

Conseils pour développer son audace

1. Changer de perspective

Il y a des chances pour qu'on t'ait appris à respecter les règles plutôt qu'à les enfreindre, à faire profil bas et à rentrer dans les rangs plutôt qu'à chercher à te démarquer.

Que ce soit par les parents, à l'école ou en entreprise, la rébellion est rarement encouragée. Ou alors, uniquement lorsqu'elle est couronnée de succès.

Mais l'audace demande aussi de **savoir affronter les échecs**.

Pour oser remettre en question l'ordre établi, c'est important d'apprendre à te débrider.

Te libérer de la peur d'oser, et changer de perspective sur l'échec et le risque est une étape cruciale vers plus d'audace.

2. Accepter de faire des erreurs, les reconnaître et passer à autre chose

Avoir de l'audace c'est être capable d'**agir sans craindre les conséquences**, c'est à dire accepter de se planter, d'avoir tort, de faire face à des confrontations, d'essayer des refus...

L'audace peut mener à des grandes réussites...ou pas.

D'où l'importance de t'habituer à échouer, à te relever et à rebondir afin de réussir à oser à nouveau sans te laisser paralyser par les erreurs passées.

3. Ouvrir son esprit aux idées audacieuses

L'audace demande une capacité à **reconnaître et à saisir les opportunités**, à voir du potentiel dans une situation difficile ou bloquée.

Développer ton esprit d'innovation passe par apprendre à écouter ton intuition, ce qui exige de rester ouvert.e, curieux.se, attentif.ve à ce qui se passe autour.

La curiosité est la source de l'audace.

Etre curieux, c'est savoir observer comment les choses et les gens fonctionnent, analyser une situation pour repérer ce qui cloche, ce qui pourrait être amélioré.

C'est aussi apprendre à écouter, à échanger des idées et à s'enrichir du point de vue des autres.

4. Libérer son imagination

La créativité est le terreau des idées audacieuses, d'où l'importance de t'entraîner à laisser courir ton imagination pour concevoir de nouvelles façons de résoudre un problème ou d'aborder un sujet, pour réussir à penser autrement.

5. S'affranchir du regard des autres

Pour faire preuve d'audace, il faut réussir à se libérer de la peur du jugement, qui bloque souvent l'envie d'agir. Pour cela, tu peux muscler ton affirmation de soi, c'est à dire ta confiance en tes opinions et en ton jugement, ta capacité à les exprimer, à exprimer ton désaccord, à partager ta vision même si elle tranche avec l'ordre établi, le tout de façon respectueuse et avec tact.

6. Muscler sa confiance en soi

Confiance en soi et affirmation de soi, ce n'est pas la même chose, même si les deux sont liées.

Avoir confiance en toi, c'est être persuadé.e que quoi qu'il arrive, tu as les capacités pour faire face et t'en sortir.

C'est croire en toi et en tes compétences.

C'est ce qui permet de se lancer, d'oser prendre des risques même quand on a les jambes qui tremblent.

La confiance en soi n'élimine pas la peur, mais elle permet de la dépasser pour agir. Elle te permet de garder le contrôle sur une situation et sur les émotions qu'elle génère.

C'est un moteur de l'audace.

7. Avancer pas à pas

Avoir de l'audace ne veut pas forcément dire engager de grandes révolutions. L'audace peut se trouver dans les petites actions.

Finalement, c'est peut être quand on instille un peu d'audace chaque jour dans son quotidien qu'elle est la plus puissante.

L'idée est donc d'entreprendre de petits changements : casser tes habitudes, changer d'attitude dans ta façon d'agir au quotidien, dans ta relation aux autres, dans la façon d'envisager les problèmes et difficultés que tu rencontres.

Le tout pour t'entraîner à l'audace et pour insuffler du pep's, du fun et de l'inattendu dans ta vie quotidienne.

8. Se familiariser avec la peur

En se frottant à tes peurs un petit peu chaque jour, tu peux faire en sorte que faire face à tes peurs devienne de plus en plus habituel et de moins en moins angoissant.

Chaque jour, fixe-toi des petites actions pour te confronter à tes peurs.

Tu as peur du regard des autres ?

Enfile ce blouson en cuir rouge pétant qui te plaît tant mais que tu n'oses jamais porter.

Force-toi à demander ton chemin dans la rue.

Prends la parole au cours d'un débat animé entre amis pour partager ton opinion.

Dis non à ce dîner en famille qui te gonfle ce week-end.

Interdis-toi de dire “comme tu veux” la prochaine fois que ta moitié te demande quel film tu veux voir au cinéma et choisis-le toi-même.

9. Respecter et défendre tes valeurs

Tes valeurs, ce en quoi tu crois profondément, que tu es prêt.e à défendre bec et ongles, sont bien souvent le moteur principal de l’audace.

Quand tu oses dire non, quand tu oses t’opposer même face à l’autorité, quand tu oses poser tes limites, que tu prends la parole en public pour défendre la cause collective, que tu refuses de suivre une consigne, c’est bien souvent parce que tu sens que ce qu’on te demande de faire (ou de ne pas faire) bafoue tes valeurs, va à l’encontre de ton éthique personnelle.

Tu te sens alors dans l’obligation d’agir ou de t’exprimer, parce que tu ne peux pas rester passif.ve.

Défendre tes valeurs, dans ton propre intérêt ou dans l’intérêt collectif, justifie à tes yeux de prendre des risques.

Pour faire preuve d’audace, il est donc important d’être bien au clair sur ce qui fait vibrer ta corde sensible, les causes qui te tiennent à cœur et les limites que tu refuses de franchir.

10. Préparer le terrain

Il n’est pas question de prendre des risques inconsidérés pour faire preuve d’audace.

Au contraire, une étape essentielle est la préparation du terrain pour mettre **tes idées en action**.

L’audace demande donc une bonne capacité à se renseigner et à collecter les informations nécessaires, à analyser, à planifier et à élaborer des stratégies intelligentes, avant de passer à l’action pour mettre toutes les chances de réussir de ton côté

L’idée est de te préparer autant que possible mais sans attendre de te sentir ‘prêt.e’ pour y aller, parce que quand on prend un risque, on n’est rarement vraiment prêt.e.

<https://blog-bloomr.org/2020/09/10/developper-audace/>