

A person in a white shirt is shown from the chest up, making a heart shape with their hands against a cloudy sky. The person's face is partially visible, looking down. The background is a soft, out-of-focus sky with light clouds. The overall mood is romantic and hopeful.

5

SECRETS TRANSFORMATEURS POUR BOOSTER VOTRE CONFIANCE

BY CM MÉTAMORPHOSE

SOMMAIRE

Introduction	03
Secret n°1	05
Secret n°2	08
Secret n°3	09
Secret n°4	11
Secret n°5	12
Conclusion	14
A propos de nous	15

INTRODUCTION

Tout d’abord il est important de comprendre ce que signifie confiance en soi.

Charles Pépin, nous apprend que la confiance en soi vient d’abord des autres. Idée assez paradoxale mais elle ne l’est pas. Le nouveau-né humain est infiniment fragile et dépendant, le simple fait qu’il survive est dû à sa prise en charge par d’autres humains. La confiance en lui est donc d’abord une confiance en eux : la confiance en soi est d’abord une confiance en l’autre.

La confiance est la croyance en sa capacité à faire quelque chose avec succès. Elle est basée sur les compétences et l'expérience passée. Elle engage notre rapport à l’action, notre capacité à “y aller” malgré les doutes, à nous risquer dans un monde complexe. Elle peut être renforcée ou ébranlée par les succès ou les échecs.

Souvent lorsque les personnes parlent de confiance en soi ils font l’amalgame avec l’estime de soi, les mélangeant et finissant par ne pas savoir par quoi commencer pour acquérir de “la confiance “.

L'estime de soi, quant à elle, est la valeur qu'une personne se donne à elle-même. Elle est basée sur l'auto-évaluation et l'opinion que l'on a de soi-même, indépendamment de toute réalisation spécifique. Elle est influencée par plusieurs facteurs tels que l'environnement familial, les expériences de vie et les normes sociétales.

En résumé, la confiance de soi est liée à l'aptitude à accomplir quelque chose avec succès, c'est-à-dire les compétences tandis que l'estime de soi est la valeur que l'on se donne en tant que personne, indépendamment de toute réalisation ou échec, c'est-à-dire : Je suis.

Nous construisons notre confiance et notre estime depuis notre plus jeune âge par la famille, les amis, l’école, la société...en gros, par notre environnement !

Pour bien différencier les deux notions, prenons par exemple le fameux : “Je suis nul en Math”.

Lorsque vous dites cela, vous impactez directement votre estime ce qui la fait diminuer au fil du temps.

En réalité ce que vous devriez dire pour ne pas l’impacter c’est : “ je n’ai pas encore les compétences en math ”. Voyez comme l’impact est différent sur vous, en utilisant la seconde pensée, vous ouvrez la possibilité de réussir lorsque vous vous serez formé et que vous aurez appris.

Sur la première phrase vous penserez toute votre vie que vous êtes nul en Math et que c’est une fatalité.

L’accumulation de toutes ses pensées, ses conditionnements depuis votre plus jeune âge influencent négativement votre estime.

Parce qu’avoir confiance en soi est au-delà d’un atout professionnel, une compétence essentielle, nous avons fait le choix de vous offrir des grands secrets pour booster cette confiance et vous voir rayonner dans vos relations quotidiennes.

Alors lisez, relisez, pratiquez, ce guide a plus de valeur qu’il n’y paraît !



SECRET N° I

CHANGER VOTRE P.M.F !

Le P de Physiologie

La manière dont nous nous tenons, la manière dont nous parlons, les mouvements que nous faisons...

Notre physiologie a un impact direct et immédiat sur notre état émotionnel :

- Une physiologie hésitante traduit un sentiment d'hésitation.
- Une physiologie joyeuse accompagne un sentiment de joie.
- Une physiologie craintive reflète un sentiment de peur.
-

Observez régulièrement votre posture et vos mouvements pour détecter votre état émotionnel.

