

Bonjour,

*Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.*



**Soutenez-moi sur** **tip***ee***.com**

Je viens de voir un pigeon par la fenêtre : il n'était pas sur la bonne trajectoire pour éviter le toit d'en face. Et au dernier moment, il a donné un petit coup d'aile pour changer légèrement sa direction. Je me dis que c'est une allégorie intéressante.

Nous sommes nombreux et nombreuses à passer notre vie à vouloir tout anticiper. Et si il se passe ça, je vais faire ci. Et si machin ne veut pas, je vais demander à truc. Et si bidule fait telle chose, je vais réagir de telle façon... Et si, et si, et si, blablabla.

Il est vrai que l'incertitude crée du stress mais la disposition d'esprit consistant à vouloir tout anticiper génère, elle aussi, énormément d'anxiété. Le point de bascule entre la saine prospective et l'inquiétude généralisée de ne pas contrôler ce qui nous arrive dans la vie est mine de rien assez rapidement atteint.

Comment éviter cet écueil ?

Aujourd'hui, je vais vous faire une réponse courte : en vous faisant confiance !

La confiance en soi est un petit animal fragile qui peut se détériorer assez rapidement si l'on ne l'alimente pas suffisamment (mais attention à l'alimenter avec les bonnes choses parce que sinon, il peut devenir très méchant et agresser tout le monde - c'est le cas quand on lui donne à manger des rancœurs, des victoires sur les autres et un tas de trucs pas très chouettes).

Et par ailleurs, on peut très bien avoir confiance en soi dans un secteur de sa vie (par exemple la vie professionnelle) et en être totalement dépourvu·e en ce qui concerne sa vie amoureuse.

Mais comment faire quand on en manque, justement ?

Déjà, il faut vous ôter de la tête que la confiance, on en a ou pas. Comme beaucoup de choses, ça s'apprend et se cultive tout au long de la vie. Et si vous avez réussi à la développer sur un plan (même tout petit : vous êtes le roi des *pasta alla bolognese* ou la championne du lancer de marteau), vous avez toutes les cartes en main pour transférer ce petit fragment d'assurance à d'autres sphères.

Ensuite, il est intéressant de nourrir votre confiance de vos expériences passées réussies plutôt que de l'attaquer sans cesse avec des ruminations de vos échecs. Un pas supplémentaire peut être de vous lancer assez régulièrement des défis à votre portée (un autre jour, je vous parlerai de Csíkszentmihályi mais pas aujourd'hui) et - pourquoi pas - de les documenter dans un petit carnet (ou bien au chaud dans votre tête).

Et sans doute qu'un jour prochain, vous vous regarderez avec un œil neuf et vous pourrez vous dire : "Comme un pigeon, peu importe que ma trajectoire soit parfaite ou pas. S'il y a un obstacle sur le chemin, je peux me faire confiance pour l'éviter d'une pichenette. J'ai les ressources adéquates pour faire face".

Vous le savez, je peux vous aider à aller dans cette direction ; et le premier pas est de répondre à cet e-mail pour que nous puissions prendre un rendez-vous afin d'en parler de vive-voix.

C'est tout pour aujourd'hui. La semaine prochaine, vous découvrirez le thème de l'été !

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie