

C'EST MALIN

Myriam Hoffmann
et Hélène Mathieu-Venard

AVOIR (ENFIN !) CONFIANCE EN SOI



**Valorisez votre image
et révélez le meilleur de vous-même**

LE DUC ➔
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Pour entreprendre de nouveaux projets et vous épanouir, vous devez avoir confiance en vous ! Avec ce livre unique, qui associe pour la première fois travail psychologique et conseil en image, c'est enfin possible !

Avec ce guide jalonné d'exercices simples, vous pourrez :

- **Identifier vos valeurs, vos goûts, vos atouts** (mais aussi vos peurs) pour mieux vous connaître.
- **Repousser les limites que vous vous imposez,** avec des techniques concrètes.
- **Améliorer votre image** en adoptant le style qui vous mettra vraiment en valeur, grâce à des conseils précis.
- **Valoriser votre personne,** donner une belle expansion à votre vie et voguer vers le bonheur d'être.

**RETROUVEZ CONFIANCE
EN VOUS POUR ÊTRE HEUREUX,
ENFIN !**

Myriam Hoffmann est consultante en image et dirige l'agence de conseil Première Impression à Genève.

Hélène Mathieu-Venard est coach spécialisée en psychologie humaniste.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3628-2

6,90 euros
Prix TTC France

6,90 euros
Prix TTC France

FABRIQUÉ
EN EUROPE

FABRIQUÉ
EN EUROPE



editionsleduc.com

LEDUC poche



9 791028 536282

Myriam Hoffmann est consultante en image et dirige l'agence de conseil Première Impression (www.premiere-impression.com) à Genève. Elle est sollicitée depuis plus de 20 ans par des particuliers aussi bien que par des entreprises prestigieuses. Depuis 2014, elle propose des formations en ligne sur son site dédié : www.premiere-impression.com

Hélène Mathieu-Venard est coach spécialisée en psychologie humaniste (PNL, analyse transactionnelle...). Elle exerce en France et à l'étranger auprès de managers, chefs d'entreprises mais aussi de particuliers, hommes et femmes.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : PCA

Illustrations : Marie Crayon

(<http://mariecrayon.ultra-book.com>)

Design de couverture : Antartik

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3628-2

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Myriam Hoffmann
Hélène Mathieu-Venard

AVOIR (ENFIN !) CONFIANCE EN SOI

Téléchargez encore
plus d'exercices
et de bons conseils!
Rendez-vous
à la dernière
page!

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. APPRENEZ À VOUS AIMER	17
PARTIE 2. APPRENEZ À ÊTRE AIMÉ	95
CONCLUSION	181
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

De la confiance en soi ? Oui, vous en voudriez, et même à revendre ! Pour accomplir tous ces rêves et ces projets qui vous tiennent à cœur ! Vous sentir libre de déployer vos ailes à pleine envergure. Voler vers ces sommets qui n'attendent que vous, mérités. Pour aimer et être aimé, à fond, en totalité ! Être heureux, tout simplement. Il vous manque juste le mode d'emploi. Cette recette magique qui fera de vous, enfin, un être pleinement accompli.

Bien des portes s'offrent à vous, pas facile de choisir. Et nous allons en ouvrir une spécifique, attrayante, étonnante comme un sésame : se plaire pour s'affirmer. Vous allez donc apprendre à vous plaire à vous-même, avant tout, non pas pour tomber en amour et plonger, de fait, bec dans l'eau comme un Narcisse

– vous vous noieriez dans cette adoration de vous-même, non ! –, mais pour vous rencontrer vraiment, mettre en harmonie ces états d'être (qui je suis, qui je veux être, qui je veux paraître, qui je paraïs), vous intégrer à vous-même et, enfin, rayonner. La porte que vous allez ouvrir débouche sur une caverne aux mille et un trésors : la **valorisation de votre image**, une image en harmonie avec votre vérité d'être.

Si nous avons décidé de zoomer sur l'image, au sens large du terme (image de soi, image que l'on renvoie aux autres, image que l'on aimerait renvoyer), dans cette marche vers la confiance en soi, c'est qu'elle revêt la plus grande importance. Et qu'elle a bien souvent été trop négligée.

Dans cet ouvrage, nous allons vous donner les clés pour travailler votre confiance en vous selon plusieurs axes :

- **votre vérité d'être** : qui je suis *réellement*, moi qui suis en devenir permanent ;
- **votre rayonnement** : comment puis-je transmettre aux autres la meilleure version de moi-même ;
- **votre image** : celle que je veux renvoyer aux autres et qui reflète ma vérité d'être.

