

N°4

ARTICLE

RAPPORT À SOI

COMMENT AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

SOMMAIRE

1

L'ARTICLE

14

LES ASTUCES

20

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

24

LE PROCHAIN ARTICLE

25

À PROPOS

COMMENT AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI ?



1

LE REGARD
PERÇU

2

SE
CONNAÎTRE
ET SE
RECONNAÎTRE

3

AFFIRMATION,
LIMITES,
RESPONSABILITÉ

4

SE SENTIR
DIGNE D'ÊTRE
AIMÉ

5

ACCUEILLIR
L'IMPRÉVISIBILITÉ
DE LA VIE

S'il y a bien quelque chose de difficile, et ce depuis notre plus jeune âge, c'est bien de développer sa confiance en soi ! A savoir qu'il faut distinguer l'image de soi, l'estime de soi et la confiance en soi, qui est naturellement corrélée aux deux autres. Par exemple, certaines personnes ont une faible estime d'eux-mêmes, mais passent à l'action spontanément parce qu'ils ont confiance en eux. En revanche, d'autres personnes ont une forte estime d'eux-mêmes, mais ne passent pas à l'action car ils n'ont pas confiance en eux. Mais alors, qu'est-ce la confiance en soi ? Étymologiquement, la confiance provient du verbe « confier », du latin « confidere » (cum= avec et fidere= fier et foi), ce qui veut dire que nous confions quelque chose de précieux à quelqu'un en ayant foi en lui, impliquant donc qu'il soit « fiable ».

La confiance en soi renvoie donc au sentiment de se sentir fiable pour nous-même et pour les autres. Avoir foi en nous est intimement lié à notre sentiment de sécurité intérieure, d'avoir été souvent rassuré dans l'acquisition d'une maîtrise et ainsi à mieux réussir à accepter ce qui ne peut être maîtrisé de l'extérieur. Dans la sécurité intérieure, il y a aussi le rapport à soi-même. De la même manière que nous pouvons confier des choses à une personne dont on a confiance, il s'agit de savoir si nous pourrions nous les confier à nous-même en se fiant à notre propre indulgence et bienveillance. Quel est le regard que nous porterions sur nous-mêmes ? Serions-nous davantage notre ami ou notre juge ? La confiance en soi ne réside pas seulement au rapport facilitant que nous pouvons

avoir avec les autres en public, mais surtout à la relation que nous avons avec nous-même et qui constitue le premier socle de notre bien-être. La confiance en soi est un socle intérieur qui permet d'accueillir l'imprévisibilité venant de l'extérieur. Ce socle se bâtit par un amour de soi relativement équilibré par rapport à son âge, son corps, ses qualités, ses défauts, les moments où nous sommes à l'aise et d'autres où nous ne le sommes pas, à ce que nous avons fait et ce que nous n'avons pas ou mal fait. Beaucoup de brimades, de comparaisons, de rejets ou d'abandons nuisent à cette confiance en soi, même si ce n'est pas fatal et que nous pouvons la retrouver !

La confiance en soi est corrélée avec l'image de soi et l'estime de soi. L'image de soi est la manière dont la personne se perçoit (apparence physique, capacités, etc), l'estime de soi est l'évaluation de la valeur que nous nous donnons en tant que personne (vis-à-vis de nos expériences, nos relations, nos réussites etc.) et la confiance en soi est la croyance en notre capacité de réussir ou non dans une situation donnée sans penser que son issue nous sera fatale. La confiance en soi s'acquiert avec du temps et est en constante évolution. Mais comment peut-on améliorer cette confiance en soi ?

1 - Nuancer le regard des autres et le sien-propre

Nous aimons être reconnus comme étant des êtres capables d'exister par nous-mêmes. Pour autant, l'autre représente une médiation entre ce que nous sommes et l'image que nous nous faisons de nous. L'autre est un moyen d'avoir un point de vue extérieur sur nous-même que nous ne pourrions avoir sans lui. L'introspection étant bien sûr un moyen complémentaire et tout aussi important pour accéder à cette connaissance. Nous avons tendance à souligner la valeur négative du regard des autres, du fait qu'il puisse être dévalorisant et pesant à notre égard. Nous pouvons appréhender ce regard d'autrui, mais nous oublions vite que les autres sont comme nous : dans l'appréhension de notre propre regard posé sur eux (tout le monde a peur en fait !).

