

Christophe Médici

Dites oui à la pleine confiance

101 exercices simples
pour changer votre vie

Dangles
EDITIONS 

Prologue

En plein doute

« Dans la vie, il y a des hauts et des bas. Je préfère les hauts. »

Ainsi parlait Arletty,
merveilleuse actrice du siècle précédent.

Bien sûr, nous pensons tous comme Arletty. Bien sûr, nous souhaitons vivre des moments qui nous procurent félicité et bien-être, joies durables ou éphémères, moments de liesse partagés. Néanmoins, l'existence n'étant pas un lit de roses, nous subissons nombre de coups durs. Qu'est-ce qu'un coup dur ? C'est une épreuve. Nous endurons parfois des événements dont nous nous serions bien passés, perte d'emploi, maladie grave, décès d'un proche, rupture amoureuse.

« Mais comment font ces autres à qui tout réussit ? se demande Sandra, 35 ans, divorcée depuis six mois, lors d'un de nos débats participatifs au sujet de la confiance en soi en mars 2016. Depuis ma séparation, j'ai la sensation d'avoir tout raté. »

Le cas de Sandra est très fréquent. Il est symptomatique des réactions provenant d'individus traversant une épreuve. Leur confiance en eux se dégrade brusquement.

« Je nage en plein doute. Je ne sais plus ce que je vauX. Je me dis parfois que je suis un incapable, un bon à rien », déplore Olivier, 45 ans, demandeur d'emploi depuis plus de deux ans.

Le chômage constitue le principal fléau de nos sociétés occidentales : dès février 2013, l'INSEE nous apprenait que la France venait de battre un triste record, en dépassant la barre de 10 % de demandeurs

d'emploi¹. Parmi les populations les plus touchées, on dénombre les seniors et les jeunes : dans notre pays, quasiment un jeune sur quatre se retrouve au chômage. « On mesure la santé d'un pays à l'avenir qu'il offre à sa jeunesse² », écrivait Pierre Mendès France.

Dans le même temps, la souffrance au travail, générée par la pratique trop répandue d'un management par le stress et la terreur, n'a jamais été aussi prégnante. Les cabinets de médecins du travail ne désemplissent pas de salariés qui viennent se plaindre de leurs maux psychiques. La France est devenue le pays champion d'Europe de consommation d'anxiolytiques et d'antidépresseurs. Selon l'Institut national de recherche et de sécurité, le nombre de suicides sur le lieu de travail a augmenté de 37 % ces huit dernières années³.

Travailler à en mourir, quand tant d'autres meurent d'envie de travailler, quelle ironie du sort ! « Depuis que je suis en poste dans ma nouvelle société, je suis constamment dévalorisée par un manager violent, inhumain et insensible, affirme Sandrine, 29 ans, assistante dans une multinationale. Je vais au travail la boule au ventre, me demandant ce qu'il va encore m'arriver aujourd'hui. »

Le cas de Sandrine n'est pas isolé. Selon l'ANACT (l'agence nationale d'amélioration des conditions de travail), on a dénombré deux millions de plaintes pour harcèlement moral, et 500 000 pour harcèlement sexuel en 2015⁴. Il existe une véritable crise sanitaire dans le monde du travail, affirmait l'OMS (l'Organisation mondiale de la santé) dans un de ses derniers rapports⁵.

1. Étude de l'INSEE publiée le 7 février 2013.

2. Pierre Mendès France, *Pour une République moderne*, Gallimard, 1962.

3. Étude publiée sur le site de l'INRS en janvier 2015. www.inrs.fr

4. « L'organisation du travail à l'épreuve des risques psychosociaux », *Revue des conditions de travail*, octobre 2014, éditée par l'ANACT.

5. Stavroula Leka, Pr Amanda Griffiths, Pr Tom Cox, *Organisation du travail et stress*, publié en 2004.

« TIMID »

Tous ces coups du sort qui font voir la vie en morose, entraînent un grand nombre d'individus à vivre en mode « TIMID » : Terré, Inconstant, Mépris de soi, Instabilité émotionnelle et Doute de soi.

