



Elève en Terminale dans un lycée du Mans, Meily Chen a publié *La confiance fait tout* en mars 2021. La jeune autrice de 17 ans se confie sur ce premier ouvrage.

Comment est née l'envie de publier un livre ?

Etant de nature curieuse, je me suis intéressée à de multiples domaines tout en lisant ou en regardant des vidéos sur le développement personnel. Je notais ce que j'apprenais au fur et à mesure et je me suis dit qu'écrire un ouvrage était une bonne occasion pour tout retransmettre.

« Le manque de confiance en soi peut nous freiner dans nos projets »

Pourquoi as-tu choisi le thème de la confiance ?

Ce sujet est universel, il peut toucher plusieurs générations. Je voulais expliquer toutes les bases de la confiance, guider mes proches et mes lecteurs. Je me suis rendue compte que le manque de confiance en soi peut nous bloquer dans nos objectifs.

Je partage mon expérience personnelle, mais il ne s'agit pas d'une biographie. Sur une vingtaine de chapitres, j'aborde plusieurs thèmes qui tournent autour de la confiance pour donner des clés et inviter à la réflexion.

*« La confiance c'est quoi ?
Voici un ouvrage qui vous détaille tout
ce que vous avez besoin de savoir sur
la confiance.*



*Comment la confiance en soi est-elle faite ?
Pourquoi manquez-vous de confiance ?
Pourquoi vous sous estimez-vous ?
Comment maîtriser vos décisions ?
Comment développer et améliorer votre confiance ?
Comment évoluer ?
Pourquoi est-il nécessaire d'évoluer ?
Dans quelles mesures la confiance vous aide ?
Quelles sont les limites de la confiance ?
Comment faire confiance ? »*

Comment ont réagi tes proches ?

Ma mère n'était pas au courant. Ce projet l'a impressionnée. Elle m'a aidée à faire les dernières corrections.

Quelle est ta citation préférée ?

« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement » (Martin Luther King).

Propos recueillis par Camille BOISARD.



***La confiance fait tout* de Meily Chen (174 pages/auto-édition) est disponible chez Terre et Nature, 49, rue Gambetta, au Mans, et sur [Amazon](#). Dimanche 30 mai 2021, l'autrice est invitée à l'événement « Plumes et Pinceaux » au parc Théodore Monod, au Mans.**

Contacts de Meily Chen :

Instagram : [meilychen](#)

Snapchat : mjc72000

Mail : meylichen@outlook.fr

Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)