

Les secrets de la confiance en soi

Dans le cadre des activités du groupe « Découverte du milieu », nous avons eu la chance de participer à une conférence sur le thème de la confiance en soi. Cette conférence était organisée à l'initiative de l'Université de la Paix. Impossible en une page de synthétiser une conférence de deux heures. Pourtant, nous souhaitons vous en donner les grandes lignes. Peut-être serez-vous assez intéressés pour en savoir plus et lire ensuite le livre de la conférencière « Fais-toi confiance ».

Isabelle Filliozat, française, psychologue, psychothérapeute semblait bien connue des « habitués » dans le public présent. Très vite, nous nous sommes rendu compte que son titre de formatrice en communication et d'auteur de 10 livres n'était pas usurpé. Son discours s'écoulait fluide, facile à suivre, plein d'humour... bref elle semblait bien avoir confiance en elle et cela nous donnait l'envie de la suivre dans son approche pour développer notre confiance personnelle.



Isabelle Filliozat a commencé par nous faire prendre conscience des images qui vont (à tort !) avec la notion de confiance en soi ou de manque de confiance. Nous nous représentons la personne confiante comme quelqu'un de sûr de soi, beau, riche, qui réussit en toute circonstance. Quant à la personne qui n'a pas confiance en elle, on la voit comme quelqu'un qui se présente mal, qui rate ses objectifs, ... Le malheur, c'est qu'ensuite, on se compare à ces images en les croyant exactes.



La confiance en soi, ce n'est pas d'être sûr de soi, mais bien de devenir « plus soi ». Cela implique le fait de douter, de réfléchir.

Quand on doute beaucoup, on réussit parce qu'on voit les écueils et on les évite.

Quand on est trop sûr de soi, on peut "se casser la figure"

Pourtant, beaucoup de personnes disent qu'elles manquent de confiance en elles. Dire cela, c'est s'enfermer dans une étiquette et cela évite de chercher les émotions qui se cachent derrière ce manque de confiance. A travers l'exemple bien concret de l'échec au permis de conduire, la conférence nous montre que les raisons de l'échec peuvent être variées mais que les « symptômes » sont les mêmes : trac, peur, tremblements... bref manque de confiance en soi.



Dire « je manque de confiance en moi » me donne la permission de ne pas m'impliquer, alors qu'on développe la confiance dans ses compétences quand on les met en œuvre. Il existe un cercle vicieux de la peur : j'ai peur de quelque chose – je ne le fais pas – je valide ma peur. On renforce alors sa croyance interne de ne pas être capable.

Pourtant le manque de confiance en soi existe bel et bien. Il reste à savoir d'où il provient. Isabelle Filliozat nous explique alors que **le manque de confiance en soi est la réaction à la souffrance lorsqu'on n'a pas le droit d'exprimer sa colère.** Dans la vie courante, on est très souvent confronté à des remarques désobligeantes, des jugements des autres, un isolement des autres ... On a un peu tendance à dire que cela fait partie de la vie et à prendre sur soi. On ne dit rien, on subit, on n'ose pas toujours exprimer ses sentiments ou la situation ne le permet pas. On n'ose pas dire à l'autre combien on est fâché, déçu, malheureux de ce qu'il a pu dire ou faire.

La colère permet de se reconstruire. Si on ne se répare pas en disant sa colère (adéquatement bien sûr...), on est en situation d'être dominé. Le manque de confiance en soi est une réaction biologique et psychologique à quelque chose de social.