Il est intéressant de noter que dans le regard des autres, il y a cette idée que le regard en dit autant que les mots, comme si les propos étaient amalgamés à l'expression du regard. Mais ce n'est peut-être pas par hasard. Même quand nous ne sommes pas activement en train d'interagir avec autrui, un geste, un sourire, un regard, une posture peuvent être interprétées comme les mots et représentent la majeure partie de notre communication. Néanmoins, le regard n'a pas besoin d'être accompagné d'une paire de lunettes pour avoir ses propres limites. Comme nous l'avons dit, l'autre peut nous donner des informations sur nous-mêmes d'un point de vue extérieur (et ces informations peuvent être toutes aussi positives que négatives). Mais le regard que pose l'autre sur nous est une perception incomplète ! Certes, il peut être plus objectif car il échappe à certaines croyances

erronées que nous pouvons avoir de nous-même. Néanmoins, il est lui aussi limité car il n'a pas accès à l'entière complexité de ce que nous sommes, à la somme astronomique d'informations que nous possédons de nous-même et qui permettraient de compléter/nuancer/rectifier ce qu'il pense de nous. D'autant plus que nous ne sommes pas exactement les mêmes en fonction des situations et des personnes avec qui nous nous trouvons. Or, la perception des autres cherche justement à nous « figer » dans une assignation pour nous rendre plus identifiable et discernable de lui. Elle nous assigne à des caractéristiques particulières, et nous faisons la même chose avec nous-même car nous avons besoin de savoir qui nous sommes. Conclusion, le regard de l'autre peut permettre de mieux se connaître car il est extérieur à nous, mais il est incomplet du fait que l'autre

n'a pas accès à tout ce que nous sommes. S'entourer de personnes bienveillantes et qui semblent sincèrement vouloir notre bien-être est important si nous voulons avoir une image de nous-même plus réaliste et constructive. La confiance en soi commence par le lien rassurant et encourageant que nous tissons avant les autres. Ces liens qui peuvent être libérateurs et nous élever, ou au contraire être enchaînants et nous figer. Petite note personnelle : mon conjoint qui est chanteur/musicien et qui joue sur scène régulièrement et depuis longtemps, m'a toujours dit qu'un de ses secrets était de se dire que c'est la peur du ridicule qui rendait ridicule.

2 - Apprendre à se connaître et à reconnaître son parcours

Souvent, nous sommes plus conscient de nos échecs et nous oublions vite nos petites victoires. Pourtant, tout ce que nous avons vécu avec difficulté ou douleur, nous l'avons vécu et dépassé depuis longtemps sans même parfois nous en rendre compte ! Nous savons pertinemment par quelles pensées, émotions, sensations nous sommes passés pour vivre ces moments (alors soyez indulgent avec vous même, vous le méritez!). Ces moments se sont terminés et nous sommes toujours là, prêt à vivre les autres moments qui les succéderont. Prendre conscience de ses forces permet de se rendre compte de tout le chemin que nous avons parcouru jusqu'ici. Quand nous manquons de confiance en nous, nous doutons de nous-même car nous nous focalisons davantage sur ce que nous

n'avons pas réussi à faire ou sur ce que nous redoutons de ne pas savoir faire. Ainsi, les personnes ayant une confiance en eux plus grande prendront davantage de risques et chercheront plus à atteindre leurs objectifs, en faisant face aux potentiels obstacles qui les attendent. Les personnes moins confiantes en elles seront davantage dans la fuite des situations qu'elles ne sont pas sûres de maîtriser par peur d'échouer, et manqueront donc plus souvent des opportunités. Ce regard que nous portons sur nous-même nous paralyse, nous fige et nous rends plus perméables aux remarques qui nous concernent. Lorsque nous nous connaissons bien avec nos forces et nos faiblesses, il nous arrive bien sûr de douter, mais ce doute sera moins envahissant et paralysant car les connaissances solides de notre identité nous rendent plus sûrs et confiants face à la vie et à l'adversité. Un peu comme si cette connaissance de

nous-même constituait une enveloppe protectrice. Identifier nos qualités, nos défauts, nos passions, nos peurs, nos envies, et se les approprier pleinement peut permettre de faire le point et de savoir quels sont nos atouts et nos désirs, ce que nous pourrions travailler, et ce que nous n'avons pas envie de changer. Ainsi, nous doutons moins de nous et de ce que nous renvoyons. De plus, chercher à progresser ne veut pas forcément dire qu'il faut réussir, mais que nous nous donnons les moyens pas à pas d'essayer. Rien qu'en essayant, vous améliorerez votre estime de vous-même car vous aurez mobilisé en vous les ressources nécessaires pour oser arpenter ce chemin, quelle qu'en soit la direction et l'arrivée.