« Je me ressens dans cet état depuis que j'évolue dans cette nouvelle société, confirme Sandrine. J'en viens à me mépriser, à me dire que je suis incompétente. Je doute de mes talents, de mes capacités. Je préfère alors me cacher et ne pas me tourner vers les autres. »
 Quand on vit en plein doute, on a une propension au repli sur soi.

Ce livre est un *self-help book*. Il a pour objectif principal d'aider tout individu à retrouver le chemin de la confiance en soi. À cet effet, vous allez expérimenter des outils concrets afin de développer, au quotidien, une RELATION OPTIMALE DE CONFIANCE (ROC). Nous allons vous transmettre un certain nombre d'outils relationnels de confiance (ORCO), qui vous permettront de retrouver la confiance après un coup dur. Ces outils sont transversaux. Ils sont susceptibles d'être utilisés après n'importe quelle épreuve, qu'elle soit d'ordre sentimental, professionnel ou physique.

« EMDR »

Pour parvenir à gagner en confiance, il vous faut ces quatre leviers : de l'Entrain, une Méthode, de la Discipline et des Récompenses. Qui parle d'entrain fait référence à la motivation. Vous en faites déjà preuve en tenant cet ouvrage entre vos mains. Il existe deux types de motivation : celle qui est liée à tout ce qui vous tient de l'intérieur à un projet : ce que vous sentez avec vos émotions, avec vos sentiments. C'est la motivation intrinsèque qui donne de l'entrain à tous les bénévoles de la terre pour offrir de leur temps et de leur énergie à une cause qu'ils considèrent comme noble et juste ; et la motivation extrinsèque, qui est liée à tout ce qui est extérieur à soi : les enjeux matériels, contractuels, entre autres.

Pour muscler votre confiance en vous, vous devez également disposer d'une méthode : La Haute Qualité Relationnelle®.

La Haute Qualité Relationnelle®

Elle est fondée sur l'écologie relationnelle. Qu'est-ce que l'écologie relationnelle ? C'est apprendre à communiquer en évitant de s'envoyer des messages toxiques, à soi et aux autres. L'objectif qui vous est assigné est que vous deveniez un confiant HQR.

Les ORCO que vous allez expérimenter tout au long de l'ouvrage vous seront très précieux pour atteindre cet objectif. Dans cette visée, la discipline est essentielle. C'est souvent elle qui fait la différence entre un individu qui parvient à ses fins et un autre qui n'y parvient pas. Ce dernier a baissé les bras en cours de route. « *Never give up* », tel fut le conseil que Sir Winston Churchill donna aux étudiants d'Oxford au sortir de la Seconde Guerre mondiale : « N'abandonnez jamais. »

Enfin, récompensez-vous à chacun de vos progrès. Ce qui compte, c'est d'être capable de se féliciter, même de tous petits progrès. Les grandes réussites se construisent *step by step*, disent nos amis anglo-saxons. Au début, vous ferez des « *baby steps* »... Et ces petits pas seront à saluer, par vous et par un entourage bienveillant, pareil à celui qui entoure le petit d'homme lorsqu'il commence à marcher et que les adultes qui l'entourent le félicitent à chacun de ses nouveaux pas. « Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas », écrit Confucius.

Le poids de la conjoncture et de l'environnement : certes, la période n'est pas propice à la pleine confiance. La conjoncture internationale, le coup d'effroi permanent généré par cette vague d'attentats à répétition, le terrorisme qui peut frapper en tous lieux, à toute heure, plongent nos populations dans un bain de peur perceptible. Comment ne pas être impacté personnellement au tréfonds de son être ? Par ailleurs, l'environnement social et familial joue un grand rôle dans la constitution d'une solide confiance en soi.

