

Affirmation de soi, Confiance en soi, Estime de soi...

Comprendre les différences et savoir se situer

Objectif du cycle de réunions

Trois grandes blessures narcissiques ont marqué l'histoire de l'homme :

- Copernic a découvert que la terre n'était pas le centre de l'univers mais une parcelle insignifiante de ce dernier
- Darwin a montré que l'homme n'a pas été créé le 5ème Jour mais qu'il descendait du règne animal et que son apparition fut le résultat d'une lente évolution
- Freud a affirmé que l'Homme n'était pas le maître dans sa propre maison, que celle-ci était dirigée par un parfait inconnu, son inconscient.

Chacune de ces révélations, au-delà de la blessure narcissique infligée à nos illusions, a permis à l'humanité de progresser sur la base de ces nouvelles connaissances acquises aux dépens des idées reçues.

Nous allons essayer à notre tour de remettre en question les fausses croyances qui nous empêchent d'avancer en nous interdisant de voir les vraies solutions à nos problèmes.

Savoir n'est pas pouvoir... mais y contribue largement en nous permettant de définir des stratégies réalistes de changement. L'objectif de cette remise en question est d'améliorer nos connaissances sur notre fonctionnement afin de favoriser ce changement.

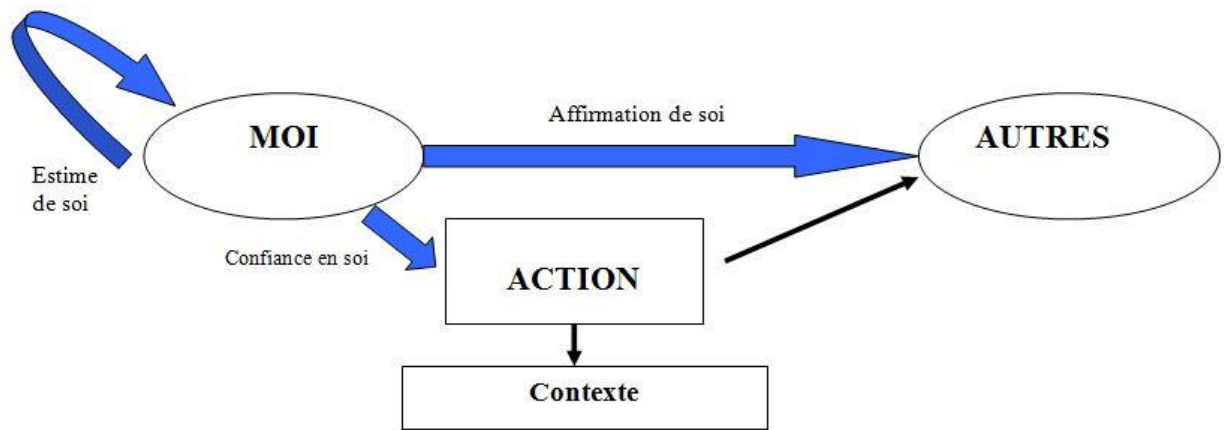
Objectif de la séance :

- Savoir distinguer les trois concepts : Affirmation de soi, Confiance en soi, Estime de soi
- Se situer personnellement : à quel niveau se situe votre problème principal : plutôt au niveau des rapports avec les autres ? Dans la capacité à prendre des décisions et à agir ? Ou bien dans la mauvaise image que vous avez de vous-même ?
- Débuter une réflexion sur les situations qui révèlent chez vous un manque d'affirmation, de confiance ou d'estime
- Recenser des actions que vous aimeriez entreprendre mais qui restent à l'état de projet voire de rêve.

Avant d'aborder dans le détail les différents thèmes, nous devons savoir de quoi nous parlons. Affirmation de soi, confiance en soi, estime de soi... tout le monde connaît ces concepts, mais que comprenons-nous derrière ces mots ?

Imaginons un schéma ultra-simplifié du monde tel que nous le percevons, avec trois objets principaux :

- 1) Au centre il y a nous bien-sûr (MOI) ;
- 2) Autour de nous il y a les AUTRES, autant d'autres qu'il y a de personnes avec lesquelles nous entretenons des relations. Ces relations peuvent aussi bien être courtes et éphémères (tenir la porte à quelqu'un, demander son chemin dans la rue) que longues et permanentes (conjoint, famille, amis proches).
- 3) Nous et les autres évoluons dans le monde, que nous appellerons Environnement ou **Contexte**. Les relations que nous entretenons avec le monde se font sous forme d'actions (travailler, aller en vacances, faire du sport, sortir, manger, etc.)



La question fondamentale est de savoir ce qu'il est possible de changer lorsque nous ne sommes pas satisfaits de notre vie, des relations que nous avons avec les autres ou encore de nous-mêmes.

Règles fondamentales de la communication

1) On ne peut pas décider, par sa seule volonté :

- De changer sa personnalité et ses émotions
- De changer les autres
- De changer le monde (contexte) à sa guise

2) On peut décider de changer (en y travaillant) :

- Le rapport de soi avec soi (mieux se connaître, s'accepter, lâcher prise, écouter son ressenti, gérer ses émotions, ...)
- Le rapport de soi avec les autres (s'affirmer, mieux écouter, s'exprimer...). Le rapport des autres avec soi changera automatiquement en retour
- Le rapport de soi avec le contexte (oser agir, modifier son comportement, ...)