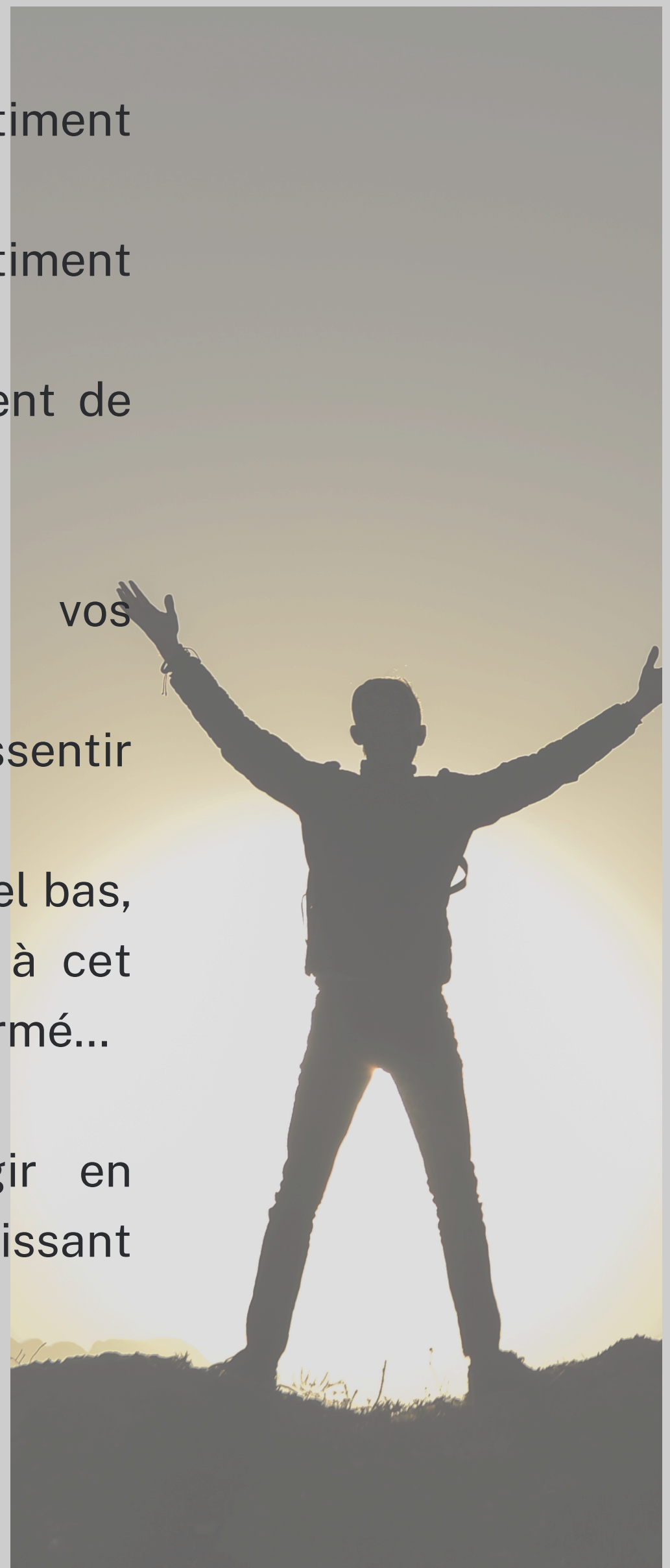
Prenez le temps d'écouter, de regarder et de ressentir votre corps.

Lorsque vous vous sentez dans un état émotionnel bas, remarquez comment votre physiologie s'ajuste à cet état : épaules tombantes, tête penchée, visage fermé...

Pour transformer votre état émotionnel, agir en modifiant votre physiologie. C'est un levier puissant que vous pouvez actionner instantanément :

- Redressez-vous, épaule en arrière.
- Levez la tête et ouvrez votre poitrine.
- Respirez profondément.

Adoptez une posture pleine de confiance et de vitalité, et vous verrez votre état émotionnel changer en un éclair !



