

LE GUIDE DE LA CONFIANCE EN SOI



Par



Commençons par une bonne nouvelle. Manquer de confiance en soi est un handicap qu'il est tout à fait possible d'éliminer avec un peu de pratique.

Dans ce guide, je vais t'expliquer par le biais de différents points comment tu pourras acquérir de la confiance et de l'estime personnelle en grande quantité, et de manière intemporelle.

Si tu es de nature indécise, que tu pèses fréquemment le pour et le contre, que tu mets du temps à prendre une décision ou que tu penses toujours à ce que tu pourrais perdre plutôt que ce que tu pourrais gagner, c'est que tu manques de confiance en toi et que tu n'as pas non plus confiance en tes possibilités (qui pourtant sont énormes, saches-le).

C'est bien connu, manquer de confiance en soi amène son lot de difficultés (savoir s'affirmer, régler un différend, s'exprimer en public, extérioriser ses émotions...). Généralement, les personnes manquant d'assurance compensent par des émotions et des comportements négatifs. Ils portent les masques que sont l'agressivité, la froideur, l'indifférence ou encore l'évitement, puis ils finissent par croire que c'est leur vraie nature, alors qu'au final, ce sont des gens bien qui ne croient pas encore en eux !

Ce qui est bien dans tout ça, c'est que toi, oui toi qui lis ces lignes, est à exactement une décision de changer ça : il faut que tu prennes la décision ferme et définitive d'être plus confiant. Sois en certain, ou arrêtes la lecture de ces lignes, tu perdrais ton temps. Ça y est, ta décision est prise ? Très bien, alors c'est parti pour booster ta confiance en toi !

COMMENT SAVOIR SI TU MANQUES DE CONFIANCE EN TOI ?

Lorsque l'on manque de confiance en soi, il existe une multitude de signes, de façons de faire ou même de parler qui peuvent trahir ce manque. Je vais ici lister quelques-uns de ces signes.

- Porte grande ouverte à la frustration, cette mauvaise manie de la **comparaison aux autres** est un grand signe du manque de confiance en soi. Il est humain de vouloir se comparer aux autres pour pouvoir jauger où on en est dans notre propre vie. Cette mauvaise habitude (si elle amène des émotions négatives) est grandement facilitée par les réseaux sociaux, qui nous exposent quotidiennement à la vie des autres.
- Se **créer un personnage** est aussi très répandu. On masque la timidité par un jeu d'acteur, en jouant la personne qu'on pourrait vouloir être.
- **S'excuser continuellement**, signe difficilement discernable car on peut rapidement le confondre avec de la politesse ou de la gentillesse.
- Penser qu'on ne **mérite pas** les choses positives qui nous arrivent. Cela se nomme le « syndrome de l'imposteur ». C'est tout simplement signe qu'on est trop dur avec soi-même et souvent de manière irrationnelle.
- **Exagérer** ce que les autres pensent de vous. Là apparaissent des complexes d'infériorité et de la timidité.
- Avoir tendance à **remettre à plus tard** les objectifs qui sont importants pour vous.
- Essayer d'être **gentil** avec tout le monde.
- **Abandonner** (trop) facilement.

- Faire de l'**hyper-vigilance**, c'est-à-dire se poser des dizaines de questions impertinentes pour essayer de se perfectionner.
« Comment je m'habille ? Quelle couleur ? Quelle coiffure ? Ces chaussures sont bien ? Ça plaira aux autres ? »
- Se **justifier** pour tout ce qu'on fait, alors qu'au final, vous n'en avez absolument pas l'obligation.
- Grande liste à compléter, mais ne perdons pas notre temps...

Bref tu l'as compris, si tu veux changer tout ça, si tu veux atteindre les objectifs qui te mèneront au succès dans ta vie, si tu veux te dépasser, si tu veux tout péter, tu dois contracter une obsession : développer ta confiance en toi !

1 : La peur de l'échec

La peur de l'échec, et la peur en général, sont instinctifs chez l'humain. Il faut commencer par accepter cela. La nature veut que nous ayons peur, c'est l'instinct de survie qui veut ça, et si ça vient de la nature, c'est une bonne chose.

Concernant la peur typiquement liée à l'échec, sache une chose. Avoir peur n'évite en aucun cas le danger, en revanche, ça peut avoir l'effet inverse. Imaginez un alpiniste qui a peur du vide : il va se concentrer sur l'objet de sa peur, et lui donner une raison d'être. Les risques qu'il tombe sont grandis par l'alpiniste lui-même. Un bon alpiniste aura appris la présence de ce danger, et aura aussi appris à faire avec. Se concentrer sur ses peurs, c'est leur donner de l'importance.