Vous le verrez, l'être et l'image de l'être sont, dans notre propos, étroitement liés – l'image, non pas dans un sens superficiel tel que nous l'entendons la plupart du temps, mais en tant que nécessaire projection de nous à nous-mêmes, au monde et aux autres. Nous vivons dans un monde, une société, un groupe, une famille ; nous donnons obligatoirement à *voir* de nous, tant au-dedans par nous-mêmes qu'au-dehors par les autres. Le but étant de **réconcilier en vous ces différentes images de façon à ce que, en accord avec vous-même, vous preniez confiance en ce que vous êtes.**



Le pragmatisme, tel sera le parti pris de ce livre : nous vous donnerons des pistes, des conseils, des astuces afin de construire votre propre cheminement vers dame Confiance. Ils seront empruntés à la psychologie, au développement personnel, ainsi qu'à l'univers du conseil en image. Raison pour laquelle ce livre a été co-écrit par deux auteurs aux parcours et aux expériences professionnelles différents :

- **Myriam Hoffmann** est l'une des pionnières du conseil en image dans les pays

francophones. Alors que ses qualifications et son expérience professionnelles la prédestinaient au monde du marketing, c'est en 1990, résidant en Angleterre, qu'elle découvre un métier qui la séduit aussitôt. Elle donne à sa carrière une tournure nouvelle et suit sa formation de consultante en image à Cambridge tout en s'installant en Suisse. Elle met d'abord en place ses activités de consultante en image, puis l'engouement récent des pays francophones pour ce nouveau créneau l'incite à faire découvrir sa passion et son métier à la Suisse romande et à la France, son pays d'origine. Humaniste, esthète, visionnaire, au fil des années d'expérience en conseil et formation, elle fonde et assoit le concept exclusif de conseil en image « Première Impression ». Myriam dit travailler avec des personnes qui désirent parfaire leur image, qui ont des problèmes de « garde-robés-pleines-à-craquer-et-rien-à-se-mettre », qui veulent mieux se connaître, mieux identifier leurs besoins et qui, au bout du compte, développeront un rayonnement et une plus grande assurance. « J'aide les gens à se mettre en spectacle – le spectacle de leur vie : celui de leur propre réalité physique et de leur essence, de leur être profond – tout

en sachant en jouer selon les circonstances de la vie », ajoute-t-elle. Outre la publication de son livre *Le conseil en image** en 2002, elle est régulièrement consultée par la presse écrite suisse et française et compte à son actif la publication de plus de 300 articles sur l'image. Elle a par ailleurs donné de nombreuses interviews radiophoniques, apparaît dans bon nombre de conférences et a été invitée en tant que professionnelle à participer à différentes émissions télévisées suisses et françaises.

- **Hélène Mathieu-Venard** se passionne depuis toujours pour l'épanouissement des êtres humains. Elle a démarré son parcours académique par des classes préparatoires en sciences économiques et sociales, et l'a poursuivi en direction de la littérature d'un côté (DEA) et de la psychologie humaniste comme de l'organisation de l'autre (master PNL, analyse transactionnelle, analyse systémique, coaching). Les regards croisés de l'ethnologie, la sociologie, la philosophie et la psychologie lui permettent d'accompagner efficacement des personnes dans leur vie professionnelle et personnelle. Elle exerce aujourd'hui une activité

* *Le conseil en image*, Les Nouvelles Esthétiques, 2002.

de coach et d'écrivain. Elle a notamment été en charge de la réalisation du potentiel global des élèves (aide à l'élaboration des projets professionnels, développement des compétences individuelles et relationnelles) dans une grande école d'ingénieurs, a été sollicitée pour des conférences tant en France qu'à l'étranger et a collaboré à différentes revues, interviews journalistiques, émissions TV ou radios. Enfin, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages tant sur la confiance en soi (*Dopez votre capital confiance*^{*}) que le bonheur (*Cap sur la beauté d'être, petit traité des âmes heureuses*^{**}) ou le leadership (*Leaders en éveil*^{***}). Humaniste engagée, pluri-culturelle, elle défend la dignité des êtres humains, le dialogue interreligieux, la paix et lutte contre le racisme, l'antisémitisme et la violence physique et morale, particulièrement lorsqu'elle touche les plus vulnérables.

Un bon conseil : prolongez cet ouvrage par d'autres lectures, et surtout exercez votre sens critique (« d'accord, pas d'accord », « ça me correspond, ça ne me correspond pas »),

* *Dopez votre capital confiance*, Hachette pratique, 2006.

