

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Reprendre confiance



Le carnet pour avoir confiance en soi, *un pas après l'autre.*

Sept étapes, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour que le doute reste une voix parmi d'autres, et ne décide plus à votre place.

Coraline Bourdageau

Vous savez faire. *Vous n'y croyez pas.*



Vous relisez trois fois un message avant de l'envoyer. Vous attendez d'être sûr pour prendre la parole. Les compliments glissent, les critiques restent. Et vous vous demandez pourquoi les autres ont l'air si sûrs d'eux.

Ce carnet est pour vous si le doute passe avant vous : au travail, en amour, avec les autres ou dans vos décisions. Si vous laissez passer des occasions par peur de ne pas être à la hauteur, et si vous avez l'impression de devoir mériter votre place en permanence.

Il ne vous demandera pas de vous répéter que vous êtes formidable. Il vous aide à voir d'où vient votre doute, ce qu'il protège, puis à faire de petits pas qui le contredisent, à votre mesure.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes, puis quatorze jours d'un pas par jour. Partez de situations réelles et récentes. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger ou si vous pensez à vous faire du mal, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. Si votre doute s'accompagne d'une souffrance qui dure, qui touche votre sommeil, votre santé ou votre envie de vivre, ou s'il porte surtout sur votre corps ou votre apparence, parlez-en d'abord à un médecin : ce carnet n'est pas fait pour cela.

Pourquoi « crois en toi » *ne marche pas*.

La confiance en soi, c'est croire qu'on est capable de faire face : parler, décider, essayer, se tromper et s'en remettre. L'estime de soi, c'est la valeur qu'on s'accorde, indépendamment de ce qu'on réussit. Les deux sont liées, mais pas identiques.

La confiance ne se décrète pas. On ne se convainc pas d'avoir confiance en se répétant qu'on est capable, et une liste de réussites ne rassure pas longtemps : le doute la relit à sa façon. Elle se construit en comprenant d'où vient le doute, puis en faisant des expériences qui le contredisent, à une taille supportable.

C'est le chemin de ce carnet : comprendre d'abord, puis essayer, en petit, et regarder ce qui se passe vraiment.

La phrase que je me dis le plus souvent avant d'essayer quelque chose (par exemple : « ce n'est pas pour moi »)

.....

.....

.....

.....

Il s'agit moins de devenir quelqu'un d'autre que d'arrêter de vous traiter avec une sévérité que vous n'infligeriez à personne.

Là où le doute *prend le dessus*.

Le manque de confiance ne touche pas forcément tous les domaines. On peut être sûr de soi au travail et perdre ses moyens en amour, ou l'inverse. Repérez où il s'installe chez vous.

	Ce que je n'ose pas, ou que je repousse	La dernière fois
Au travail		
En amour		
Avec les autres		
Dans mes décisions		

Ce qu'il vous coûte. Cochez ce que vous reconnaissez :

- ☐ Je laisse passer des occasions, par peur de ne pas être à la hauteur.
- ☐ Je dépense une énergie énorme à me préparer, vérifier, anticiper.
- ☐ J'ai du mal à dire non, ou à demander ce dont j'ai besoin.
- ☐ J'ai l'impression de devoir mériter ma place en permanence.
- ☐ Je suis fatigué de fond, à force de me surveiller.

Le manque de confiance ne se voit pas toujours de l'extérieur. Il prend pourtant beaucoup de place au quotidien.

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

Dehors, on entend une phrase raisonnable, presque modeste. Dedans, une autre voix dit ce qui arriverait si vous essayiez. Écrivez les deux, sans corriger.

Ce que je dis	Ce que je pense vraiment
« Je ne suis pas sûr d'être la bonne personne pour ça. »	« Si j'essaie, on va voir que je n'en suis pas capable. »
« Je vais d'abord me préparer encore un peu. »	« Tant que je ne me lance pas, je ne peux pas échouer. »

Ce que je redoute que les autres découvrent, si j'essayais

Après mon dernier compliment, ce que je me suis dit dans l'heure qui a suivi

Avec le temps, le doute devient une habitude. On ne le remarque même plus, on le prend pour de la lucidité.

Ce que votre doute *protège*.

Manquer de confiance en soi n'est pas un trait de caractère figé. C'est souvent une ancienne manière de se protéger. Douter de soi évite parfois une chose qui faisait encore plus peur.

Cochez ce qui vous parle, rayez le reste, complétez.

- ☐ Ne pas être déçu : si je n'essaie pas, je ne peux pas échouer.
- ☐ Ne pas être jugé : rester discret, c'est ne pas donner prise à la critique.
- ☐ Ne pas tomber de haut : ne jamais me croire arrivé, pour ne jamais chuter.
- ☐ Garder ma place : ne pas déranger, ne pas prendre trop de place.
- ☐ Ne décevoir personne : tant que je ne promets rien, je ne déçois pas.
- ☐ Autre chose :

Ce que mon doute protège, en une phrase

D'où il vient, si je le sais : une remarque entendue tôt, une exigence apprise, une période où j'ai été mis de côté, une comparaison constante...

Chercher d'où vient le doute n'a rien d'un procès fait à votre passé. On y voit qu'il a eu une raison d'être, et l'on peut alors se demander si cette raison existe encore.

Lucidité, *ou vieille peur* ?

« Je ne suis pas sûr d'y arriver » ressemble à du réalisme. C'est souvent une vieille peur qui parle. Reprenez la phrase de la page 3, et faites le tri.