Toi aussi, t'es un alpiniste, et tu grimpes sur la montagne de ton succès. Pourquoi regarder en bas alors que tu marches en direction du sommet ? Sache une chose, c'est que le meilleur moyen de subir un échec, est tout simplement de ne pas essayer. On rate 100% des occasions que l'on ne saisit pas. Saisis les tiennes, sois l'alpiniste qui arrive au sommet.

Avoir confiance en soi est quelque chose qui s'apprend, et qui demande du temps et de la distance à mettre avec sa zone de confort. Si tu as trop peur d'un échec, fais des choses que tu réussis systématiquement, puis augmentes les risques (sagement) progressivement. Tu prendras confiance en toi, et crois-moi sur parole, tu vas progresser. Parole de coach.

« Le plus grand échec est de ne pas avoir le courage d'oser »

2 : L'échec ? Ça n'existe pas.

Sais-tu qu'aux USA, les échecs sont plus importants sur un CV que les succès ? Prends 5 minutes et demande-toi bien pourquoi. L'échec, c'est une bonne chose. Avoir des échecs implique plusieurs choses : tu as essayé (et ça, c'est bien), et tu as trouvé une des façons qui ne marche pas, il faut que tu continues.

L'idée que l'échec est quelque chose de mauvais, de négatif, est à mon sens tout simplement une sorte de déformation culturelle. Le seul échec négatif est celui que tu t'imposes en ne faisant rien. L'inaction est un réel fléau, contre lequel tu dois prendre l'habitude de vous placer.

Le mot échec est trop péjoratif, change-le ! Parle plutôt d'un « insuccès », c'est-à-dire un succès que tu n'as pas encore atteint. Je te donne un exemple, tu as « échoué » à un examen, alors « c'est bien gentil Baptiste, mais qu'est-ce que j'ai gagné, moi, à échouer à un examen ? ». Tout simplement, tu as gagné la chance de recommencer de façon plus intelligente, et aussi celle de te remettre en question pour devenir meilleur. Et ça n'a pas de prix.

Renseigne-toi sur les personnes que tu admires, stars, sportifs, acteurs, n'importe qui : TOUS sans exception ont connu des « insuccès » cuisants. Ils n'ont simplement jamais abandonné et sont tous passé à l'action.

Après un échec, agis immédiatement pour ne pas te laisser le temps de cogiter. Recommence dans les 24h, remets-toi au boulot, et surpasse-toi. Tu en es CAPABLE !

« Il ne peut y avoir d'échec pour celui qui continue la lutte »

3 : Technique du succès, la visualisation

Tu en trépigne d'envie, de cette augmentation à demander à ton patron. De ce saut en parachute que tu as la frousse de faire. De cette main à demander après plusieurs années d'amour. De cette discussion importante que tu dois avoir. Mais tu as peur que ça se passe mal. Et si je t'expliquais LA technique pour que tout se passe pour le mieux ?

La visualisation est très simple. Quelques jours avant la situation stressante que tu vas vivre, tu vas t'imaginer vivre cette situation exactement de la façon dont tu veux que ça se passe. Fais-le souvent, le plus fréquemment possible (sans arriver à saturation bien sûr, prend du temps pour toi et vis le moment présent).

Tu appréhendes par exemple ton rencard avec cette jolie femme que tu comptes séduire (ou bel homme, tu choisis !), et tu crains que ça se passe mal. Passes-toi mentalement l'image de toi-même à ce rendez-vous plein(e) d'assurance. Tu fais des blagues, tu es à l'aise, tu le/la fais rire, et tu repars avec un numéro et un prochain rendez-vous. Mentalement tout s'est parfaitement bien passé. Tu l'as rêvé ? ça veut dire que tu PEUX le faire, ce scénario est possible.

Cet exercice va énormément te préparer et renforcer ton assurance. L'image positive que tu auras de toi-même va positivement t'influencer. Le jour venu, tu vas tout simplement être beaucoup plus performant, beaucoup plus à l'aise, parce que c'est comme si tu avais déjà vécu ce qui est sur le point de se passer. Une bonne longueur d'avance sur les événements qui peuvent te stresser, en somme ! Tu ne te sens pas déjà plus léger ?

« La vie ne vient pas à nous, elle vient de nous »

4 : Détruis tes complexes physiques !