De plus, en France, le système scolaire, ultra élitiste, ne favorise pas le développement de la confiance en soi chez une majorité de nos écoliers. Bien au contraire, dès le début de leur parcours, nombre d'élèves subissent de l'humiliation sociale. Néanmoins, « là où croît le péril, croît aussi ce qui sauve⁶ », écrivait Hölderlin. On a d'autant plus besoin d'un nouvel élan, de la pleine confiance pour réenchanter le présent et l'avenir de l'humanité.

Une méthode « PSI »

La méthode HQR est une méthode Positive, Simple et Intégrative. De fait, elle intègre nombre d'autres outils, elle se nourrit de toutes les découvertes réalisées ces dernières années, notamment en termes de neurosciences. Je suis persuadé que le cerveau joue un rôle majeur dans l'évolution d'un être. En la matière, nous allons de découverte en découverte, dont certaines s'avèrent très prometteuses pour l'espèce humaine.

Les outils relationnels de confiance que vous allez expérimenter durant ce voyage, je les ai voulus simples à comprendre et à utiliser. La simplicité est la principale des qualités. Pas besoin d'avoir fait dix années d'études de psychologie ou de s'allonger vingt ans sur le divan d'un psychanalyste pour les comprendre, et pour qu'ils soient efficaces. Ce qui compte, à nos yeux, c'est leur efficacité quotidienne : que vous puissiez évaluer vos transformations et que votre entourage, bienveillant avec vous, puisse valider ces évolutions. J'insiste sur ce point, « votre entourage bienveillant avec vous » : nous avons vu, dans un précédent ouvrage⁷, *Savoir gérer les personnes toxiques*, que vous pouvez être entouré d'un certain nombre de personnes toxiques dans vos différents cercles de qualité relationnelle. Celles-ci ne souhaitent pas que vous évoluiez. Ne leur confiez pas l'expérimentation que vous amorcez avec ce livre.

6. Extrait du poème « Patmos », in Hölderlin, Œuvre poétique complète, trad. de François Garrigue, bilingue, Éd. de la Différence, 2005.

7. Christophe Médici, *Savoir gérer les personnes toxiques*, Dangles, 2015.

La méthode HQR diffuse l'esprit et les outils concrets de la psychologie positive, afin qu'elle soit connue et utilisable par le plus grand nombre de nos concitoyens. Martin Seligman, professeur à l'Université de Pennsylvanie et fondateur de la psychologie positive, la définit ainsi : « C'est l'étude des émotions positives, de l'engagement, du sens, de la réussite positive et des bonnes relations personnelles. Elle vise à mesurer, à classer et à renforcer ces cinq aspects de la vie. La psychologie positive a donc des visées et des outils beaucoup plus complexes que la simple pensée positive⁸. »

« La psychologie positive s'enracine dans les preuves scientifiques de son efficacité », poursuit Seligman. Elle s'appuie sur des méthodes éprouvées d'évaluation, d'expérimentation, de recherches longitudinales, et sur les résultats d'études aléatoires contre placebo pour faire le tri entre les interventions efficaces et celles qui ne le sont pas. Seules sont retenues les techniques qui répondent au critère de sélection scientifique. Je considère désormais que l'objet de la psychologie positive est le bien-être, et son but est d'avoir une vie plus épanouie⁹. »

Vous amorcez un voyage dans l'univers de la confiance en soi. Il vise à vous amener, à terme, à ressentir, à respirer « la pleine confiance ». C'est un objectif, pas un idéal. Un certain nombre d'humains l'atteignent, et la vivent au quotidien. Pourquoi pas vous ? Vous avez tous les atouts en vous, même si vous n'en êtes pas encore conscient, pour atteindre la pleine confiance[®]. Je souhaite que chaque outil de cet ouvrage contribue à vous faire atteindre cet objectif. C'est ainsi que vous serez capable de transformer chacun de vos rêves en réalité, et que vous irez de succès en succès. Je le répète. Ce n'est pas un idéal, c'est un objectif.

Vous allez découvrir comment devenir un véritable aimant à succès. Prêt(e) ? En route vers le sommet...