Ma phrase de doute

	Le tri
Ce que je sais vraiment, avec des faits	
Ce que je suppose, sans preuve	
Ce que les faits disent aussi, et que le doute laisse de côté	

Ce que je dirais à quelqu'un que j'aime, qui aurait exactement mon parcours et douterait de la même façon

Ma phrase de doute, réécrite plus justement (pas plus flatteuse : plus juste)

Douter ne prouve pas que vous êtes incapable. On doute souvent quand on prend les choses au sérieux.

Trois marches, *pas un saut.*

La confiance se construit en faisant, pas en attendant de se sentir prêt. Ce sentiment vient rarement avant : il arrive en essayant, avec les maladresses et la découverte qu'on s'en remet.

Choisissez un domaine de la page 4. Trouvez trois pas, du plus petit au plus grand, chacun à une taille supportable.

Au travail : poser une question en réunion, puis donner mon avis une fois, puis proposer une idée. En amour : dire ce que je préfère pour la soirée, plutôt que « comme tu veux ». Avec les autres : accueillir un compliment par un simple « merci », sans le corriger.

	Le pas	Quand
Marche 1, presque facile		
Marche 2, un peu inconfortable		
Marche 3, celle qui fait peur		

Si une marche paraît trop haute, coupez-la en deux. Un petit pas fait vraiment vaut mieux qu'un grand pas toujours remis à plus tard.

Ce que le doute *annonce*.

Le doute fait des prédictions. Il les fait avec assurance, et on les vérifie rarement, puisqu'on renonce avant. Cette fois, écrivez-les avant de faire votre première marche.

	Avant le pas
Le pas que je fais, et quand	
Ce que le doute annonce qu'il va se passer	
Ce que je ferai si ça se passe mal	

Ce que je me dirai juste avant, pour y aller quand même

Vous n'avez pas à vous sentir prêt pour essayer. Vous avez seulement à essayer, en petit.

Ce qui s'est *vraiment* passé.

Revenez ici le soir même ou le lendemain. Écrivez ce qui est arrivé, pas ce qui aurait pu arriver.

	Après le pas
Ce qui s'est réellement passé	
Ce que le doute avait annoncé, et qui n'est pas arrivé	
Ce qui a été difficile, et comment je m'en suis remis	
Ce que j'en retiens sur moi, en une phrase juste	

La prochaine marche, et quand

Avoir confiance, ce n'est pas réussir à chaque fois. C'est savoir qu'on peut se tromper, et s'en remettre.

Quatorze jours, *un pas par jour*.

Pendant quatorze jours, faites chaque jour un pas, même minuscule : une question posée, un avis donné, un « merci » sans rien ajouter. Le soir, écrivez ce que le doute annonçait et ce qui s’est passé.

	Le pas que j’ai fait	Ce que le doute annonçait	Ce qui s’est passé
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Ce relevé n’est pas une liste de réussites à relire pour vous convaincre. C’est la trace de ce que vous avez osé, et de l’écart entre ce que le doute annonce et ce qui arrive.

Et *la semaine suivante.*

	Le pas que j'ai fait	Ce que le doute annonçait	Ce qui s'est passé
Jour 8			
Jour 9			
Jour 10			
Jour 11			
Jour 12			
Jour 13			
Jour 14			

En relisant mes quatorze jours, ce que je remarque

.....

.....

Une date pour relire ce carnet : / /

Le doute ne disparaît pas forcément, et ce n'est pas l'objectif. Il peut rester une voix parmi d'autres, sans plus décider à votre place.

Trois questions *avant de renoncer.*

Découpez cette carte, ou téléchargez-la en image pour votre téléphone. Au moment où le doute vous souffle de ne pas essayer, ces trois questions suffisent pour choisir.

Trois questions avant de renoncer.

QUAND LE DOUTE PARLE

Est-ce que je le sais, ou est-ce que je le suppose ?

POUR AVANCER

Quel est le plus petit pas possible, aujourd'hui ?

SI ÇA NE SE PASSE PAS BIEN

Comment est-ce que je m'en remettrai ?

Reprendre confiance · coralinebourdageau.com

Quand la réponse à la première question est « je le suppose », vous avez le droit d'essayer quand même.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux où votre doute prend le dessus, ce qu'il protège, et vous avez fait des pas qu'il vous déconseillait. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas la phrase que vous n'avez pas osé écrire, ni la marche que vous avez sautée. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on part de situations récentes : la réunion où vous n'avez pas osé parler, l'occasion laissée passer, le compliment aussitôt balayé. On regarde d'où vient votre doute, dans quelles situations il prend le dessus, et ce qu'il vous a permis de protéger jusqu'ici. Puis on cherche un premier pas concret, à votre mesure. Je n'essaierai pas de vous convaincre que vous êtes formidable. Je vous aiderai plutôt à poser sur vous un regard plus juste.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : "Je ne suis pas sûr d'en être capable." Bien souvent, la personne en était déjà capable, et une partie d'elle le savait. Ce qui lui manquait n'était pas une preuve de plus. C'était le droit d'essayer sans être sûre, et de se tromper sans se condamner. La confiance revient rarement d'un coup. Elle revient par petits pas, le jour où l'on cesse de demander la permission à une vieille peur.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Manque de confiance en soi : douter de tout, même de ce qu'on sait faire

coralinebourdageau.com/articles/confiance-en-soi

Pourquoi j'ai l'impression de ne pas mériter ma place ?

coralinebourdageau.com/articles/syndrome-de-l-imposteur

Peur du regard des autres : vivre sous le jugement, même imaginé

coralinebourdageau.com/articles/peur-du-regard-des-autres

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Et si le doute s'accompagne d'une souffrance qui dure, parlez-en d'abord à un médecin.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit, 24 h/24, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne de soutien 800 HOPE

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.