

JASMIN KIRKBRIDE



# BOOST

**FAITES DÉCOLLER  
VOTRE CONFIANCE EN VOUS**

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni)  
par Benjamin Peylet

DUNOD

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée en 2017  
par Summersdale Publishers Ltd sous le titre  
*Boost, Supercharge your confidence*

Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2017  
Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd

Traduction : Benjamin Peylet  
Graphisme de couverture et de la maquette intérieure : Mackerel Limited

Page 12 : extrait de *L'homme qui voulait être heureux*, Laurent Gounelle, Éditions Anne Carrière, 2008.

Page 16 : extrait de *Faust*, Johann Wolfgang von Goethe.

Page 24 : extrait de *Trois amis en quête de sagesse*, Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard, L'iconoclaste / Allary Éditions, 2016.

Page 42 : extrait de *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, Raphaëlle Giordano, Eyrolles, 2015.

Page 58 : extrait de *Pourquoi est-il si difficile d'être heureux*, Jacques Salomé, Albin Michel, 2007

Page 67 : extrait de la préface de *Méditer au travail : pour concilier sérénité et efficacité*, Michael Chaskalson, préface de Christophe André, Les Arènes, 2013.

Page 79 : extrait de *Les Deux Gredins*, Roald Dahl, traduction de Marie-Raymond Farré, Gallimard, Folio Junior, 2007.

Page 87 : extrait de *Post-scriptum de ma vie*, Victor Hugo, 1901.

Page 132 : traduction proposée par François Thurot, 1889.

Page 141 : extrait de *Mémoires du large*, Éric Tabarly, Éditions de Fallois, 1997.

© Dunod, 2018 pour la traduction française  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
www.dunod.com  
ISBN 978-2-10-077594-1

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction

5

La confiance en soi,  
c'est quoi ?

7

Un esprit confiant

30

La confiance,  
c'est maintenant

59

Un corps confiant

73

L'apparence de la confiance

86

Apprendre en confiance

99

La confiance, c'est ici

127

Avoir confiance en l'avenir

146



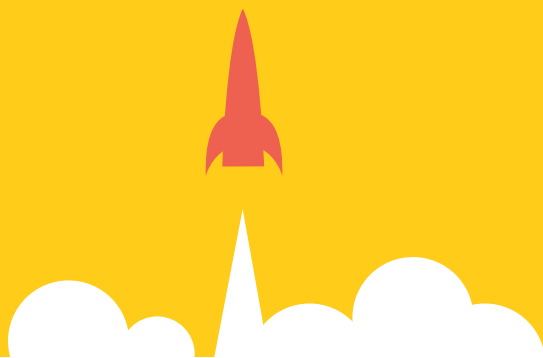
## INTRODUCTION

Nous aspirons tous à acquérir plus d'assurance. Un linguiste, aussi brillant soit-il, pourrait avoir des difficultés à parler en public. Un collègue qui aime son travail pourrait rêver d'avoir le courage de demander une promotion. Ce qu'il leur manque, c'est peut-être tout simplement un petit coup de boost général. Quels que soient vos rêves et vos envies, un peu d'effort et une bonne dose de pensées positives peuvent transformer vos doutes en une solide confiance en vous.

Pour avancer sur le chemin de la confiance en soi, il faut du courage. La route est longue mais, grâce aux conseils de ce livre, vous pouvez commencer dès aujourd'hui. Avoir confiance en soi, ce n'est pas être parfait ou tout connaître : c'est s'accepter tel que l'on est, adopter une vision positive et s'ouvrir des portes vers de nouvelles possibilités. En avançant pas à pas et en acquérant de nouvelles compétences, vous deviendrez une personne plus heureuse, plus bienveillante, plus résistante et plus confiante.



