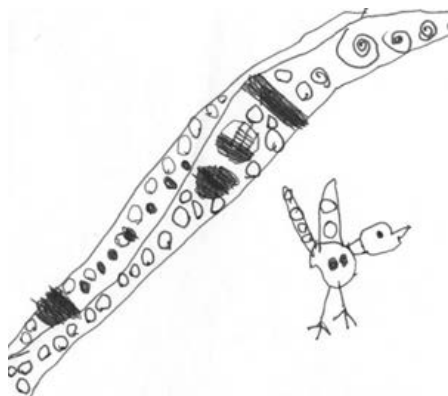


1

Cultiver la confiance en soi



« *N'ayez pas peur...* »

Évangile de St Matthieu

Injonction devenue célèbre depuis le 4 avril 2004
(Discours aux jeunes du pape Jean-Paul II)

Dans ce chapitre, nous allons nous intéresser à une dimension humaine fondatrice : la confiance en soi

La confiance en soi a des pouvoirs magiques :

- > elle nous met à l'abri des dévalorisations de soi,
- > elle chasse la peur,
- > elle fait naître l'envie d'entreprendre,
- > elle nous pousse à vivre pleinement.

Il est logique de commencer avec elle notre voyage !

Voilà la « *road map* », l'itinéraire que nous vous proposons :

- > Dans un premier temps, nous irons voir ce que cache l'expression « confiance en soi » et ce que vous-même ressentez à ce propos.
- > Puis nous regarderons à l'œuvre la confiance en soi – ou son absence – pour comprendre son rôle. D'où nous vient-elle ? Pourquoi en sommes-nous si inégalement pourvus ?
- > Et, bien sûr, nous réfléchirons à la manière de la cultiver et de la faire grandir.
- > C'est sur cette perspective que nous terminerons ce chapitre, en vous proposant quelques « recettes » qui ont fait leur preuve pour venir à bout du manque de confiance qui frappe parfois si durement.

Prêts pour ce premier bout de chemin ?

Mini-sommaire

1.1	Entrons dans le vif du sujet : un autodiagnostic.....	8
1.2	Pourquoi placer la confiance en soi au premier rang ?.....	11
1.2.1	Avec confiance ou sans : un exemple vécu.....	12
1.2.2	Quel rôle joue la confiance en soi ?.....	13
1.3	D'où nous viennent la confiance ou l'absence de confiance ?	17
1.3.1	Un référentiel créé et mémorisé à notre insu, mais bien vivant	17
1.3.2	Une prime enfance capitale	19
1.3.3	Une éducation déterminante.....	21
1.4	Comment cultiver cette confiance en soi ?	25
1.4.1	Suivre l'exemple des sportifs de haut niveau.....	25
1.4.2	Commencer par rompre le cercle vicieux dans lequel vous entraîne un manque de confiance en vous	27
1.4.3	Quelques pistes pour se lancer dans l'aventure	29

1.1 Entrons dans le vif du sujet : un autodiagnostic

En guise d'introduction et pour mieux comprendre, de l'intérieur, ce que cache la notion de confiance en soi, prenez le temps de vous plonger dans ce *quiz* (voir le tableau 1.1 ci-après).

Il s'agit d'établir un *check-up* de votre confiance en vous :

LE REGARD QUE VOUS PORTEZ SUR LA RÉALITÉ EST-IL UN REGARD DE CONFIANCE SUR VOTRE CAPACITÉ À AGIR ? OU BIEN, AU CONTRAIRE, VOUS AUTO-SABORDEZ-VOUS ?

Comment remplir ce tableau ?

En indiquant, pour chacune des situations décrites, ce qu'il en a été pour vous au cours des derniers mois. C'est une situation :

- ▶ que vous n'avez jamais vécue : vous notez « 1 » dans la première colonne ;
- ▶ que vous ne connaissez que rarement : vous notez « 2 » dans la deuxième colonne ;
- ▶ que vous rencontrez une fois sur deux : vous notez « 3 » dans la troisième colonne ;
- ▶ fréquente : vous notez « 4 » dans la quatrième colonne ;
- ▶ qui est presque toujours celle que vous connaissez : vous notez « 5 » dans la dernière colonne.