Les complexes d'infériorité sont monnaie courante, surtout en cette époque où tout le monde veut être le plus beau, le plus musclé, le plus sexy, le plus intelligent, le meilleur et j'en passe... Très souvent, ces complexes sont liés à notre corps, nous ne nous trouvons pas assez « bien ». Désolé, je vais te mettre un coup d'électrochoc : c'est TA faute, et uniquement la tienne. Je m'explique.

Certains se sentent trop gros, d'autres trop maigres, d'autres pas assez musclés, ou encore pas assez dessinés. Cette image, tu te la fais par comparaison aux autres. Il y aura toujours mieux que toi. Il n'y aura cependant personne comme toi. Tu es unique, et n'es en compétition qu'avec toi-même. Si ton corps ne te convient pas, travaille pour le changer, passes à l'action. Râler ou te complaire à ta situation ne t'avancera pas.

Je vois des personnes se plaignant de leur poids qui font la majorité de leurs repas à Macdo. Je vois des personnes se pensant trop maigres qui mangent un biscuit par jour. Pourquoi ? Parce qu'elles ont fait de leur situation déplaisante leur vérité. Tout peut pourtant changer à partir d'une simple décision : celle de devenir meilleur AUJOURD'HUI.

L'important n'est pas de rentrer dans les normes, d'avoir une taille de guêpe, un six-pack du feu de dieu, des biceps saillants et de longs cheveux soyeux. L'important, c'est d'être bien dans tes baskets. Je connais une fille de mon entourage qui n'est pas du tout dans la norme, qui plusieurs fois s'est fait insulter de baleine ou de gros sac, et elle pourrait avoir des complexes. Ses formes, elle a simplement pris la décision d'en faire un atout plutôt qu'un handicap, et cela lui donne beaucoup de charme. La vie ne te donne qu'un corps, prends en soin. N'oublie jamais que tu es beau ou belle comme tu es, pas comme les autres voudraient que tu sois. Reste toi-même, et si ça ne te convient pas, agis.

« Juger une personne par son physique ne la définit pas elle, mais vous »

5 : Ton dialogue intérieur

Il se trouve que l'on se parle à soi-même quasiment tout le temps. Ce qui est dommage, c'est que c'est souvent pour se dire « ah quel con je suis ! ». C'est comme ça que l'on coule sa confiance en soi. Le dialogue intérieur, c'est cette petite voix qui te parle, qui est en train de te lire ces lignes. Beaucoup trop de personnes en font leur ennemie. Je vais t'apprendre à en faire ta meilleure amie.

Cette petite voix qui te parle, tu dois commencer par décider de son « pourquoi ». Si elle t'accompagne tout au long de ta vie, pourquoi ne pas en faire un agréable compagnon de voyage ? C'est une amie. Répète-le, encore et encore. Lorsque tu réussis quelque chose, félicite-toi, même si la réussite te paraît insignifiante. C'est une bonne habitude à prendre, et tu savoureras encore mieux tes victoires (quand tu auras fini de lire tout cet ebook, par exemple !).

Tu dois changer ton « mindset », tu dois être ami(e) avec toi-même, et de là, tu auras un bien meilleur état d'esprit. Pour cela, transforme toutes les phrases négatives en phrases positives, même si tu ne le pense pas forcément au début. Un « j'y arriverai » te donnera raison, vous y arriverez. Comme Lénine l'a dit, un mensonge souvent répété peut devenir une vérité. Répète-toi les choses qui vont t'apporter du bon dans ta vie, quitte à ce qu'elles te semblent fausses, tu vas les rendre réelles.

Depuis tout petit, j'ai eu beaucoup de mal à aller vers les autres. Je pensais tout simplement être timide. En fait, je le « savais » au fond de moi. C'était pour moi une vérité contre laquelle je ne pouvais rien, ce serait comme ça pour toujours. Puis j'ai appris à être mon propre ami. Je me suis répété que je pouvais le faire, je pouvais ne pas être timide, je pouvais oser. Je l'ai fait. Tout est question de savoir ce qui est bon pour nous, et d'y croire.

« Tu es ce que tu penses le plus »

6 : La cure anti-médiatique

Les médias vivent et s'alimentent de toutes les mauvaises nouvelles du monde. Sais-tu qu'il y a beaucoup plus de bonnes nouvelles que de mauvaises nouvelles quotidiennement ? Je suis certain que tu pensais le contraire, et tu peux remercier les grandes chaînes d'informations (dont je ne citerai pas les noms). Les informations données vont à l'encontre de ta confiance en toi et en ton environnement.