3 - S'affirmer, c'est prendre part au monde, poser des limites et s'en rendre responsable

Quand nous nous connaissons bien et que nous avons conscience de tout notre parcours, s'affirmer est plus facile. S'affirmer, c'est s'aimer suffisamment pour se sentir légitime d'exister, et donc, de faire valoir ses intérêts, ses pensées, ce que nous sommes, sans pour autant dénier ce droit chez l'autre. Il faut avoir connaissance de sa valeur pour s'affirmer : si nous ne pensons pas en avoir, alors nous ne pourrions rien faire valoir de nous. Il sera ainsi plus difficile de poser des limites et se défendre tant moralement, que psychologiquement ou même physiquement. Se connaître et s'affirmer peut susciter en nous un véritable rayonnement qui transparaît de l'extérieur, car cela nous donne une force parfois tellement "scintillante" que les autres sont en mesure de la percevoir et de la prendre

en compte. Ce sentiment permet de se sentir plus vivant dans ses cellules et d'être vraiment présent et relié dans son corps et dans son esprit, et de mieux l'habiter en quelque sorte. A ce moment là, nous sommes davantage capable d'écouter les autres et de leur répondre, sans avoir autant besoin de se justifier. Nous pouvons devenir plus créatifs car nous faisons confiance aux idées qui nous viennent. Ainsi, même les conversations avec nos proches sont facilitées car nous saurons naturellement comment les écouter, leur répondre et s'adapter à chacun d'eux. Lorsque nous n'avons pas confiance en nous et que nous ne nous affirmons pas, nous pouvons avoir tendance à anticiper et employer un jeu de réponse pour tout le monde afin de mieux se dissimuler derrière une parade rassurante, car nous avons peur d'être nous-même et de ne pas être adapté à l'autre. Ce qui est, au contraire, inadapté : comme si

nous étions désynchronisé à l'autre, que le lien ne se faisait pas car nous ne vivons pas vraiment dans la situation réelle avec lui mais dans la situation fictive avec notre propre soi anxieux. De la même manière, se connaître et s'affirmer, c'est pouvoir ne plus ressentir autant le besoin d'entrer dans le conflit frontal car nous trouvons plus facilement le mot juste ou le détachement à la remarque désagréable, voire le trait d'humour pour y répondre. Aussi, se responsabiliser plutôt que de rejeter la faute sur l'extérieur contribue également à la confiance en soi car nous n'avons plus le sentiment de subir la situation, mais d'en faire partie prenante et d'être conscient de notre pouvoir d'action sur les événements. Cette affirmation qui améliore notre confiance en soi fait honneur à notre singularité, elle nous rend unique et nous renforce.

"Évoluer ce n'est pas nier ce que l'on est, c'est se donner la possibilité de devenir ce que l'on est"

4 - Se sentir digne d'être aimé permet d'être aimé

Souvent, les personnes qui manquent de confiance en eux ne se sentent pas dignes d'être aimés. La peur d'être rejeté ou abandonné est souvent présente et favorise la fuite et la méfiance vis-à-vis d'autrui. Ce qui peut amener à l'insatisfaction et à la frustration car le lien est fragilisé par des comportements ré-assurants et/ou inconstants. L'autre peut ainsi avoir plus de mal à faire confiance à la personne (à son tour!), douter de la solidité de la relation et ne pas pouvoir continuer à s'y engager. Ce qui viendra confirmer l'illusion de ne pas être digne d'amour. Pourtant, ce sont justement les compensations mises en place par la personne en manque de confiance en elle qui ont éloignées l'autre et non pas la personne dans son entièreté ! Si vous voyez un bâtiment avec

des hauts grillages épineux empêchant qu'on y rentre, cela vous dissuadera sûrement d'y entrer et vous passerez votre chemin, au risque, dans le cas contraire, de bien vous faire mal. Et bien là, c'est pareil ! Le sentiment de ne pas être digne d'amour empêche d'être aimé car les protections qui sont érigées ne permettent pas à l'autre d'accéder vraiment à ce que nous sommes et à nous faire confiance (d'autant plus que l'autre aussi aspire à être aimé!). Ainsi, nous nous privons de l'amour que nous mériterions car nous ne nous vivons pas comme méritant de cet amour. Plutôt que de se confronter à ce désamour de soi, ou pour se convaincre du contraire, certaines personnes cherchent à tester leur désirabilité en étant juste de passage dans la vie des autres, comme pour simplement

