

Confiance en soi, c'est quoi ça ?

Certaines expressions sonnent bien en bouche, même si elles manquent de précisions. Quand j'entends « je manque de confiance en moi », je demande : « que voulez-vous dire par là ? ». Euh... Tout le monde sait ce que ça signifie et pourtant, nous avons du mal à décrire concrètement comment cela se manifeste dans nos vies.

Je manque de confiance en moi, ...

...je doute de mes capacités. Vais-je vraiment réussir ce truc ? N'y a-t-il pas quelqu'un d'autre, plus expérimenté, plus qualifié, plus doué qui le ferait mieux ? Et de toute façon, je vais probablement échouer. Je ne suis vraiment pas à la hauteur de la tâche que j'ai face à moi. **Larch** m'aide à m'évaluer à ma juste valeur, à oser prendre un risque, le risque d'acquiescer une expérience, que le résultat soit atteint ou non.

...je manque de confiance dans mon intuition. J'ai souvent des idées, je sens bien les choses, mais cela ne m'est pas très utile... le doute vient me tarauder et je ne sais plus quoi penser. Je me tourne vers Google ou vers l'un ou l'autre de mes proches et je me retrouve face à de nombreux avis qui divergent et qui noient mon idée première... Me voilà bien mal à l'aise, et si par mégarde, je suis une idée qui n'est pas la mienne, je me rends très vite compte que je m'égarais et que j'aurais mieux fait de suivre mon idée première. **Cerato** me permet de me fier à mon intuition. Je suis la meilleure personne pour décider pour moi-même.

... face à mes engagements. Je n'ai pas de mal à me lancer. Les autres me voient comme quelqu'un de confiant, de responsable, ce qui est le cas... je perds ma confiance en moi quand je suis face à tout ce qu'il y a à faire. Tout à coup, je réalise que c'est trop, je ne sais pas par où commencer, je me sens submergé.e, débordé.e et pffft, ma confiance disparaît... Qu'est-ce qui m'a pris d'accepter ce challenge ? **Elm** me permet de m'engager avec plus de mesure pour ne pas me retrouver dans cette position désagréable où je me sens bloqué.e et en manque de confiance.

...me voilà encore en train de rougir, je suis mal à l'aise, timide face aux autres. J'essaie de ne pas me faire remarquer. J'ai un peu peur des autres, de leur regard, de ce qui pourrait arriver. Je m'inquiète par rapport à un tas de choses bien concrètes. Ce n'est pas agréable de manquer de confiance de la sorte. Je suis sur le qui-vive la plupart du temps. Avec **Mimulus**, je retrouve plus de confiance, je me redresse, tout en gardant une forme de vigilance utile, je suis à l'aise avec les autres et je sais que tout ira bien.

Et toi, quand tu manques de confiance en toi, c'est comment ?

C'est en prenant le temps de constater comment je me sens, comment ça se passe pour moi quand je n'ai pas confiance, que je vais trouver les fleurs qui peuvent m'aider. Celles proposées ici ne sont pas les seules et un conseiller agréé en fleurs de Bach peut t'aider à choisir la ou les fleurs dont tu as besoin !

<https://www.bachcentre.com/fr/entrer-en-contact/conseillers-enregistres/bfrp-par-langue/>