Le M de Monologue

Saviez-vous que notre monologue intérieur, cette petite voix qui parle sans cesse dans notre tête, génère **plus de 300 mots par minute** ? Elle est active 24h/24, même lorsque nous dormons. Pourtant, **80 % des mots que nous utilisons dans ce dialogue sont souvent négatifs, destructeurs ou hésitants**.

C'est l'une des principales raisons pour lesquelles vous vous sentez bloqué et peinez à passer à l'action. Vos émotions sont directement influencées par les mots que vous choisissez.

Prenons un exemple : si une amie vous décrit un homme comme étant « beau », ressentez-vous la même intensité que si elle vous disait qu'il est « sexy » ? Ces mots, bien que similaires, suscitent des émotions et des interprétations différentes.

Les mots façonnent votre réalité. Ils sont de puissants générateurs d'émotions, qu'elles soient positives ou négatives. En fait, la qualité de vos mots détermine la qualité de votre vie.

Quelques mots bien choisis peuvent faire pleurer de joie, guérir un rancœur profond ou semer les graines d'un changement durable dans vos croyances limitantes.

Il est temps de reprendre le contrôle de votre vocabulaire. En sélectionnant les mots qui vous élèvent, vous pourrez non seulement vous développer personnellement, mais aussi passer à l'action avec plus de facilité et de confiance.

Changeons notre vocabulaire, et transformons nos vies dès aujourd'hui !

« SI » PAR « QUAND »

« JE NE PEUX PAS » PAR « JE PEUX »

« JE N'Y ARRIVE PAS » PAR « JE N'Y ARRIVE PAS ENCORE »

« JE NE SUIS PAS CAPABLE » PAR « JE N'AI PAS ENCORE LES
COMPÉTENCES POUR »

« IMPOSSIBLE » PAR « POSSIBLE »

« JE NE SUIS PAS ASSEZ » PAR « JE SUIS ASSEZ »

« PROBLÈME » PAR « OPPORTUNITÉ / CHALLENGE »

« ESSAYER » PAR « JE M'ENGAGE / JE FAIS »

« OUI MAIS » PAR « OUI / YES / OUI ET »

Le F de Focus

Le focus représente les images, les pensées et les scénarios mentaux sur lesquels vous concentrez votre attention.

Il agit comme une **loupe** : ce sur quoi vous focalisez devient plus grand, plus intense, plus réel dans votre esprit.

Si vous vous focalisez sur le pire scénario, votre esprit amplifie les peurs, les doutes et les obstacles potentiels. Vous entrez alors dans un état émotionnel de faiblesse, où vous vous sentez bloqué, paralysé, voire impuissant. Cette focalisation négative épuise votre énergie et vous empêche d'accéder à vos ressources intérieures.

Mais l'inverse est tout aussi vrai. Si vous changez votre focus pour vous concentrer sur le meilleur scénario, votre énergie se transforme. Vous commencez à ressentir de la motivation, de la confiance, et même une certaine excitation. Vous entrez dans un état de puissance personnelle, où passer à l'action devient naturel et fluide.

Ce n'est pas une théorie simple : votre esprit a une incroyable capacité **à créer et amplifier** ce sur quoi il se concentre. En psychologie, on appelle cela la prophétie auto-réalisatrice . Plus vous focalisez sur quelque chose, plus vous envoyez à votre cerveau le signal que c'est important. Il mobilise alors toutes vos ressources pour faire de cette pensée une réalité.

Prenons un exemple simple : si vous cherchez à acheter une voiture d'une marque ou d'une couleur précise, soudain, vous commencerez à en voir partout autour de vous. Pourquoi ? Parce que votre focus a dirigé votre attention sur cet élément. Il en va de même pour vos pensées. Si vous vous concentrez sur des problèmes, vous en voyez davantage. Si vous vous concentrez sur des opportunités, elles deviennent plus visibles.