laisser l'empreinte de leur capacité d'exister. D'autres peuvent aussi rentrer dans une dépendance affective, car elles ne savent pas exister pour elles-mêmes et n'apprécient pas leur propre compagnie, générant une peur excessive d'être abandonnées à leur solitude. Le manque de confiance en soi amène à des comportements sécuritaires, même d'un point de vue affectif. Ce qui n'est pas sans lien avec le fait de vouloir maîtriser un maximum de choses afin d'éviter l'imprévisibilité de la vie.



5 - Accueillir l'imprévisibilité de la vie

Vouloir un minimum de sécurité tant au niveau matériel qu'affectif est compréhensible. Néanmoins, sur le plan relationnel et psychique, cette garantie de sécurité parfaite n'existe pas. Nous l'observons quotidiennement, être en vie implique d'être en relation avec le monde, avec d'autres que soi, ce qui crée du mouvement et de la pluralité, et donc forcément de l'imprévisibilité. Le manque de confiance en soi rend la confiance en la vie plus difficile, car nous avons du mal à accepter que tout change en permanence autour de nous, ce qui implique que les moments de satisfaction et de maîtrise laissent aussi place à des moments de mal-être et d'impuissance (ce qui rend les moments de satisfaction d'autant plus épanouissants et précieux!).

Ce qui fait la différence et qui constitue la confiance en soi, c'est la confiance en la vie en dépit de tous ses changements, car notre souplesse et notre flexibilité seront là pour y répondre. Un peu comme lorsque vous avez appris à faire du vélo quand vous étiez petit. Au début, vous ne saviez pas du tout comment faire pour conduire ce vélo, mais quelqu'un vous a tout expliqué, vous a rassuré, puis vous a fait confiance afin que essayiez de monter sur le vélo et depuis, vous ne vous souvenez même plus d'avoir appris à en faire tellement cet apprentissage et cette confiance fait désormais partie de vous ! (et ce, malgré toutes les chutes et les égratignures aux genoux qui nous laissaient indifférents...). Construire sa vie de manière trop sécuritaire nous fait

perdre cette capacité d'apprendre et de s'adapter naturellement, et peut nous enfermer dans des comportements rigides et étouffants. Une bonne manière d'améliorer sa confiance en soi, c'est d'accepter l'imprévisibilité de la vie en **faisant** confiance en ses capacités d'adaptation : nous n'avons aucune garantie concernant la vie.

Travailler sa confiance en soi prend du temps et nécessite des efforts constants pour qu'ils deviennent naturels, alors ne lâchez rien et soyez patients, vos efforts finiront par payer !

4 CONSEILS & INFORMATIONS



1

PRENDRE
SOIN DE SOI

2

MOTIVATIONS
ATTEIGNABLES &
RÉALISABLES

3

PENSÉES PLUS
NEUTRES &
GLOBALES

4

NE PAS TROP
RÉFLÉCHIR



1- PRENDRE SOIN DE SOI

Les personnes avec une faible estime de soi peuvent vouloir faire davantage plaisir aux autres pour se sentir accepté ou validé.

Une grande part de notre énergie et de notre bien-être est ainsi sacrifié pour les autres, ce qui peut amener à l'épuisement et au surmenage car nous supportons beaucoup plus de charge que nous le pouvons en réalité. Prendre soin de soi et fixer des limites saines pour soi-même est important pour notre équilibre.

En pratique

Le massage est très réparateur car il enveloppe, réchauffe et réduit nos défenses mentales.

Egalement, passer un moment avec quelqu'un qui accueille nos pensées et émotions, qui nous fait sentir exister et compris.

Attention aux réseaux sociaux, qui peuvent favoriser une persécution et une culpabilisation de l'image de soi. Etre dans la nature est beaucoup plus ressourçant.





2- MOTIVATIONS ATTEIGNABLES & RÉALISABLES

Ce peut être des motivations de toutes sortes, des plus simples aux plus ambitieuses, il faut simplement qu'elles vous correspondent et qu'elles puissent vous épanouir.

Le simple fait que vous décidiez de les planifier et de les mettre en action tous les jours vous permettra de sentir que vous vous accomplissez et que vous êtes en phase avec qui vous êtes. Ce qui améliorera votre confiance en vous !

