

Challenges

L'économie de demain est l'affaire de tous



ENTREPRISE

ECONOMIE

POLITIQUE

MONDE

MÉDIAS

TECH

AUTO

EMPLOI

PATRIMOINE

LUXE

FEMMES

Femmes

Emmanuelle Gagliardi: "Le manque de confiance en soi n'est pas un état absolu"

Par Anne-Marie Rocco le 05.11.2018 à 09h54

🕒 Lecture 5 min.

INTERVIEW - La fondatrice de Connecting Women, qui a lancé en septembre une formation online en neuf mois pour aider les participantes à briser leur plafond de verre, détaille pour Challenges le troisième thème, abordé au mois de novembre : comment rebooster sa confiance en soi.



Visuel pour le troisième thème de la formation "#PPV Executive"

📷 CONNECTING WOMEN

Présidente de l'agence Connecting WoMEN, Emmanuelle Gagliardi est cofondatrice du Forum de la mixité et coauteure de *Réseaux au féminin – Guide pratique pour booster votre carrière* (Eyrolles). Elle effectue également des interventions dans les entreprises sur les sujets liés à la diversité et à la réussite au féminin. A la rentrée 2018, elle a lancé le programme de formation #PPV Executive d'une durée de neuf mois, dont l'objectif est de permettre aux femmes salariées, entrepreneures ou exerçant une profession libérale, de « pulvériser le plafond de verre » à la fin de leur formation. Chaque mois est abordé un thème différent dont cette experte livre, pour *Challenges*, les principaux enseignements en avant-première. Thème n°3 : comment rebooster sa confiance en soi.



Challenges - Le manque de confiance en soi est souvent considéré comme une attitude typiquement féminine, qui bloque les femmes et les empêche de briser leur plafond de verre. Comment sortir de ce cercle infernal ?

Emmanuelle Gagliardi - En réalité, la confiance en soi est toujours là, à nos côtés, mais à certains moments, dans certaines situations, elle est forte. Et cela nous paraît tellement naturel qu'on ne le relève même pas. Puis on la perd assez facilement en cours de route à la suite d'échecs successifs dont on a du mal à se relever, de jugements négatifs d'autrui, de comparaisons que l'on s'inflige ou que l'on subit. Parfois, ce sont des étiquettes que l'on traîne depuis l'enfance : timide, maladroit, mal dans sa peau, réservé...C'est aussi, parfois, un environnement qui nous tire vers le bas.

C'est donc une sorte de spirale dont il devient de plus en plus difficile de s'échapper ?

Oui, car ce manque de confiance devient peu à peu un état qui nous définit : « je n'ai pas confiance en moi ». Or, en aucun cas la confiance en soi ou son contraire, le manque de confiance en soi, n'est un état absolu et pérenne. C'est un processus que l'on peut actionner sur plusieurs niveaux, physiologique et psychologique.

Quels sont les outils physiologiques qui permettent de remonter son niveau de confiance en soi ?

Il suffit d'observer comment se comportent les personnes qui ont confiance en elles, en commençant par analyser leur posture. L'idée est que le corps envoie au cerveau un message pour lui indiquer qu'il est maître à bord, que c'est lui qui décide. Donc il faut se redresser, ouvrir les épaules, dégager son plexus. Cela relève instantanément le niveau de confiance en soi. En particulier, on peut s'entraîner sur deux postures de confiance bien connues : le V de la victoire avec les bras, comme les sportifs qui viennent de remporter une compétition, et la posture de Wonderwoman, avec un dos bien droit, les mains sur les hanches et les pieds légèrement écartés.

Ce que vous expliquez, au fond, c'est qu'il faut empêcher le corps de subir les effets d'une situation qui engendre du stress. Mais ce n'est pas aussi simple que cela, tout de même ?

Il faut en réalité jouer sur plusieurs leviers, en particulier la respiration et le regard. Nous n'utilisons pas assez les pouvoirs de la respiration pour modifier notre état physiologique. Pour augmenter notre niveau de confiance en nous, il suffit de pratiquer une respiration abdominale où l'on gonfle le ventre à l'inspiration et on le vide complètement à l'expiration. Le regard est aussi un outil puissant. Pour s'entraîner à voir loin dans nos vies et nos objectifs, pour prendre de la hauteur sur notre quotidien, il faut s'habituer à regarder loin, le plus loin possible. Cela suppose de ne jamais baisser les yeux et de regarder l'horizon !

L'idée est donc de mobiliser ses ressources internes. Mais peut-on s'appuyer aussi sur des ressources externes ?

Pour surmonter ses peurs, il faut savoir augmenter son niveau d'énergie. Et cela passe par la pratique du sport. Donc dès que votre moral vous lâche, courez, bougez, défoulez-vous et ensuite allez affronter ce qui vous paralyse ! On peut aussi, avec des ancrages forts, remonter instantanément son niveau de confiance en soi. L'un des moyens les plus simples et les plus accessibles est l'ancrage par la musique. Faites-vous une playlist des morceaux qui vous boostent et passez la dix minutes avant d'affronter un événement que vous considérez comme un défi.

Imaginons maintenant que nous avons appris à maîtriser tous ces aspects physiologiques pour gagner en confiance. Aurons-nous résolu tous nos problèmes ?

Grâce à ces changements de comportement, vous allez instantanément recueillir vos premiers succès. C'est un préalable indispensable avant d'entamer un travail plus en profondeur, que nous réalisons avec notre experte Pascale Baumeister, auteure de l'ouvrage *30 jours pour apprendre à me faire confiance*. Pendant un mois, nous travaillons à un autre niveau en apprivoisant nos peurs, en transformant les croyances qui limitent nos ambitions et en apprenant à vivre en accord avec nos valeurs.