La bonne nouvelle, c'est que vous avez le pouvoir de choisir votre focus. Vous pouvez décider à tout moment de rediriger vos pensées vers ce qui vous élève, ce qui vous motive et ce qui vous rapproche de vos objectifs.

Alors, posez-vous cette question : sur quoi voulez-vous vraiment vous focaliser ? Choisissez consciemment de nourrir des pensées positives, constructives et inspirantes. Rappelez-vous : votre focus détermine votre réalité. Faites-en votre allié pour construire la vie que vous désirez.



SECRET N° II

PRATIQUER LA GRATITUDE

Un trésor à cultiver

La gratitude est une qualité essentielle qui donne un sens profond à notre vie. Elle consiste à reconnaître ce que l'on a, à savourer les expériences positives et à apprécier les personnes qui illuminent notre quotidien.

La gratitude est bien plus qu'un simple sentiment : c'est un état d'esprit transformateur . Elle nous rappelle que nous ne sommes pas seuls, que nous bénéficions d'un soutien, et elle renforce nos relations en montrant à nos proches combien leur présence et leur aide comptent pour nous.

En cultivant la gratitude, vous améliorez également votre état d'esprit : elle réduit le stress et l'anxiété en focalisant votre attention sur ce qui va bien, sur les petites victoires et les moments de joie, plutôt que sur les difficultés.

Des bienfaits quotidien

La gratitude change notre regard sur le monde. Elle pousse nous à sourire davantage les choses simples : un, une promenade dans la nature, ou même le murmure de la pluie nourrissant la terre.

Dans une société souvent obsédée par la quête de possessions matérielles et de succès, la gratitude nous recentre sur l'essentiel : la famille, les amis, la santé, et les beautés du quotidien.

Elle devient un outil puissant pour traverser les moments difficiles, en nous aidant à voir des lueurs d'espoir même dans l'obscurité. Elle nous rappelle que la vie regorge de petits miracles, à condition d'ouvrir les yeux.

Prenez un instant chaque jour pour dire merci : à la vie, à vous-même, et à ceux qui vous entourent.

DITES MERCI À LA VIE, ET REGARDEZ-LA VOUS OFFRIR ENCORE PLUS DE RAISONS D'ÊTRE RECONNAISSANT.

SECRET N° III

LE REGARD DES AUTRES

Une fausse prison

Le regard des autres est souvent une source d'inquiétude et de stress. Beaucoup d'entre nous ont cette croyance erronée que les autres nous jugent constamment et que nous devons correspondre à leurs attentes pour être acceptés. Cette pensée limitante nous enferme et nous prive de la liberté d'être pleinement nous-mêmes.

Il est vrai que les jugements extérieurs peuvent être difficiles à supporter. Mais voici une vérité libératrice : le regard des autres est souvent un reflet de leurs propres expériences, croyances et blessures. Chacun perçoit le monde à travers son propre prisme, façonné par son histoire, ses conditionnements et ses schémas de pensée.

Prenez un instant pour comprendre cela : derrière chaque jugement ou critique se cache une personne qui fait de son mieux avec ce qu'elle a vécu. Leurs comportements ne sont qu'une projection de leur propre réalité, et non un reflet de votre valeur.

Reprendre le pouvoir sur votre image

Accepter que vous ne puissiez pas plaire à tout le monde est un immense soulagement. Cette prise de conscience vous libère de l'idée que vous devez toujours répondre aux attentes des autres. Vous n'êtes pas défini par leur regard. Lorsque quelqu'un vous juge, il juge en réalité ce qu'il voit de lui-même à travers vous. C'est son miroir, pas le vôtre.

Et voici une vérité souvent oubliée : les gens se préoccupent bien plus d'eux-mêmes que de vous. Ils sont absorbés par leurs propres préoccupations, leurs propres insécurités, leurs propres rêves. Ce qui vous semble comme un jugement constant est, en réalité, une projection éphémère.