Pas de panique, existe la cure anti-médiatique ! Pour se faire, c'est très simple. Eteins la télé, ferme les journaux, sors voir des amis, et constate au bout de 2/3 semaines à quel point c'est bénéfique.

J'ai pour ma part stoppé les médias depuis plusieurs mois, et je ne me suis jamais senti aussi bien dans mon environnement. Tous les mots-clés des médias (attentat, meurtre, vol, problème politique, séisme, enlèvement, crise, chômage et j'en passe) me polluaient l'esprit. Aujourd'hui je me rends compte qu'il n'y a qu'à la télé que j'entendais ces mots. Aujourd'hui, je peux me concentrer sur ce qui est réellement important pour moi.

Les médias te prennent beaucoup, et te laissent avec peu. Ils te prennent beaucoup de temps, et te laissent avec des mauvaises nouvelles, qui peuvent tendre à te maintenir dans un certain pessimisme ambiant. Tu vaudrais bien mieux que ça. Les informations que tu reçois sont hors de ton cercle d'influence. C'est pourquoi ce que tu tires des médias ne t'est pas utile, et te prend de la place. Mets ce temps à profit pour ta famille, ta passion, et tu verras rapidement, en te détachant, de l'emprise que ces médias ont sur toi. Une fois cette emprise supprimée, tu vas te sentir beaucoup plus léger, libéré(e) de tous ces problèmes dont tu es assailli, et tu vas te concentrer sur ce qui importe réellement : TOI.

« Celui qui contrôle les médias contrôle les esprits »

7 : Fais du sport !

L'une des principales causes du manque de confiance en soi, c'est l'inaction. Le sport, c'est de l'action. En pratiquant un sport, tu vas te mettre à agir, et c'est le plus important. Pratiquer un sport, quel qu'il soit, va pouvoir augmenter ta confiance en toi de façon fulgurante et par de nombreux moyens. Je te mets en situation, et nous allons compter ensemble les points forts dans le fait de t'y mettre : tu t'inscris à un club de boxe (si tu préfères l'aqua poney, c'est bien aussi), c'est le premier soir. Tu rencontres ton prof, et il t'explique comment vous allez passer l'année (1, tu as un plan d'action déjà tout fait). Tu commences les cours, ça te plaît (2), et tu t'es fait quelques amis (3, des bonnes relations sont des bons arguments). En quelques semaines, tu te vois récompensé(e) et tu passes au niveau au-dessus (4, gratification officielle, ça a du bon pour la confiance). Après plusieurs mois de pratique, tu rentres chez toi, et en regardant dans le miroir... Wouah, t'es en meilleure forme (5, transformation physique bonne pour le moral, 6, bonne pour la santé) ! Soudain ton prof t'appelle. Quelques minutes après la conversation tu te poses. Tu vas participer à ta toute première compétition. Tu stresses, mais cette fois, c'est pour une bonne raison. Les quelques jours qui suivent, tu as gagné ta compétition (7, sentiment d'accomplissement). Tu as accompli quelque chose de vraiment important pour toi. L'année suivante, ton prof te demande de t'occuper des plus petits pour leur apprendre ce que tu sais (8, reconnaissance, 9, responsabilités). Après ta séance, tu rentres chez toi, heureux(se) de ta journée, que tu racontes avec enthousiasme (10, tu crées des ondes positives).

10 points, parmi plus de 50 que je pourrais te citer, qui ne sont que des exemples de la grande quantité de confiance et de bien-être que le sport peut te conférer. Pourquoi je suis sûr que ça marche ? Parce que ce parcours, c'est le mien, et tu as tout le potentiel pour en faire autant, et bien mieux encore !

« Fais du bien à ton corps, et ton âme sera contente d'y rester »

8 : Le regard des autres

Je ne vais pas passer par quatre chemins : le regard des autres, on s'en BRANLE. Avoir peur du regard des autres est l'une des causes principales du manque de confiance en soi. Probablement as-tu peur qu'on rigole de toi, qu'on te juge mal... C'est une réalité, mais uniquement dans ta tête, parce que tu la crée. Cette peur est beaucoup plus répandue qu'on pourrait le penser. 80% des personnes pensent secrètement, elles aussi, de cette manière. Oui, 80%, c'est énorme. Ton voisin, ton serveur, tes rencontres, tes collègues de travail... Eux aussi, en te regardant, peuvent penser que tu les juge mal, alors que c'est tout simplement faux !