8. Martin Seligman, *Vivre la psychologie positive*, Pocket, 2013.

9. *Ibid.*

Première partie

Qu'est-ce que la pleine confiance[®] ?

Qu'est-ce que la confiance en soi ? C'est croire en ses capacités, ses aptitudes, et être persuadé d'atteindre ses objectifs. Étymologiquement, la confiance en soi vient du latin *fidere* qui signifie « se confier », et du mot *fidelis* qui veut dire « fidèle ». La confiance en soi, c'est se fier à soi.

Il est intéressant de noter que les mots « confiance » et « confiance » ont la même racine étymologique. De fait, dire un secret à quelqu'un, lui faire une confiance en étant certain qu'il ne la divulguera pas, et donc, qu'il ne vous trahira pas, est peut-être la plus simple, et la plus belle définition de la confiance... en l'autre.

Dans la Rome antique, *confidere* signifiait le fait de donner quelque chose à un individu en considérant que c'était un dépôt sûr. Au niveau inter-personnel, la notion de certitude est donc sémantiquement proche de celle de confiance. L'essence de la confiance réside dans la certitude de mériter ce que nous souhaitons vivement. Pour le thérapeute américain Nathaniel Branden, spécialiste de la confiance en soi, « la confiance est le système immunitaire de la conscience¹⁰ ». Il convient de distinguer entre confiance en soi et estime de soi. Étymologiquement, le terme « estime » vient du latin *estimare* qui signifie à la fois « évaluer » et « apprécier ». On estime un bien immobilier par exemple, au sens où l'on évalue sa valeur. Et l'on estime telle ou telle personne. L'estime de soi repose sur deux piliers : le sentiment d'être aimé(e), et le sentiment d'être compétent(e).

¹⁰. Nathaniel Branden, *Les Six Clés de la confiance en soi*, J'ai Lu/Bien-être.

La confiance en soi est liée à la croyance d'être capable tandis que l'estime de soi est liée au sentiment de sa valeur. L'estime de soi est nourrie par les autres au quotidien. La confiance en soi se tisse tout autant dans sa relation à soi.

De fait, la confiance en soi est fortement liée à l'image de soi. Les cliniciens effectuent une distinction entre quatre images de soi :

L'image donnée aux autres (IDA) : c'est celle que vous proposez aux autres de votre personne : votre façon de vous vêtir, vos postures, votre gestuelle, mais également votre voix, son intonation, votre façon de vous exprimer, votre niveau de langage, tout cela dessine les contours de cette image. Si une personne est débraillée, mal peignée, d'allure négligée, qu'elle s'exprime en termes pessimistes sur le présent et l'avenir, elle donne une image négative d'elle-même.

Ce que disent les autres de vous, depuis tout petit, joue également un rôle majeur dans la construction de l'image de soi. C'est l'image induite par les autres (IIA).

L'IPA, l'image perçue par les autres, est la façon dont les autres vous perçoivent. On n'est pas toujours très conscient de l'effet que l'on fait aux autres. Pour cela, on a parfois besoin d'un coach.

Enfin, les chercheurs ont mis au jour l'existence de « l'image personnelle » (IP) qui est la façon dont l'individu se perçoit à l'intérieur de lui-même. Il existe parfois un hiatus entre l'image donnée aux autres (IDA) et l'image personnelle. C'est souvent le cas chez les personnes en perte de confiance après un coup dur, mais qui cherchent à donner bonne figure.

Une autre étude du COE (Conseil d'orientation pour l'emploi), menée auprès de demandeurs d'emploi en 2011 prouve que 77 % d'entre eux parviennent à donner le change durant les six premiers mois de chômage¹¹. Ce pourcentage décroît au fur et à mesure que la période s'allonge. De fait, il faut être solide psychologiquement pour traverser une telle période, tant le regard de la société s'avère

11. Rapport du COE (conseil d'orientation pour l'emploi) datant de 2011.

souvent impitoyable vis-à-vis de ceux qui ne travaillent pas. Les représentations négatives fusent : « Quand on veut vraiment trouver du travail, on peut », s'ils restent inactifs c'est qu'au fond, « ils font semblant de chercher ». Autant de messages toxiques que risquent d'entendre les demandeurs d'emploi.