# LA CONFIANCE EN SOI, C'EST QUOI ?



La confiance en soi est un état d'esprit. Elle naît de la foi en soi-même et en ses capacités. Comme dans tous les domaines, plus on creuse, plus la définition devient subtile. Ce chapitre est un petit guide des tenants et des aboutissants de ce qu'on appelle la confiance en soi.



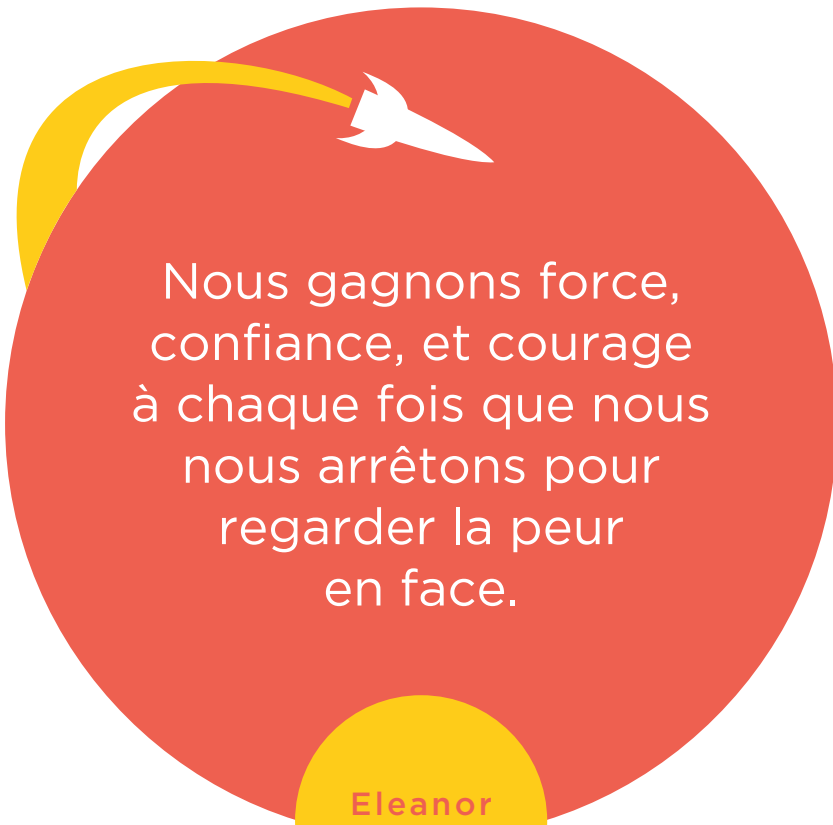
## CE QU'EST LA CONFIANCE EN SOI...

Avoir confiance en soi, c'est croire en sa capacité à faire quelque chose dans une situation donnée. C'est avoir foi en ses compétences pour commencer un nouveau travail ou faire face à de nouveaux défis sans angoisse. C'est aussi être capable de dire « non » et savoir défendre ce qui est bon pour soi.

Certaines personnes sont à l'aise dans tel ou tel domaine, mais il est rare de l'être totalement partout. Par exemple, on peut être très confiant sur un court de tennis, mais beaucoup moins en cuisine. Afin d'améliorer cela, vous pouvez vous concentrer sur ces domaines précis, mais vous pouvez aussi vous efforcer de gagner de la confiance de manière globale en comprenant que, même quand vous êtes en difficulté, vous avez la possibilité d'apprendre et de progresser.

On n'a pas une « bonne » ou une « mauvaise » confiance en soi : on s'inscrit quelque part sur un éventail. Où que vous vous situiez, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise position. Bien souvent, on a juste besoin d'un petit coup de pouce de temps en temps pour se sentir plus confiant, et c'est tout à fait normal.






Nous gagnons force,  
confiance, et courage  
à chaque fois que nous  
nous arrêtons pour  
regarder la peur  
en face.



Eleanor  
Roosevelt



**Ce voyage  
ne concerne personne  
d'autre : ce voyage  
ne concerne  
que moi**