** *Cap sur la beauté d'être*, Human ACT, 2014.

*** *Leaders en éveil*, Human ACT, 2015.

votre libre arbitre (« je prends, je ne prends pas », « j'adopte, ou pas ») : vous augmentez votre confiance en vous **en activant votre pouvoir personnel**. Appréciez-vous les conseils. Adaptez-les à votre milieu, à votre culture, à votre foi. Exercez-vous. L'intention est essentielle, mais elle ne suffit pas : agissez, **cultivez la confiance, elle vous reviendra en retour.**

LE PETIT + MALIN

Pensez à évaluer vos progrès en notant de 0 à 10 votre niveau de confiance en vous :

- une première évaluation au début de la démarche ;
- une autre au milieu ;
- une dernière à la fin.

Lisez le livre et établissez un plan d'action (voir page 56). À la fin, mesurez l'écart entre votre note finale et votre note d'origine. Et constatez les résultats.

Enfin, **prenez du plaisir** à parcourir ce livre. La lumière est au bout du chemin : vous aurez bientôt tous les atouts en main pour valoriser votre personne, donner une belle expansion à votre vie, en profiter pleinement et voguer vers le bonheur d'être.

FAITES-VOUS ACCOMPAGNER

Cet ouvrage vous propose nombre d'astuces et d'outils pour prendre progressivement confiance en vous. En les mettant régulièrement en pratique, vous verrez votre quotidien changer, et avec lui bien des perspectives.

Cela dit, si vous votre manque de confiance en vous est particulièrement fort et vous handicape jour après jour, et/ou si vous avez vécu des épreuves ou traumatismes ayant profondément puisé dans votre capital confiance, n'hésitez pas à compléter vos efforts individuels par le soutien d'un psychothérapeute : un suivi adapté vous offrira un espace dédié de reconstruction de vous-même.

➔ **LE CONSEIL EN + :** Dernier conseil de cette introduction, et non des moindres : achetez-vous un petit carnet et faites-en votre **journal de bord**. Tout au long de votre parcours, vous y noterez vos ressentis, vos impressions, ce qui ressort des exercices, les idées qui vous viennent, les projections que vous vous faites. Cela vous permettra de constater votre évolution (ce sera très encourageant pour la suite !) et les résultats de vos efforts. Vous pourrez y inscrire également l'évaluation que vous ferez de votre niveau de confiance en vous, aux différentes étapes de votre cheminement (voir l'encadré page 13).





**APPRENEZ
À VOUS AIMER**



On pourrait croire qu'il est plus facile de s'aimer quand tout le monde vous aime, vous apprécie et réclame après vous. Vous manquez de confiance en vous et espérez qu'un jour enfin, les autres vous tendront la main et vous assureront combien vous êtes appréciable, beau/belle, amusant(e), spirituel(le), compétent(e), séduisant(e), sympathique, attachant(e), en bref: digne d'être aimé(e).

Oui, mais voilà : vous risquez d'attendre longtemps, car c'est prendre là le problème à l'envers. La toute première personne dont vous devez espérer l'estime... c'est **vous**. Votre valeur, elle est là, en vous ; et c'est à vous, en premier lieu, de la reconnaître. Vous voulez convaincre les autres de vous aimer ? Aimez-vous vous-même, montrez l'exemple ! Votre confiance en vous, vous allez d'abord la gagner par vos propres moyens :

- ① En vous observant, en vous écoutant, en découvrant qui vous êtes et ce qui vous constitue.
- ② En pratiquant ! Quoi de mieux pour prendre confiance en soi... que de s'exercer à avoir

confiance en soi ? Vous connaissez l'adage « L'appétit vient en mangeant » ?

- ③ En vous acceptant. En faisant la paix avec vous-même, en admettant avec bienveillance ce que vous êtes et en apprenant à vous aimer, tout simplement.

« Plus facile à dire qu'à faire », penserez-vous peut-être.

Pas si sûr. Dans la partie qui suit, nous allons vous donner les clés, pistes et conseils qui vous aideront à amorcer la machine. Lancez-vous et... ayez confiance !



Chapitre 1

Ai-je confiance en moi ?