Être chômeur, c'est donc vivre une double peine : voir son sentiment d'être capable d'exprimer son savoir-faire dans son domaine de compétence atrophié, et subir une certaine humiliation sociale. À force d'entendre tant de messages toxiques, certains en viennent à ressentir un sentiment de défiance tant à l'égard des autres qu'à l'égard d'eux-mêmes.

Les dégâts de la défiance

Nous ne sommes pas égaux en matière de confiance. Certains en manquent cruellement, d'autres en débordent à tel point qu'ils tombent dans un excès de confiance parfois plus préjudiciable que l'inverse. D'autres encore la sollicitent désespérément, en vain, auprès de leur entourage familial, sans prendre conscience qu'ils cherchent parfois au mauvais endroit. Autant demander à un figuier de donner des pommes. Las, cela ne se produira jamais.

Une chose est sûre, cette question de confiance nous regarde tous, tant elle constitue un ingrédient indispensable à la réussite de toute entreprise, individuelle comme collective.

En 1990 eut lieu, près d'Oslo, la première conférence internationale sur la confiance en soi. Éducateurs, psychothérapeutes, formateurs, psychiatres originaires de divers pays se retrouvèrent pour assister à des conférences, participer à des séminaires consacrés aux incidences de la confiance en soi sur le développement personnel, la scolarité, les problèmes sociaux, le parcours professionnel. Tous les participants ressentaient avec joie que la confiance en soi faisait enfin son entrée dans l'histoire de la discipline « psychologie ».

« Je n'ai pas confiance en moi, et ce depuis toute petite », nous avoue Dany, 47 ans, informaticienne, lors de notre débat participatif dont le sujet était : « Comment atteindre la pleine confiance¹² ? » La personne qui se défie d'elle-même croit continuellement qu'elle s'est trompée dans ses choix, et qu'elle ne va pas réussir à atteindre ses objectifs. Elle vit au rabais.

« Lors de ma période de chômage, plus les mois passaient, plus je me repliais sur moi-même, poursuit Dany. Je me cachais chez moi durant plusieurs jours d'affilée. » La personne en défiance vit souvent Terrée.

« Certains jours, je me levais très motivée, et je parvenais à mener à bien mes démarches de recherche d'emploi. D'autres jours, je ne parvenais à rien », avoue Sandrine, 54 ans, en recherche d'emploi depuis deux ans. La personne en défiance se vit inconstante.

« On en vient même à se mépriser. Les pensées qui nous traversent l'esprit sont très sombres : “Tu es un bon à rien”, “Tu n'es pas capable de travailler comme les copains, d'autres qui ont les mêmes diplômes que toi sont en poste” », affirme Robert, 49 ans, au bord des larmes.

« On est souvent submergé par des émotions de colère ou de tristesse très fortes. J'avais des sautes d'humeur que je ne ressentais pas avant. »

« Mon humeur changeait, en négatif », dit Léa, 39 ans, technicienne dans l'industrie pharmaceutique. La défiance génère de l'instabilité émotionnelle.

« Au fil du temps, on en vient inmanquablement à douter de soi, de sa capacité à rebondir, même, du fait que les autres veulent notre bien. On devient parano. Et quand le doute s'installe durablement, on sait qu'on est au fond du trou, et l'on se demande si l'on aura la force, le courage de remonter la pente », souligne Emmanuel, 50 ans, en recherche d'emploi depuis deux ans.

¹². Étude menée par l'académie Médici (école de la pleine confiance) de janvier à fin mars 2016 auprès de 1 100 citoyens vivant en France.

Les résultats de notre étude, menée auprès de 1 100 demandeurs d'emploi entre septembre 2015 et février 2016, prouvent que 79 % d'entre eux disent s'être retrouvés dans ces cinq dispositions, à différents degrés :

Terrés, Inconstants, se Méprisant, Instables émotionnellement et Doutant d'eux-mêmes. La défiance nous fait donc vivre en mode TIMID.