Lorsque tu t'abstiens d'exprimer une idée, quelle en est la principale raison ? Tu le sais très bien : « j'ai peur de dire une bêtise », n'est-ce pas ? Même si c'est une énormité que tu dis, n'est-il pas bon d'exprimer ce que nous tenons pour conviction ? Quelle importance cela fait-il que tu aies dit une bêtise ? Est-ce vraiment si grave ?

Prendre cette habitude de se résoudre au silence quand tu n'es pas sûr de toi peut te conduire à beaucoup de frustration, et puis qui sait, peut-être que ce que tu vas dire sera perçu comme du génie tout simplement ! T n'en saura rien, si tu passes ta vie à te taire, de plus, cela donnera raison aux autres, qui eux, ont parlé, même pour dire des idioties.

Reprends ce pouvoir qui est le tien d'oser prendre la parole, d'oser faire ce qui te plait, d'oser exprimer les choses. Quoi que tu fasses, tu auras toujours quelqu'un pour critiquer, alors fais ce que TU VEUX ! Tu es libre, et n'a de compte à rendre à personne, encore moins aux détracteurs. Pense à toi, et ose.

« Le regard des autres n'est guère le reflet de son image propre »

9 : Le passé ne vous appartient plus

Chaque individu, toi, moi, le président et le boulanger de ta rue, chaque personne a vécu des évènements dans sa vie qui l'ont transformé, bouleversé ou changé. Souvent, ces évènements sont ceux que nous percevons comme les plus difficiles de notre vie. Un licenciement, une rupture amoureuse, un accroc avec quelqu'un que nous aimons, un deuil, bref tu as l'idée.

Ces évènements sont passés, terminés, révolus, et tu ne peux plus rien y changer. Ah, si ! Bien sûr que si ! Ta perception vis-à-vis de ton passé. Nous avons tendance à nous dire « ça a toujours été comme ça dans notre vie, il n'y a pas de raison que ça change ». En effet, si tu penses ainsi, rien ne va changer. Si par contre tu décides au plus profond de toi-même d'un changement, alors tu auras ce que tu veux. Je connais une grande quantité de personnes qui restent bloquées dans certains aspects de leur vie à cause d'un évènement de leur passé qui les ont bloqués. Si tu acceptes ton passé, que tu lâches prise, si tout simplement tu prends cinq petites minutes pour toi, pour faire la paix avec ton passé, tu vas te sentir naturellement beaucoup mieux, et te tourner vers ce qui compte réellement : ton présent, et de surcroît, ton avenir.

Sois fier de ton passé, sois fier des épreuves que tu as traversées, des épreuves que tu as endurées, des déchirures que tu as subies, des trahisons qu'on t'a faites, sois fier de tout le mal que ton passé a pu contenir, car c'est grâce à lui que tu es la superbe personne que tu es aujourd'hui. Arbore fièrement tes cicatrices, elles montrent que tu es en vie, que tu as survécu aux épreuves, et que tu es FORT. Lâche, sans crainte, ton passé. Il n'appartient plus à toi mais à ton histoire, à ton vécu. Ferme les yeux, et demande-toi, là tout de suite, ce qui est réellement important aujourd'hui pour toi, puis mets-toi au travail.

« Laisse aller le passé, et le passé te laissera aller »

10 : Ennemi identifié, le perfectionnisme

C'est une bonne chose de vouloir faire les choses correctement. C'en est une mauvaise de vouloir les faire parfaitement. Il est bien à la mode de rendre les choses les plus parfaites possibles, sans quoi on les considère mauvaises. Exemple très simple, le taux de divorce en explosion, pourquoi ? Parce que la relation n'est plus « parfaite » et que des défauts apparaissent. La création de smartphones de plus en plus perfectionnés avec de superbes finitions. Une rayure sur l'écran, et tout de suite on veut le changer alors qu'il marche encore très bien. Deux exemples parmi des milliers amenés par notre société de consommation.

Si tu cherches tout le temps la perfection, sache que tu ne la trouveras jamais. Si par contre tu cherches ce qui te correspond, alors ce sera parfait pour toi et seulement pour toi. Accepte la présence de défauts dans ce que tu fais et dans ce qui t'entoure. C'est humain, il est anormal de ne pas avoir de défaut. Sois une personne authentique, sois toi-même, et fais ce qui te correspond. Ne considère comme « parfait » non pas ce que tout le monde considère comme parfait (le nouvel Iphone, la dernière Ferrari, le dernier sac à main...), mais ce que TOI tu considères comme parfait pour toi. Ta vieille voiture qui roule très bien, ton téléphone fissuré qui marche encore parfaitement, ton ami prétentieux mais qui est toujours là pour toi, et ainsi de suite.