Laure a toujours voulu être une créatrice de mode reconnue, et d'ailleurs elle a du talent. Ses créations témoignent d'une véritable originalité. Oui, mais voilà : elle ne vend pas. Pas assez. Elle devrait passer la vitesse « marketing », mais elle stationne en mode « parking » dans son atelier. Les ventes privées ne suffisent pas à la faire connaître. Il lui faudrait participer à des défilés. Mais elle a peur de se faire rejeter. Ce n'est pas elle, en fait, qui serait rejetée, mais simplement son œuvre qui ne serait pas



« reconnue », enfin par la Maison Bali, parce que le directeur de la Maison Balo, lui, l'applaudirait des deux mains. Alors elle se donne des tas de bonnes raisons : son style n'est pas mûr, elle a besoin de retravailler ses collections, ce n'est pas la bonne période pour les démarches, elle n'est pas de ce monde. Quel gâchis ! Il lui manque juste un peu de courage pour passer la porte des maisons de haute couture avec un port d'altesse.

C'EST QUOI, LA CONFIANCE EN SOI ?

Difficile d'appréhender la confiance en soi : le fanfaron a-t-il réellement confiance en lui ? Non. Il a juste besoin d'épater la galerie. Tout être qui « réussit » dans sa vie professionnelle a-t-il confiance en lui ? Non. Vous seriez surpris de voir que ce sont parfois de grands enfants apeurés à l'intérieur d'eux-mêmes qui conquièrent le pouvoir. Car la peur d'être dominé, par exemple, agit comme une pulsion contre-phobique : tout en haut de la pyramide, quand je suis le chef, je domine tout le monde. Là, je me sens en sécurité : c'est une confiance en soi **conditionnelle**.

Il suffirait qu'un jeune loup apparaisse pour que je me sente déstabilisé s'il menace de me renverser. Ai-je vraiment confiance en moi quand, pour me sentir enfin exister du fait que l'autre me regarde et me trouve belle, j'ai eu recours à une bonne dizaine d'interventions esthétiques ? À chaque nouvelle ride, et elles ne manqueront pas d'arriver avec l'âge, mon être intérieur flageolera. Ai-je vraiment confiance en moi quand la vie m'a ultra-gâté et que tout mon petit monde m'entoure ? Que se passera-t-il si, tout à coup, ma bonne fortune s'arrête ? Mes pieds d'argile pourraient bien se briser.

Tenez-vous-le pour dit : il existe une vraie différence entre la confiance en soi et son illusion, dont l'éminent symbole serait la boule à facettes des night-clubs. Ne vous laissez pas impressionner par les éclats de miroir qui se contentent de réfléchir la lumière de la source authentique.

Qu'est-ce que la confiance en soi ? Les définitions abondent, et nous vous proposons celle-ci, particulièrement utile dans le cadre d'une approche pragmatique de la confiance en soi, et qui constituera un fil rouge tout au long de votre cheminement. **C'est la faculté pour une personne de se fier et de se confier à elle-même**

pour relever les défis de l'existence. Manquer de confiance en soi, c'est être en partie déconnecté de sa force de vie, c'est laisser toujours trop de place au manque à « être » – de type « je ne suis pas moi » – et au manque à « faire » – le règne du « je n'ose pas » ou « je ne suis pas capable ». C'est passer en partie à côté de sa vie, trembler au fond de soi quand on pourrait être serein, et ne pas être foncièrement heureux.

LES CRITÈRES DE LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi se mesure à plusieurs critères :

- **la liberté intérieure** vs le conditionnement et les égarements de l'ego ;
- **la flexibilité**, la capacité d'adaptation, d'ajustement et d'anticipation vs la psychorigidité, l'obstination ;
- **la juste affirmation** de sa puissance personnelle : « J'existe, j'ai de la force, et cette force-là, je l'applique dans l'espace auquel j'ai droit, que d'aucuns m'accorderont, et que d'autres me spolieront » ;
- **le soin de soi** : sa santé, son équilibre, sa dignité, sa valeur propre ;



- la **détermination** à défendre ses valeurs, ses convictions, à aller jusqu'au bout de ses rêves ;
- l'**élan** quasi révolutionnaire à faire pousser la rose sur le fumier, à voir le positif dans le négatif, cette capacité à renverser un processus qui vous entraînerait vers la perte de votre subjectivité ;
- l'**ataraxie**, cette tranquillité que l'âme sereine retrouve après chaque turbulence.

Inversement, lorsqu'on manque de confiance en soi, on a l'impression d'être écartelé entre plusieurs parties de soi-même : l'une qui veut, l'autre qui n'ose pas, ou qui sabote, ou qui préfère ne plus rien vouloir. Comme si l'on vivait en plusieurs morceaux.

Et vous, dans quelle mesure manquez-vous de confiance en vous ? Identifier les situations dans lesquelles vous doutez de vous est un premier pas nécessaire vers l'acceptation de soi : pour s'accepter, il s'agit déjà de savoir ce qu'il y a, concrètement, à accepter.