Mais quelles sont les origines de cette défiance que l'on ressent vis-à-vis de soi ?

Les racines de la défiance

Les chercheurs en psychologie des profondeurs se sont tous penchés sur la question du manque de confiance en soi.

Pour Freud, la manque de considération vis-à-vis de soi-même résulte de la découverte par l'enfant d'un interdit qui constitue, avec le meurtre, un des deux tabous de l'humanité : l'inceste. Ne pouvant avoir de rapports sexuels avec sa mère ou avec son père, l'enfant se dit qu'il ne peut rien faire.

Pour William James, le plus grand psychologue américain du XIX^e siècle, l'individu met continuellement en balance ses succès par rapport à ses prétentions. Nombre d'individus, ne parvenant pas à atteindre leurs prétentions initiales, en viennent à se défier d'eux-mêmes.

Pour Alfred Adler, les premiers temps de l'existence de tout humain sont placés sous le signe d'un sentiment d'infériorité. Le petit d'homme, totalement dépendant durant des mois et des années de son entourage proche, souffre d'une infériorité organique. De fait, tous les autres, autour, s'avèrent plus grands et plus forts.

A) La confiance à la lumière des neurosciences

L'organe majeur à explorer en termes de confiance en soi est le cerveau. Or, ce dernier est un organe qui apprend. Longtemps, les chercheurs n'ont pas compris grand-chose à son fonctionnement réel, bien conscients qu'il s'agit d'un organe fabuleux, source de toutes les prouesses, de toutes les innovations dont l'espèce humaine s'est montrée capable au cours de son histoire, pour le meilleur comme pour le pire, et qu'il est donc incontournable de percer sa réalité pour faire la lumière en matière de confiance en soi. Ces dernières décennies, les neuroscientifiques ont fait des pas de géant en matière de connaissance du fonctionnement de cet organe fascinant.

L'une des découvertes majeures fut celle de la neuroplasticité du cerveau. Durant des décennies, les neurologues estimaient qu'après un certain âge, l'humain perdait des millions de neurones, son cerveau venant à se rigidifier, et qu'il était donc de plus en plus difficile d'apprendre et d'évoluer.

Les recherches de ces dernières années ont fait voler en éclats ces constatations, les rangeant au chapitre des erreurs scientifiques. Le cerveau humain est doté d'une plasticité à toute épreuve qui lui permet d'évoluer et de se transformer à tous les âges de la vie. Même un grand senior peut changer et apprendre de nouvelles choses.

Les recherches effectuées auprès de personnes ayant subi des lésions cérébrales ont prouvé cet état de fait. Autre croyance, qui, elle, s'avère assez juste : nous n'utiliserions que 10 % des capacités totales de notre cerveau. Selon le neuroscientifique Joe Dispenza, « notre cerveau traite quatre cents milliards d'octets d'informations par seconde. Or, nous ne sommes conscients que de deux mille octets sur ces quatre cents milliards¹³ ».

Ces informations sont chargées, à chaque instant, d'accomplir trois fonctions : servir notre corps, observer et conscientiser notre environnement, et soupeser le temps.

¹³. Joe Dispenza, *Rompre avec soi-même*, Ariane éditions, 2014.

Cette faculté humaine qu'est la conscience peut être appliquée à l'objet de notre choix. La nature de l'objet sur lequel nous portons notre attention, et la fréquence, c'est cela qui façonne notre conscience. Le siège de la conscience est notre lobe frontal. Il occupe 40 % de la totalité de notre cerveau.