SECRET N° III

LE REGARD DES AUTRES

Le regard positif et l'importance de s'aimer soi-même

Le regard des autres peut aussi être une source d'encouragement et de motivation. Les compliments, les félicitations ou les mots bienveillants peuvent nourrir votre confiance et vous aider à avancer. Mais il est essentiel de ne pas baser votre estime personnelle uniquement sur ces égards extérieurs.

Le regard qui compte le plus, c'est celui que vous portez sur vous-même. Apprenez à vous accepter avec vos forces, vos imperfections et vos particularités. C'est en vous aimant sincèrement que vous trouverez la paix intérieure et la force d'agir sans être paralysé par les opinions extérieures.

Votre temps est précieux

Souvenez-vous : vous avez bien mieux à faire que de vous soucier du respect des autres. Concentrez votre énergie sur ce qui compte réellement pour vous, sur vos projets, vos valeurs et votre bonheur.

- CHARLES M. SCHULTZ

Soyez libre, soyez vous-, et laissez le monde même s'adapter à votre lumière.

LE REGARD DES AUTRES ?
C'est leur problème

**CONCENTREZ-VOUS SUR CE
QUE VOUS DEVEZ ACCOMPLIR !**

SECRET N° IV

L'ÉCHEC, UNE CLÉ ESSENTIELLE POUR RÉUSSIR



Dans notre culture, l'échec est souvent perçu comme un signe de faiblesse .

Dès notre enfance, on nous enseigne l'importance de la perfection , de la réussite à tout prix .

Cela nous conditionne à adopter un état d'esprit fixe , où l'échec devient synonyme d'impossibilité .



Cependant, la pression sociale est un frein majeur. Le regard des autres peut parfois nous paralyser , nous faire douter de nous-mêmes et freiner nos initiatives. Nous sommes souvent jugés en fonction de nos réussites, de nos échecs, ou même de l'image que nous renvoyons. Cette pression peut nous empêcher de prendre des risques ou d'essayer de nouvelles choses .

Il est crucial de se rappeler que les erreurs font partie intégrante du processus d'apprentissage . Les plus grandes réussites sont souvent précédées de multiples échecs et d'obstacles . Accepter l'échec, c'est accepter de prendre des risques , de sortir de sa zone de confort , de se confronter à l'inconnu.



L'échec comme opportunité. Cependant, dans d'autres cultures, l'échec est perçu différemment : comme une étape nécessaire dans un processus d'évolution constant , un apprentissage qui ne cesse de grandir. Pour ces cultures, tout est possible , et l'impossible n'existe pas vraiment.



Il est également vital de ne pas se laisser influencer par le jugement des autres . Bien que ces opinions puissent servir de motivation , elles peuvent aussi miner notre estime de soi .

Rappelez-vous que chaque personne a ses propres critères de réussite et que chacun a le droit de trébucher.

En résumé, accepter l'échec est indispensable pour avancer , apprendre et réussir . Ne laissez pas la peur de l'échec vous freiner. Ne laissez pas non plus les jugements des autres déterminer votre parcours.

Acceptez vos erreurs et vous autoriser à échouer vous ouvrira la voie de l' et de la réussite , et vous rapprochera de vos rêves.



Accepter l'échec est un concept essentiel à comprendre et à intégrer pour avancer.

Beaucoup d'entre vous redoutent l'échec, craignant de ne pas être à la hauteur des attentes des autres, voire des vôtres.

Pourquoi ? Parce que chaque échec est une occasion de , d'apprendre de nos erreurs et de les corriger .



L'échec ne doit pas affecter votre estime de vous , il doit être un moteur pour avancer . Tant que vous ne vous autorisez pas à échouer, vous ne grandirez pas.

Échouez vite, échouez souvent, pour réussir rapidement !