En pratique

Prenez-vous un agenda, et inscrivez-vous ces motivations un peu tous les jours en les distribuant dans l'ensemble de la semaine. A côtés de ces motivations, vous pouvez y ajouter une petite case que vous pourrez cocher une fois la tâche accomplie. Cela renforcera encore plus votre satisfaction et vous aidera à visualiser tout ce que vous avez réussi à faire !



LES ASTUCES

3- REMPLACER LES PENSÉES PESSIMISTES PAR DES PENSÉES PLUS NEUTRES ET GLOBALES

Pour améliorer sa confiance en soi, il est essentiel de s'entraîner à être davantage bienveillant envers soi-même en se détachant de notre volonté de toujours tout réussir.

Vous n'êtes pas moins compétent si vous ne faites pas tout parfaitement, que vous commettez des oublis ou des erreurs. Sachez reconnaître ce que vous parvenez à faire et à améliorer plutôt que sur ce qui vous reste à réussir ou à améliorer : vous n'atteindrez pas votre idéal dans l'immédiat.



En pratique

Plutôt que de vous dire « je n'y arrive pas », vous pouvez vous dire « je n'y arrive pas encore ».

Si vous arrivez à imaginer le pire, vous pouvez vous imaginer le meilleur et les solutions qui en découlent !





4- NE PAS TROP RÉFLÉCHIR

Pour améliorer sa confiance en soi, le mieux est de s'entraîner à sortir de sa zone de confort petit à petit en passant à l'action. Le résultat n'est pas important : ce qui est important, c'est que vous y êtes allé.

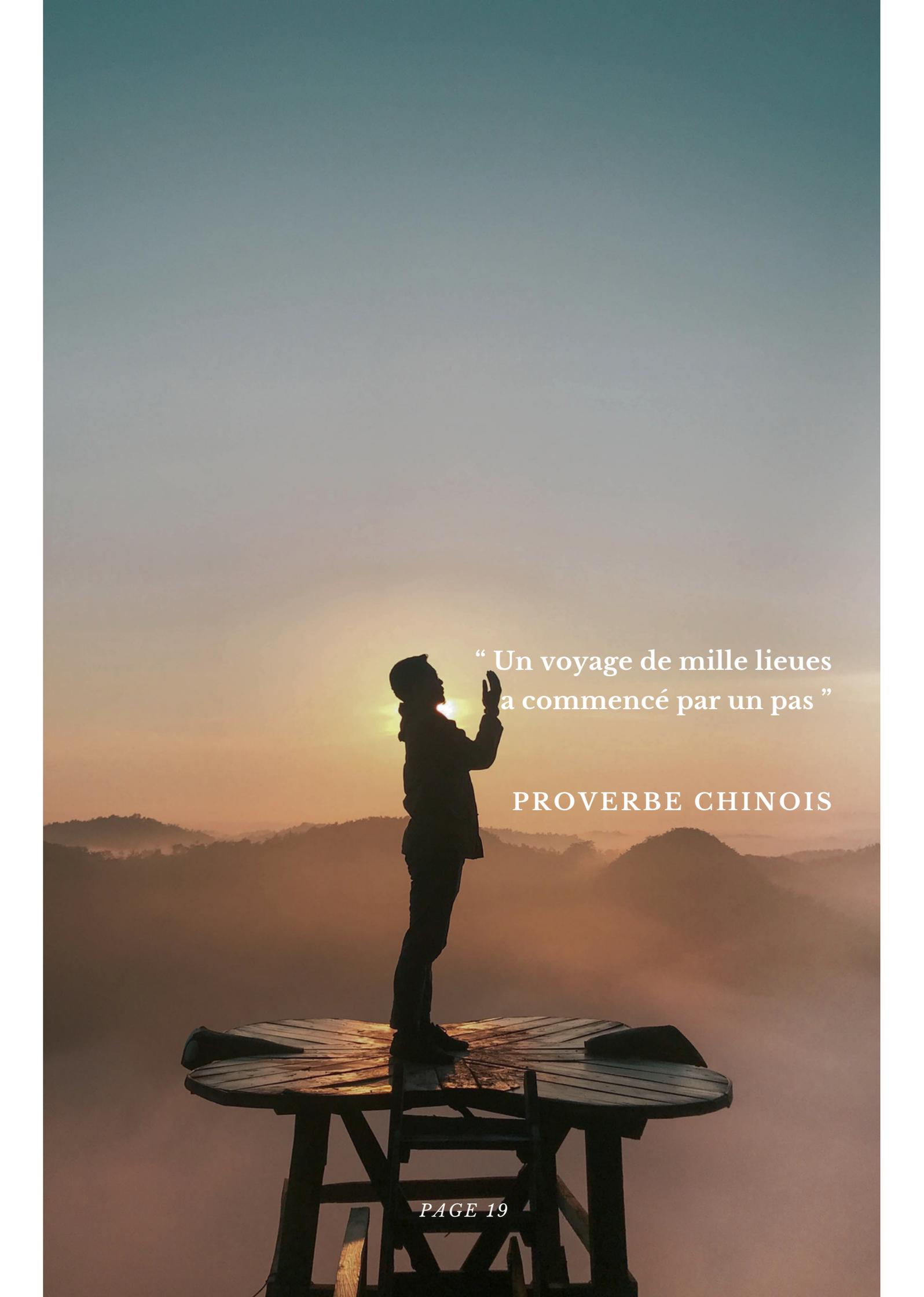
Il n'est pas facile de passer à l'action car nous avons tendance à beaucoup penser à nos peurs. C'est pour cela que je vous conseille de ne pas trop réfléchir. Allez-y ! et quelque soit l'issue, vous aurez appris. Plus vous vous entraînez, plus ça deviendra facile et votre confiance s'en trouvera amélioré.