Dans ce que tu fais, c'est pareil. Tu vas faire des erreurs, beaucoup d'erreurs. Accepte-le, et tu rendras tout ce que tu entreprendras beaucoup plus personnel, beaucoup plus authentique, et surtout, tu auras un gain de temps énorme. Chercher la petite imperfection dans une grande quantité de travail, ce n'est pas toujours utile. Bredouiller pendant un exposé n'est pas dramatique, faire une faute d'orthographe dans sa rédaction ne l'est pas non plus. Accepte-toi comme tu es, avec tes défauts, avec tes erreurs, et avec tes imperfections. Tu en sortiras grandi et confiant.

« Les défauts sont nos qualités exagérées »

Ce message que je veux t'adresser...

Il faut que tu saches une dernière chose. Le coach compétent et confiant qui t'a parlé tout au long de ce modeste ebook a été, il y a encore peu de temps, un modèle d'une estime personnelle proche de zéro. Je ne suis parti de rien, je n'ai pas cru en moi les 20 premières années de ma vie. A l'heure où je t'écris, j'ai 22 ans, et j'ai la chance de pouvoir inspirer des milliers de personnes. Tu peux tout accomplir.

Oui, la vie ne sera pas toujours tendre. Oui, tu vas te manger des mandales de l'autre monde. Des refus, des moqueries, des critiques, de mauvaises ondes, de la douleur et de la souffrance. Tu auras des périodes d'incertitude. Mais toutes ces choses, paradoxalement, font la beauté de la vie. La vie est belle même dans ses pires nuances. Toi qui lis ces dernières lignes, je veux que tu ne retiennes qu'une seule chose de ta lecture. Tu MERITES d'être une personne heureuse et épanouie. Tu mérites d'avoir ce million d'euros sur ton compte, de séduire cette personne qui te plait tant, ou de voyager aux quatre coins du monde. La seule clé pour tout ça, c'est de te regarder dans une glace le matin, et de voir en face de toi, ton meilleur ami. D'avoir confiance en lui. Et de l'aimer.

Avec toute ma bénédiction de coach et d'ami, très cher lecteur, très cher ami, je te souhaite ce qu'il y a de meilleur en ce monde. Je te souhaite d'oser passer de l'autre côté de la peur pour aller y trouver ce qui t'empêche de dormir la nuit et te fait bosser dur la journée. Je te souhaite de trouver la personne qui te correspond pour avancer dans la vie. Je te souhaite d'en apprendre plus chaque jour dans les domaines qui te passionnent, de rencontrer les personnes qui t'inspirent, d'avoir un entourage d'excellence. Je te souhaite de toucher du doigt tes rêves d'enfant.

Je terminerai sur une citation.

« On ne vit qu'une seule fois. Mais si on vit bien, une seule fois suffira. »

BAPTISTE

La page pour ceux qui veulent aller plus loin

Probablement, tu te dis que tout ça, c'est très bien, mais concrètement... Tu en retires quoi finalement ? Cet ebook est une simple introduction à tout ce que je peux t'apporter. Un grain de sable sur la plage de la valeur que je compte t'apporter.

Je vais te donner tous les liens qui peuvent te servir et pour que tu sois sûr et certain de ne rien, absolument rien manquer.

Catalogue complet de mes programmes avancés (pour les plus déterminés à passer à l'action) : <https://baptiste-noury-developpement-personnel.com/formations/>

Coaching privé avec moi : <https://baptiste-noury-developpement-personnel.com/prestation-de-coaching/>

Facebook :

<https://www.facebook.com/BaptisteNouryDeveloppementPersonnel/>

Instagram : <https://www.instagram.com/baptistenourydevperso/?hl=fr>

YouTube : https://www.youtube.com/channel/UCrVY5gJ_3EOhgM06QG_1jQA/?sub_confirmation=1 (n'oublie pas de cliquer sur la petite cloche pour être informé à la sortie d'une nouvelle vidéo !)

Le questionnaire pour que je puisse créer du contenu qui répond mieux à tes attentes: <https://baptistenoury.typeform.com/to/OdxkyL>

Mes vœux de réussite.