Tableau 1.1 Autodiagnostic : évaluez votre confiance en vous

		De « Jamais » à « Presque toujours »					
	Au cours des derniers mois :	1	2	3	4	5	
1 △	On vous a fait confiance.						△
2 ●	Dans l'ensemble, vous étiez satisfait(e) de vous.						●
3 □	En général, vous avez plutôt été convaincu(e) de pouvoir y arriver.						□
4 ◆	Quand tout n'allait pas pour le mieux, vous n'en avez pas fait un drame.						◆

		De « Jamais » à « Presque toujours »					
Au cours des derniers mois :		1	2	3	4	5	
5 ●	Vous avez remarqué que vous avez un certain nombre de qualités appréciables.						●
6 □	Vous aviez confiance en la vie, vous aviez envie d'en profiter.						□
7 △	Vous n'avez pas recherché ou attendu l'approbation des autres avant de vous exprimer ou d'agir.						△
8 ◆	Face aux problèmes rencontrés, vous avez immédiatement pensé « solutions » et avez effectivement trouvé des solutions.						◆
9 △	Quand vous avez participé à des groupes de travail, vous avez clairement exprimé votre point de vue.						△
10 ●	Vous avez constaté que vous valiez au moins autant que les autres.						●
11 ◆	Quand vous n'êtes pas parvenu à l'objectif fixé, vous avez aussitôt recherché une autre manière de faire.						◆
12 □	Vous avez entrepris sans avoir à vous forcer ni à lutter contre l'envie de remettre à plus tard...						□
A. Indiquez le total de vos points par colonne							

B. Comptez maintenant le total de vos points par symbole : ● □ △ ◆				
Série 1 – ●	Q2 =	Q5 =	Q10 =	Total sur 15 :
Série 2 – □	Q3 =	Q6 =	Q12 =	Total sur 15 :
Série 3 – △	Q1 =	Q7 =	Q9 =	Total sur 15 :
Série 4 – ◆	Q4 =	Q8 =	Q11 =	Total sur 15 :

C. Faites le total général :	
-------------------------------------	--

Et si on décidait d'être heureux même au travail ?

En reportant votre **total général** sur l'échelle de points ci-dessous, votre position vous donnera une indication sur votre degré de confiance en vous.

>	12	30	45	60
---	----	----	----	----

Les résultats par symbole (● □ △ ◆) vous permettent d'explorer quatre piliers de la confiance en soi. Chacun de ces piliers renvoie à une forme de confiance en soi :

- ▶ Le premier pilier (Série 1 – ●), en termes de développement personnel, correspond à l'estime de soi. Croyez-vous en ce que vous êtes ?
- ▶ Le deuxième pilier (Série 2 – □) se traduit par une aptitude à la prise de risque, au fait d'oser agir. Croyez-vous en ce que vous pouvez ?
- ▶ Le troisième pilier (Série 3 – △), en termes de formation, s'appellera assertivité : osez-vous vous affirmer ? Le faites-vous avec calme et en respectant autrui ? Croyez-vous en ce que vous valez ?
- ▶ Le quatrième pilier (Série 4 – ◆) correspond à ce que les psychologues appellent la résilience³ désignant la capacité à surmonter des épreuves et à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité. Croyez-vous en ce que vous pourrez ?

Votre confiance est-elle également répartie sur ces quatre piliers ?

Série 1 – ● Estime de soi	Votre total sur 15 :
Série 2 – □ Confiance en ce que vous pouvez	Votre total sur 15 :
Série 3 – △ Assertivité	Votre total sur 15 :
Série 4 – ◆ Résilience	Votre total sur 15 :

**Ces croyances vont jouer un rôle majeur
tout au long de votre vie.**

Pourquoi ? Comment ?

C'est ce que nous allons voir maintenant.

.....
3 Ce terme est dû à Boris Cyrulnik, né le 26 juillet 1937 à Bordeaux. Il est neuropsychiatre et fondateur de l'éthologie humaine et définit la résilience comme « l'art de naviguer dans les torrents ».