En pratique

Pour ne pas vous laisser paralyser par vos réflexions et vous aider à agir, comptez 5,4,3,2,1 GO et passez à l'action immédiatement !

Vous pouvez aussi identifier vos peurs en les écrivant sur un papier, et en inscrivant à côté de chacune d'elles leurs solutions possibles, cela vous aidera à les relativiser et à les dédramatiser.





“ Un voyage de mille lieues
a commencé par un pas ”

PROVERBE CHINOIS

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

DÉCOUVREZ LA RUBRIQUE
CULTURELLE
POUR
EN APPRENDRE PLUS !

1

PODCAST

1

FILM

1

LIVRE





A écouter

**“ COMMENT DÉVELOPPER
SA CONFIANCE EN SOI ”**

par Radio France

*PODCAST AVEC CHARLES PÉPIN,
ERIC LIBIOT ET GUILLEMETTE
ODICINO*

[CLIQUEZ ICI POUR ACCEDER AU PODCAST](#)

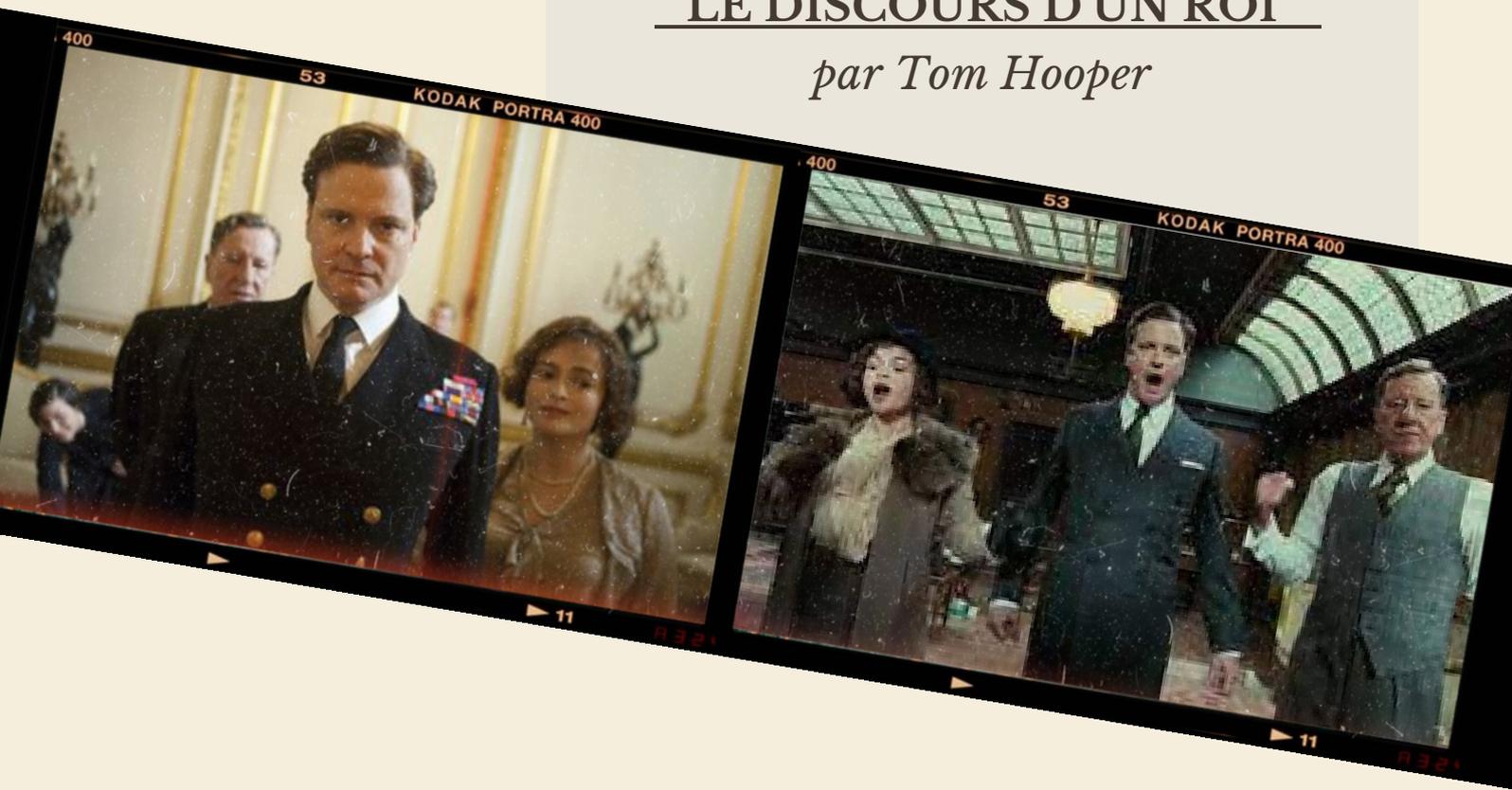
Dans ce podcast, nous trouvons des tentatives de réponse sur l'origine de la confiance en soi. Charles Pépin souligne l'importance des liens avec les autres pour la développer. Il l'a décrit notamment comme une valse à deux temps : avoir été mis en confiance (confiance relationnelle) et nous faire confiance (confiance en soi). Une belle illustration que je retiens de ce podcast est celui où nous sommes sur une scène, et quelqu'un dans le public nous montre sa confiance en nous en nous envoyant un sourire ou un clin d'œil, ce qui nous rend confiant malgré tous les autres regards posés sur nous dans le public. Ces liens qui nous font le cadeau d'avoir confiance en nous pour nous donner confiance en nous-même et en la vie.

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

A visionner

“ LE DISCOURS D'UN ROI ”

par Tom Hooper



"Le discours d'un roi" est un film sorti en 2010 et réalisé par Tom Hooper. Il raconte l'histoire du prince Albert, deuxième fils du roi George V au Royaume-Uni, qui doit faire face à une grande difficulté : celle de son bégaiement. Nous pouvons voir comment le Prince Albert finira par se laisser une autre chance de travailler sur lui grâce au cadre instauré par Lionel, orthophoniste, et à sa sensibilité de thérapeute. Ce film peut facilement faire écho au manque de confiance que nous pouvons ressentir lorsque les situations nous paraissent insurmontables ! Le prince, devenu roi d'Angleterre, essaiera d'autant plus de surmonter son bégaiement qu'il doit prononcer un discours pour informer la population de l'entrée en guerre du pays contre l'Allemagne.



