7 étapes pour prendre des initiatives dans la vie

Certaines personnes ne semblent avoir aucune difficulté pour prendre des initiatives dans tous les domaines. Pour d’autres, en revanche, les choses sont plus compliquées. Rien d’étonnant à cela, car agir et se mettre en avant n’a rien d’inné. Y parvenir demande du travail pour acquérir la confiance en soi nécessaire. Vous en avez assez de ne pas oser ? Découvrez les 7 étapes nécessaires pour prendre des initiatives dans la vie !

1. Comprendre ce qui bloque
La première étape pour prendre des initiatives dans la vie, c’est de comprendre précisément ce qui vous empêche de le faire pour le moment. Surmonter un blocage sans connaître son origine est difficile. En effet, même si vous parvenez à résoudre temporairement les symptômes du problème (en l’occurrence la difficulté à prendre des initiatives), il risque de refaire surface tôt ou tard.

Les causes d’une telle difficulté peuvent être nombreuses : peur de se tromper, peur de se faire remarquer, peur de décevoir, difficulté à savoir ce que l’on veut… Notre éducation et les croyances qui en résultent jouent souvent un rôle dans nos difficultés à nous imposer et à décider.

Prenez donc le temps nécessaire pour vous poser les bonnes questions. Avez-vous toujours été du genre passif face à la vie ou un événement a t-il changé votre façon d’être ? Si vous voulez avancer, il est indispensable d’être le plus honnête possible avec vous-mêmes.

2. Apprendre à dépasser ses peurs
Une fois que vous avez mis le doigt sur l’origine de vos peurs, il faut apprendre à les surmonter. En les mettant à jour, vous avez déjà fait une bonne partie du chemin. Les peurs sont comme des fantômes qui nous effrayaient dans notre enfance : elles profitent des zones d’ombre de l’esprit pour se développer et nous effrayer. Lorsque l’on allume la lumière, elles disparaissent.

La plus puissante des lumières pour terrasser vos peurs est votre raison. Le meilleur moyen d’éliminer celles qui vous empêchent de prendre des initiatives est donc de rationaliser. Lorsque vous sentez que l’une d’elle s’insinue dans votre esprit, prenez le temps de vous arrêter et observez-la.

Passez-la au spectre de la raison et demandez-vous, objectivement, les risques qu’elle se concrétise. Vous vous apercevrez vite qu’elle n’est pas fondée. Vous serez surpris de voir à quel point cette simple analyse logique est efficace contre les angoisses qui vous empêchent de prendre des initiatives.

3. Cesser de se comparer aux autres
Pour oser prendre des initiatives, il est important de cesser dès aujourd’hui de vous comparer aux autres. Une telle attitude renforce souvent la peur d’agir, car elle entretien l’illusion qu’ils feront de toute façon mieux que nous. Ce qui, bien sûr, est loin d’être le cas.

Si l’esprit de compétition est positif à petite dose, il ne faut pas en faire un mode de fonctionnement. Encore moins si cela vous pousse à vous dénigrer et à douter de vous en permanence. Lorsque vous voulez prendre une initiative, ne pensez pas à ce que quelqu’un d’autre pourrait faire.

Oui, il y aura toujours une idée qui sera meilleure que la vôtre. C’est ainsi. Mais il ne faut pas perdre de vue qu’il y en a aussi quantité d’autres infiniment moins bonnes. L’important, c’est d’essayer et de faire quelque chose qui vous tienne à cœur.

Vous aurez toujours plus de regret de ne pas avoir osé faire quelque chose de peur de ne pas être à la hauteur que d’avoir tenté, même si le résultat n’était pas celui que vous espériez. Libérez-vous du regard des autres et de la pression sociale. Vous n’avez rien à prouver à personne, même pas à vous-même.

4. Accepter d’être responsable de sa vie
Prendre des initiatives, c’est être acteur de sa vie. C’est une position qui n’est pas toujours confortable, car elle oblige à assumer notre part de responsabilité dans tout ce qui nous arrive, le bon comme le mauvais. Il n’est plus possible alors d’adopter la stratégie de la victime, qui consiste à se plaindre sans cesse en accusant toujours les autres.

C’est pour cette raison que beaucoup de gens sont paralysés à l’idée de prendre des initiatives. Ils assurent vouloir avoir le contrôle de leur vie, mais au fond d’eux, ils ont peur de ce que cela implique. Ils préfèrent donc ne rien faire et continuer de se plaindre sans cesse.

Pour réussir à vous affirmer par l’action, vous devez accepter d’être le seul et unique responsable de votre propre vie et de ce qui s’y passe. Prenez la ferme décision de ne plus laisser les commandes aux autres et de tout reprendre en main. Si votre résolution est sincère, vous vous rendrez compte que vous aurez davantage de facilité à prendre des initiatives et des décisions.