Selon le neuropsychologue Rick Hanson, chercheur au centre Greater Good Science de Berkeley, au fil de l'évolution de l'espèce, notre cerveau a développé une attirance vers le négatif plutôt que vers sur le positif. Il image ceci d'une façon très parlante : « Notre cerveau agit comme du Velcro sur les expériences négatives et comme du Téflon sur les positives¹⁴. »

En matière de développement de la confiance en soi, cela pose quelques problèmes. La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas une fatalité et que nous allons pouvoir inverser la tendance grâce à tous les outils relationnels de confiance (ORCO) que vous allez pratiquer au quotidien. Nous ne sommes pas responsables du penchant négatif. Nous ne l'avons pas créé. Il provient de l'archaïque de l'espèce. Nos ancêtres préhistoriques devaient se prémunir de multiples dangers, de prédateurs en tous genres qui voulaient les dévorer. Ils se devaient donc d'être tout le temps sur le qui-vive pour préserver leur vie. Si nous ne l'avons pas créé, nous sommes capables de le gérer au mieux. Et même, d'en faire une force. De plus, Hanson nous éclaire sur le fait que notre cerveau répond aux trois besoins fondamentaux de l'être humain, de sécurité, de satisfaction et de connexion. Le travail très important en la matière du chercheur Paul Mac Lean nous explique clairement que l'évolution du cerveau s'est accompagnée de celle des capacités à assouvir ces trois besoins fondamentaux¹⁵.

Depuis les origines de l'espèce, les hommes ont cherché à éviter les dangers, et ont mis leurs facultés cérébrales à contribution, pour s'approcher des récompenses et s'attacher aux autres. Rapporté aux différentes parties d'un cerveau, d'une façon très schématique,

14. Rick Hanson, *Le Cerveau du bonheur*, Les Arènes, 2014.

15. Paul Mac Lean, neurobiologiste américain, mort en 2007, est l'auteur de la théorie dite du « cerveau triunique » selon laquelle l'évolution du cerveau dans le règne animal se retrouve dans la structure du système nerveux central humain avec un étage reptilien, un étage limbique et enfin le néocortex.

le système d'évitement des dangers est lié au tronc cérébral, à la section la plus ancienne du nerf vague, au système nerveux parasympathique et aux étapes les plus précoces de l'évolution des vertébrés impliquant les poissons, les amphibiens et les reptiles.

Votre système de recherche des récompenses est lié au sous-cortex, au système neurosympathique et à l'étape mammifère de l'évolution. Et votre système d'attrance aux autres est lié au cortex, à la section la plus récente du nerf vague et à l'étape surtout humaine de l'évolution.

Pour imaginer les choses, Rick Hanson développe la métaphore animalière suivante : « J'imagine que mon esprit contient une sorte de lézard, de souris et de singe, symbolisant les systèmes d'évitement, de recherche et d'attachement. Nous assouvissons nos besoins fondamentaux de sécurité, de satisfaction et de connexion quand nous caressons, métaphoriquement, le lézard, nourrissons la souris et étreignons le singe¹⁶. »

erveau noir – Cerveau blanc

Il est intéressant de reporter les découvertes des neurosciences à l'aune du sujet qui nous occupe. Pour autant que la confiance en soi se loge dans notre cerveau (notre grande défiance également), l'effort de comprendre comment fonctionne cet organe fascinant nous aide à cheminer vers la voie de la pleine confiance. Or, pour être très clair, et pour faire simple, ce qui est la marque de fabrique de la méthode « haute qualité relationnelle », je dirai que notre cerveau peut fonctionner sur deux modes : soit en cerveau blanc, soit en cerveau noir. Le cerveau blanc, éclatant, symbolise la PLEINE CONFIANCE et mène aux succès, à la réussite, au rayonnement de soi, à son plein épanouissement. Ce n'est pas un idéal, c'est un objectif à atteindre. Le cerveau noir symbolise la totale défiance vis-à-vis de soi, la dépression profonde, le mal-être et mène aux échecs, aux pertes, à la déchéance. Il est d'ailleurs intéressant de constater que lorsque les psychiatres évoquent les gens victimes d'un burn-out sévère, ils parlent de « carbonisation psychique ».

¹⁶. Rick Hanson, *Le Cerveau du bonheur*, op. cit.