SECRET N°V

LES ROUTINES, LE POUVOIR DE FAIRE AVANCER VOTRE VIE

Les routines : un atout sous-estimé

Les routines sont souvent perçues comme un mal à éviter, une répétition monotone de gestes et de pensées. "Le train-train quotidien, quel assassin !", diront certains. Et si je vous disais qu'elles peuvent aussi être un véritable moteur de transformation ? Bien que certaines routines aient effectivement une connotation négative, elles peuvent également devenir un puissant levier de croissance et de réussite .

Les routines, sources de progression

Nos habitudes quotidiennes façonnent nos capacités. Elles sont le fruit de pratiques régulières, de gestes répétés qui, au fil du temps, transforment nos facultés et améliorent nos résultats. Le secret réside dans la nature de la routine que nous choisissons . Ce qui nous semble mécanique peut, à force de pratique, devenir une véritable compétence acquise.

Installer une nouvelle routine : un engagement à long terme

Bien sûr, ces changements ne se font pas du jour au lendemain. Il faut en moyenne 30 jours pour installer une nouvelle habitude. Ce délai peut paraître long, mais c'est le prix de la discipline et de la constance. Votre cerveau est programmé pour rester dans sa zone de confort , pour éviter le risque et économiser de l'énergie. Il faudra donc l'éduquer et lui apprendre à adopter de nouvelles routines qui, peu à peu, deviendront naturelles.



La routine du matin : un point clé pour réussir la journée

Imaginez un matin où vous vous réveillez en retard, stressé, en courant dans tous les sens, oubliant des choses importantes. Il est facile de voir comment ce type de routine peut déclencher une journée chaotique, tant pour vous que pour votre entourage.

Chaque petite contrariété peut sembler décuplée par la tension du moment.

Mais tout cela peut changer. Il existe des stratégies simples pour transformer vos matins et, par conséquent, l'ensemble de vos journées.

Voici quelques clés :

- Réveillez-vous tôt après une bonne nuit de sommeil (idéalement entre 7 et 8 heures).
- Pratiquez la gratitude dès le réveil pour démarrer votre journée avec une attitude positive.
- Mettez-vous en action : faire du sport, lire quelques pages d'un livre inspirant.
- Prenez le temps de vous préparer avec soin : habillez-vous comme si vous alliez rencontrer quelqu'un d'important, complimentez-vous pour le temps que vous vous êtes accordé.

Au lieu de perdre une heure à scroller sur les réseaux sociaux dans votre lit, choisissez de prendre soin de vous , et vous verrez à quel point votre énergie et votre état d'esprit se transformeront pour la journée.

Le secret de la réussite : la répétition

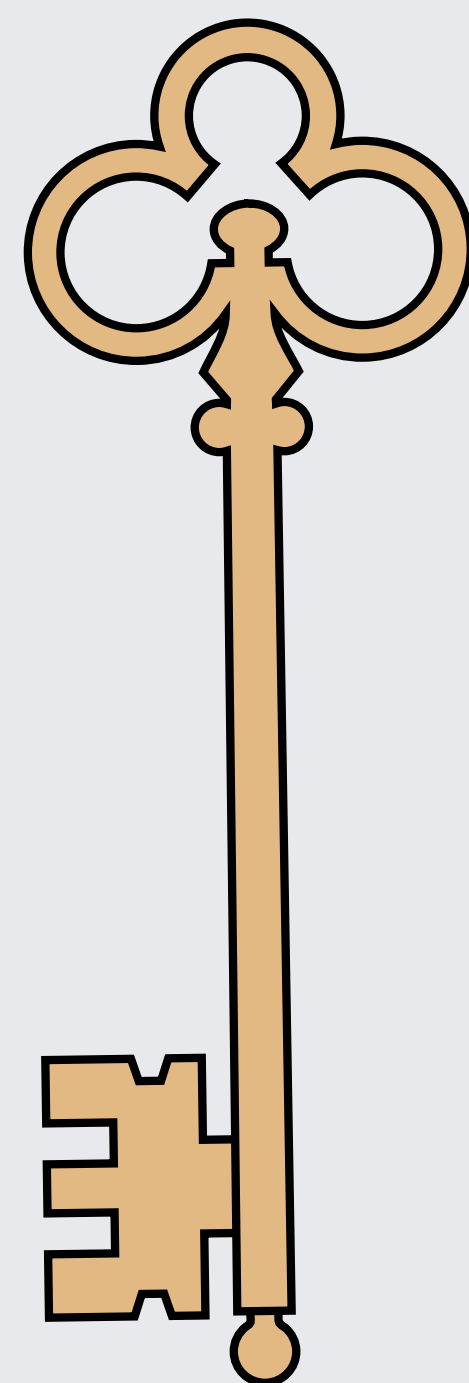
Le pouvoir des habitudes réside dans la répétition . Plus vous pratiquez vos nouvelles routines, plus elles deviendront inconscientes , automatisées. Vous n'aurez plus besoin de réfléchir à ce que vous faites ; vous agirez instinctivement, avec plus de fluidité et de facilité. C'est ainsi que vous réussirez à transformer des gestes simples en véritables catalyseurs de succès .