Certes, vous n’aurez plus le loisir de vous plaindre à tout bout de champ. Mais vous découvrirez un monde de liberté qui vous était inconnu jusqu’alors. Vous vous rendrez compte que décider de prendre vos responsabilités est la meilleure décision que vous pouviez prendre et vous ne le regretterez pas.

5. Savoir ce que l’on veut vraiment
Pour arriver à prendre des initiatives, décidez de reprendre le contrôle n’est pas tout. Encore faut-il savoir ce que vous voulez vraiment. Faute de quoi, il vous sera difficile de canaliser vos actions dans le bon sens.

Pour utiliser une métaphore explicite, décider de prendre le contrôle de votre vie revient à prendre le volant d’une voiture. Mais si vous ne savez pas à quelle destination, vous voulez vous rendre, vous n’avancerez pas. L’étape suivante consiste donc à savoir précisément dans quelle direction vous avez envie d’aller.

Il est plus facile de prendre des initiatives quand on poursuit un objectif bien précis, car on sait quelles actions poser pour l’atteindre. Ainsi, on évite de perdre son temps et son énergie dans des actions sans réelle utilité.

Nous pensons tous savoir exactement ce que nous voulons. Pourtant, en réfléchissant, on se rend souvent compte que notre idée n’est pas aussi précise qu’on le pensait. Prenez le temps d’introspection nécessaire pour définir la direction dans laquelle vous souhaitez vous orienter.

6. Pratiquer un sport ou un loisir motivant
Si vous avez encore du mal à prendre des initiatives, pratiquer des activités de loisir stimulantes peut être d’une grande aide. Même si leur but doit être avant tout de prendre du plaisir, il est intéressant de joindre l’utile à l’agréable les utilisant comme des espaces de développement personnel.

Le sport est un excellent moyen d’apprendre à prendre des initiatives. Les disciplines collectives sont une bonne école, car elles permettent de s’appuyer sur les autres pour progresser au début et deviennent ensuite source d’émulation. Très vite, on se prend au jeu et on se dépasse pour faire avancer l’équipe.

Les sports individuels ne sont pas en reste, en particulier les sports de combat. Ils ont une double vertu auprès des timides. Ils permettent de gagner suffisamment d’assurance pour oser faire des choses qui semblaient inenvisageables auparavant. De plus, beaucoup d’entre eux, à l’instar de la boxe, sont justement basés sur l’anticipation et la nécessité de prendre des initiatives pour gagner.

Pour ceux qui ne se sentent pas une âme de sportif, les vertus du théâtre ne sont plus à démontrer. S’engager auprès d’une association est aussi fortement bénéfique, car cela permet de prendre des responsabilités sans la pression du monde professionnel, tout en étant utile aux autres.

7. Se lancer des défis progressifs
La dernière étape pour réussir à prendre des initiatives dans la vie consiste à vous lancer régulièrement des défis. Comme le recommandait Éléanore Roosevelt : « Faites chaque jour une chose qui vous terrifie. ».

Pour avancer, il est essentiel de sortir régulièrement de votre zone de confort. Au début, l’expérience ne sera pas forcément agréable et demandera des efforts, mais vous serez largement récompensé par le fait d’avoir réussi votre pari. Au fur et à mesure des défis relevés avec succès, votre confiance en vous va se trouver renforcée.

Grâce à cette nouvelle assurance, vous vous surprendrez à oser des choses que vous pensiez irréalisables jusqu’alors. Cette méthode permet de créer un véritable cercle vertueux. Elle est utilisée par toutes les personnes à succès et permet de ne pas régresser, car la confiance en soi doit se travailler sans cesse. Au fur et à mesure, prendre des initiatives deviendra une seconde nature pour vous.

La seule condition pour réussir est de vous fixer des objectifs progressifs. Si vous visez d’emblée trop haut, vous vous mettez en échec. Une situation qui risque d’initier un cercle vicieux et conduire à un résultat à l’opposé de ce que vous souhaitez. Cherchez plutôt la régularité et augmentez la difficulté de vos challenges en douceur.

Si vous suivez ces 7 étapes avec patience et détermination, vous réussirez à avoir suffisamment confiance en vous pour prendre des initiatives. Gardez à l’esprit que les plus grandes réussites se bâtissent petit à petit et donnez-vous le temps nécessaire pour construire la vôtre. Pour oser enfin vous lancer, suivez ces 7 fondamentaux :

* mettez la raison de vos blocages à jour,
* prenez le dessus sur vos peurs,
* ne vous comparez pas aux autres,
* prenez vos responsabilités,
* déterminez ce que vous voulez vraiment,
* engagez-vous dans une activité épanouissante,
* sortez régulièrement de votre zone de confort.