A lire

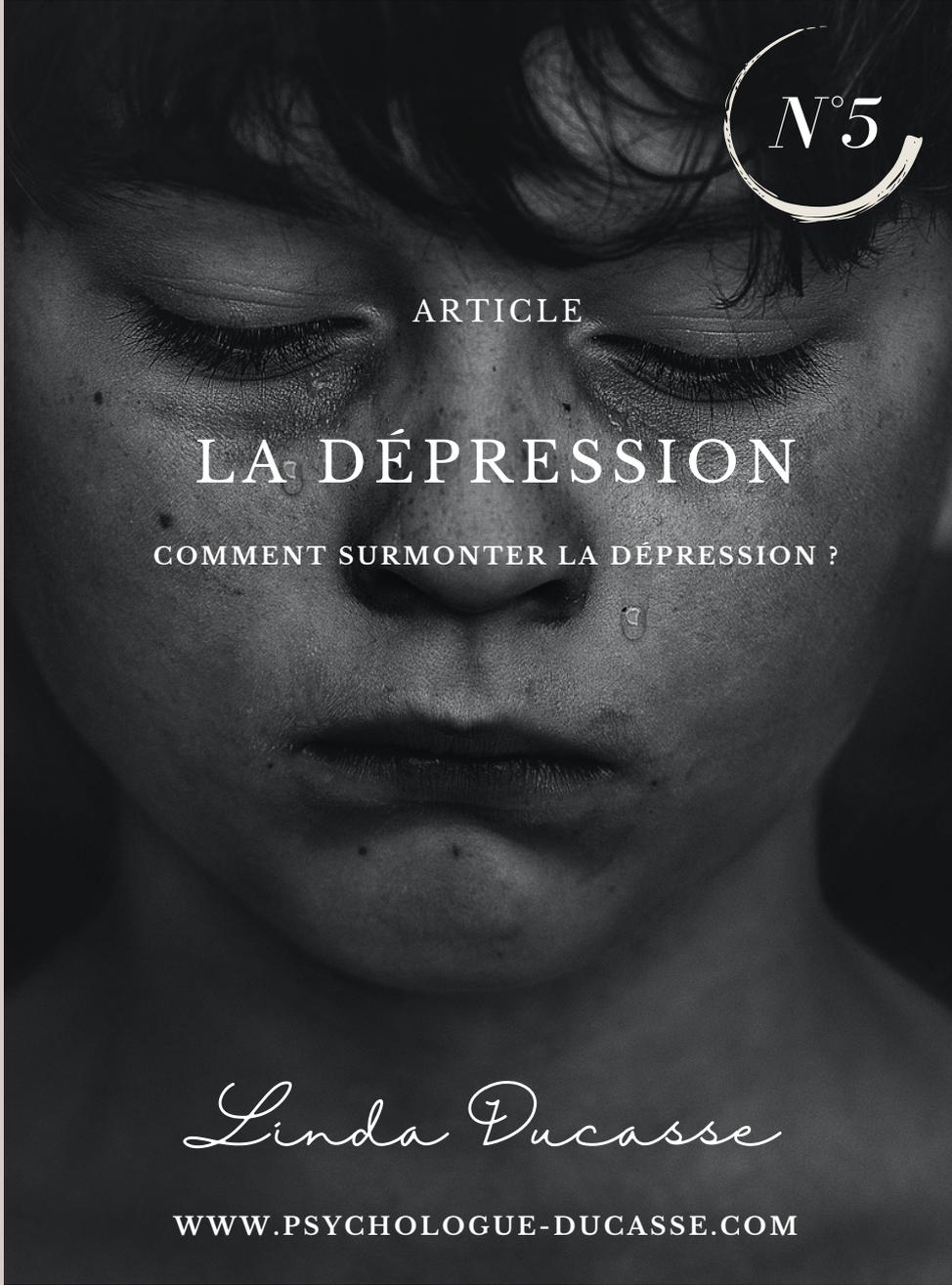
“ FAIRE LA PAIX AVEC SOI-MÊME - DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ”

par Saverio Tomasella

“Faire La Paix Avec Soi-Même - Développer La Confiance En Soi” de Saverio Tomasella est un ouvrage classique en psychologie parut en 2004, et qui aborde divers aspects du développement de l'enfant et de la relation parent-enfant. Psychanalyste et docteur en science humaine, Saverio Tomasella évoque avec une grande finesse humaine et descriptive les pensées que nous pouvons avoir lorsque nous avons le sentiment de ne pas nous aimer. Ce livre peut permettre de reconnaître l'origine de se désamour de soi en commençant par comprendre la cause de certains malaises, douleurs, et conflits vécus. A travers cette remise en perspective de notre rapport à nous-même, il nous invite à réfléchir sur ce que nous voulons vraiment afin de prendre en compte nos réelles aspirations et besoins, et ainsi, s'autoriser à s'accepter pour mieux s'aimer.

LE PROCHAIN ARTICLE

PROCHAINEMENT



N°5

ARTICLE

LA DÉPRESSION

COMMENT SURMONTER LA DÉPRESSION ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

À PROPOS



Psychologue à Toulouse, Linda Ducasse propose des consultations en cabinet ainsi que des consultations en ligne pour des adolescents, des adultes, des personnes âgées ainsi que pour leurs aidants.

[VOIR PLUS](#)