Conclusion : Vos routines sont votre alliée

Les routines ont ce pouvoir immense de définir votre trajectoire . Il suffit de choisir avec soin celles qui vous permettent de grandir et de progresser chaque jour. En installant de nouvelles habitudes dès le matin, vous prenez le contrôle de votre journée, et par extension, de votre vie.

Alors, qu'attendez-vous pour créer des routines qui vous propulseront vers vos objectifs ?

Commencez dès maintenant à cultiver de bonnes habitudes et regardez votre vie se transformer !



CONCLUSION

LE POUVOIR DE CHOISIR – TRANSFORMEZ VOTRE VIE DÈS MAINTENANT !

Que vous pensez pouvoir réussir ou que vous craigniez l'échec, dans les deux cas, vous avez raison ! **Le seul véritable pouvoir que vous avez, c'est celui de choisir.** Choisir d'agir. Choisissez de vous dépasser. Choisissez de transformer votre vie **MAINTENANT** .

Le dernier secret que nous voulons partager avec vous est simple mais puissant : **c'est avec la répétition que l'on maîtrise, que l'on progresse, que l'on transforme sa réalité.** Chaque effort quotidien, même modeste, vous rapproche de la meilleure version de vous-même. Chaque geste répété est une pierre ajoutée à l'édifice de votre confiance, de votre réussite. Les 5 secrets partagés ici demandent **discipline et constance** . Ce n'est pas la perfection qui compte, mais votre volonté d'avancer chaque jour, avec intention. Peu importe si ce n'est pas parfait. L'important est d'agir avec dévotion et persistant .

Voici la dernière clé : La transformation n'est pas un événement ponctuel, c'est un processus. Ce processus commence aujourd'hui, avec vous, par un simple choix. Si vous engagez ce chemin, vous serez surpris de ce que vous pouvez accomplir – non pas demain, mais dès maintenant . La seule condition est de vous lancer, de persister, et de croire en votre pouvoir de changer.