Rick Hanson nous éclaire sur le fait que « chacun des trois systèmes d'exploitation de notre cerveau affiche essentiellement deux réglages : réceptif et réactif. Aussi longtemps que vous sentez qu'un besoin fondamental est satisfait, le système qui le gère reste en mode réceptif. Quand vous vous sentez en sécurité, votre système d'évitement adopte le mode réceptif, d'où l'apparition de sentiments de détente, de calme et de paix. Quand vous vous sentez satisfait, votre système de recherche passe en mode réceptif, provoque des sentiments de gratitude, de joie, d'accomplissement et de contentement. Et quand vous vous sentez connecté, votre système d'attachement aux autres devient également réceptif, suscitant des sentiments d'appartenance, d'intimité, de compassion, de bienveillance, d'estime de soi et d'amour ».

Ce sont ces trois états qu'il faut atteindre, ancrer le plus profondément possible, et faire durer, pour que vous évoluiez au quotidien en « cerveau blanc ». C'est le cerveau de la pleine confiance. À l'inverse, quand vous vous sentez anxieux, angoissé, exaspéré, dans le doute, profondément indécis, que vous n'obtenez pas les nourritures que vous convoitez, que vous vous ressentez rejeté par les autres, mis au ban, votre mode réceptif s'estompe, et vous passez en mode réactif. Vous évoluez alors, au quotidien, en mode cerveau noir. C'est le cerveau de la défiance. Il est essentiel, en ce début de voyage vers la pleine confiance, d'évaluer le mode sur lequel votre cerveau fonctionne.

Annexe 5

L'arbre de la CONFIANCE



Table des matières

Prologue – En plein doute	7
Première partie – Qu'est-ce que la pleine confiance® ?	13
A) La confiance à la lumière des neurosciences.....	17
B) Les cinq piliers de la pleine confiance®.....	26
C) Les sept accords ROC.....	37
ROC 1 : une motivation au TOP !.....	37
ROC 2 : bien s'entourer pour augmenter ses « prétentions ».....	38
ROC 3 : développez votre FORCE de Persuasion.....	44
ROC 4 : faire appel à son intuition.....	50
ROC 5 : faire d'un événement néfaste un atout.....	51
ROC 6 : cultivez l'optimisme.....	54
ROC 7 : savoir gérer son stress.....	56
Deuxième partie – Pleine confiance et changement	59
A) Le jeu du mi-oui/mi-non.....	65
B) Le plan de réussite intérieur (PRI).....	68
C) Changer le réglage de votre thermostat.....	73
D) De petits pas pour un grand changement.....	78
Troisième partie – Le temps des défis	89
Le défi des 101 jours.....	90
La déclaration : le serment des 101 jours.....	93
Premier pilier : développez votre sentiment de sécurité intérieure.....	101
Second pilier : l'affirmation de vos besoins.....	113
Troisième pilier : « acquérir de nouvelles compétences, et les mettre en pratique ».....	124
Quatrième pilier : atteindre son objectif.....	130
Cinquième pilier : une reconnaissance par les autres.....	139
Le 101 ^e jour : l'arbre de la confiance.....	152
Quatrième partie – Pleine confiance et loi d'attraction	155
A) Un « Magic System » : cinq étapes incontournables.....	156
B) La pratique du dream building.....	158
C) Devenez un aimant à succès.....	161
D) La méditation de pleine confiance.....	168

Épilogue – En plein soleil	173
Annexe 1 – Résultats du test « Êtes-vous en mode cerveau noir-cerveau blanc ».....	183
Annexe 2 – Résultats du test « Calculez votre Indice de Force de Persuasion ».....	189
Annexe 3 – Résultats du test « Indice de confiance en soi (ICS) ».....	193
Annexe 4 – Le baromètre pleine confiance.....	198
Annexe 5 – L’arbre de la CONFIANCE.....	199
Annexe 6 – Table des abréviations.....	201
 Bibliographie	 203
 Remerciements	 205
 Table des matières	 207