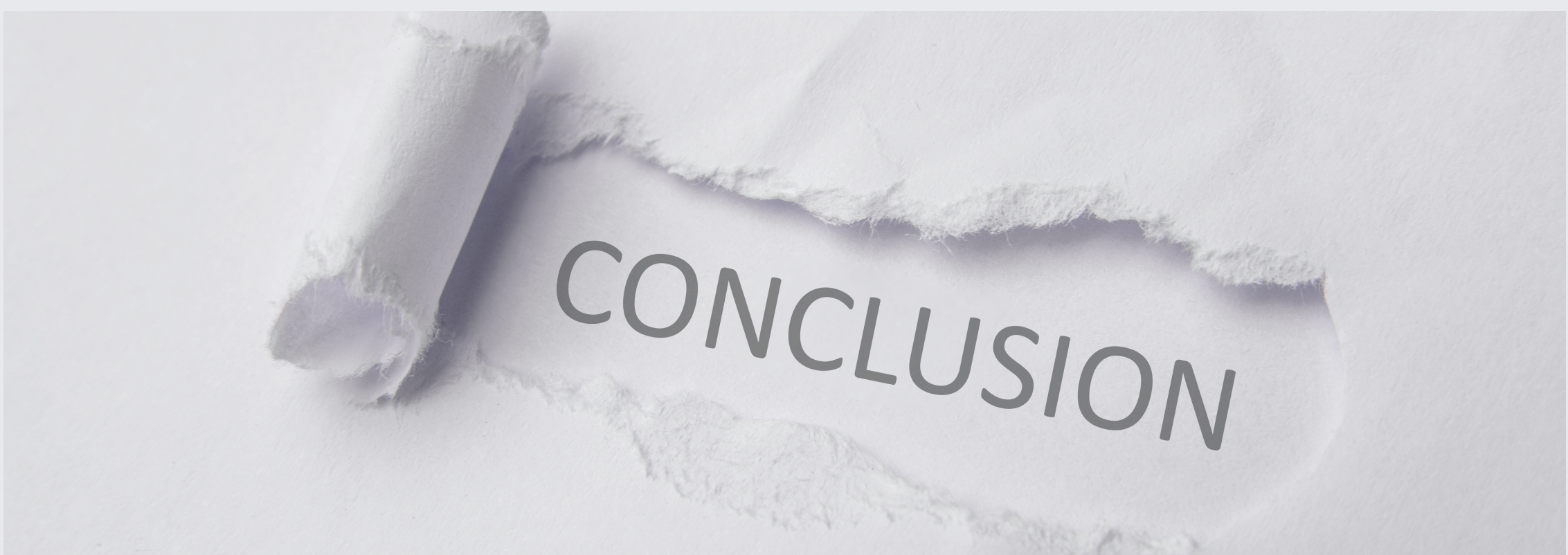
Alors, agissez maintenant. Prenez cette décision, et appliquez ces secrets chaque jour, pas après pas. Partagez vos progrès, vos réflexions et vos succès avec nous sur nos réseaux sociaux . Nous serons honorés de vous accompagner dans ce parcours.

Il est temps de choisir votre réussite. Vous avez déjà tout ce qu'il faut pour la créer.

Du fond du coeur,

Vos coachs Christophe & Marion

CM Métamorphose



A PROPOS DE NOUS



Marion Laurier : De l'ombre à la lumière

Marion Laurier est une femme épanouie, mère de deux enfants, en couple et entrepreneure passionnée.

Mais derrière cette image se cache une histoire de combats, de doutes et de renaissances. À 12 ans, elle fait face à une scoliose sévère, et à 17 ans, la perte tragique de son père bouleverse sa vie.

Après des années de souffrance et de quête de sens, elle rencontre son mentor, qui lui révèle une vérité essentielle : la douleur est inévitable, mais la souffrance est un choix . C'est cette révélation qui lui permet de reprendre confiance en elle et de transformer sa vie.

Aujourd'hui, Marion aide les autres à surmonter leurs obstacles, à croire en leur potentiel et à créer la vie qu'ils méritent.



Christophe Guguin : Se reconstruire pour renaître

Christophe Guguin est grandi dans une famille atypique, entouré de sa mère et de sa "tante de cœur".

L'absence de son père et la perte de son grand-père à 13 ans l'ont poussé à se retrancher sur lui-même. Élevé par des femmes, il a été confronté à la difficulté de comprendre ce que signifie « être un homme ».

Après de nombreux échecs personnels et professionnels, il découvre le développement personnel et prend la décision de participer à un séminaire transformateur. Cette expérience lui a permis de comprendre qu'il est le seul responsable de ses résultats et de découvrir son "POURQUOI".

Aujourd'hui, ses valeurs reposent sur la Croissance , la Gratitude et l' Amour . Fier d'être père de deux enfants et d'évoluer dans un couple épanoui, il prouve que chaque épreuve peut se transformer en force.