3) Nous ne sommes pas dans la tête des autres et vice-versa : Exprimer ses besoins et ses émotions, écouter et interroger les autres sont les seules façons de leur faire comprendre ce que nous ressentons et pensons, et de comprendre ce qu'ils pensent et ressentent en retour.

4) C'est à soi d'agir, ce n'est pas aux autres de faire le premier pas ni au monde de changer, même si cela nous paraît injuste lorsque nous pensons que ce sont les autres ou l'environnement qui sont responsables de notre souffrance.

Ces « deuils » concernant la toute-puissance de la Volonté sont nécessaires si l'on veut réussir à modifier le cours de son existence.

En effet, c'est toujours sur une ou plusieurs de ces fausses croyances (changer les autres, changer le monde, se changer soi-même) que nous nous appuyons pour espérer aller mieux, raison pour laquelle ça ne fonctionne pas.

Dans le schéma ci-dessus :

- L'*Affirmation de soi* définit la façon dont nous gérons nos rapports aux autres
- La *Confiance en soi* conditionne notre rapport au monde et nos actions
- L'*Estime de soi* détermine la valeur que nous nous accordons et donc la relation que nous entretenons avec nous-mêmes.

L’Affirmation de soi : nos compétences relationnelles

L’affirmation de soi est constituée d’un ensemble de compétences qui nous permettent de gérer nos rapports humains et d’occuper notre place dans le monde. Elle s’exprime notamment dans les situations suivantes :

- 1) Formuler une demande
- 2) Accepter ou refuser une demande, savoir dire « non », poser des limites
- 3) Recevoir ou formuler une critique
- 4) Recevoir ou faire un compliment
- 5) Exprimer et défendre son point de vue
- 6) Négocier, faire des compromis
- 7) Désamorcer et recadrer les situations de conflit

Une personne qui manque d’affirmation de soi nourrit en général inconsciemment deux pensées sous-jacentes qui l’empêchent d’agir selon ses désirs propres : « *J’ai besoin qu’on m’aime* » ou « *j’ai peur de déplaire* ».

Les manifestations au quotidien d’un manque d’affirmation de soi sont l’anxiété, l’évitement, la frustration et le repli sur soi, avec pour conséquence possible la phobie sociale.

Les manifestations au quotidien d’un excès d’affirmation de soi sont le sans-gêne et l’agressivité avec, pour conséquence possible, le rejet social.

La personne affirmée (on dit aussi « assertive ») se situera donc au milieu d’une échelle qui irait de la passivité (se laisser marcher sur les pieds au gré de chacun) à l’agressivité (marcher sur les pieds des autres).

Un sujet qui est :		
Non affirmé	Affirmé (assertif)	Trop affirmé
Retient son avis	Exprime son avis	Impose son avis
Est dominé par l’autre	Est égal à l’autre	Domine l’autre
Frustré	Calme	Enervé
Ne se respecte pas	Se respecte et respecte l’autre	Ne respecte pas l’autre

Les comportements passifs et agressifs font partie de la personnalité. Le comportement assertif peut s’apprendre.

Etre affirmé, c’est :

- 1) Exprimer directement et sincèrement (« je »)
 - Ce que je pense
 - Ce que je ressens
 - Ce que je veux
- 2) Tout en étant à l’écoute de ce que l’autre pense, ressent et veut

Gagner en affirmation de soi permet d’**avoir le choix** de ses réactions envers les autres, en fonction des circonstances. Le passif et l’agressif n’ont pas le choix de leurs réactions qui sont toujours les mêmes quelles que soient les circonstances.

La confiance en soi : les compétences personnelles (FAIRE)

Il s'agit de la capacité à décider et agir par soi-même, à effectuer et à mener jusqu'au bout des projets en étant autonome. C'est aussi connaître ses capacités et ses limites dans ses différents champs d'action. Elle se construit dès l'enfance sur les actes et la façon dont ils ont été jugés (incitation aux découvertes et à l'action, réussites encouragées et félicitées, échecs relativisés (attribués à ce qu'a fait la personne et non à ce qu'elle est, par exemple dire « *Tu n'as pas assez révisé ton contrôle de maths* » et non pas « *tu es un paresseux* »).

La confiance en soi est un état psychique qui nous donne de l'assurance dans notre capacité à agir et à faire face aux situations que nous devons affronter quotidiennement. Elle concerne le « FAIRE ». Elle est conditionnelle : on peut avoir beaucoup de confiance en soi pour certaines choses et très peu pour d'autres. Elle peut par exemple être différente entre vie professionnelle et vie privée.

Une personne qui manque de confiance en soi nourrit en général inconsciemment la pensée sous-jacente suivante qui l'empêche d'agir selon ses désirs propres : « *Je ne me sens pas capable, je ne vais pas y arriver* ».

Les manifestations au quotidien d'un manque de confiance en soi sont l'évitement et l'anxiété, la difficulté à décider, peu d'actions, un fréquent sentiment de survie plutôt que de vraie vie (impression de rester sur le quai de la gare). Ce manque de confiance en soi peut parfois conduire à la dépression, notamment en cas d'événements de vie où l'action serait primordiale (recherche d'emploi suite à licenciement, conflits, prise de décisions importantes, etc.).

Les manifestations au quotidien d'un excès de confiance en soi sont :

- une tendance à agir sans tenir compte de toutes les conséquences possibles
- une surestimation de ses capacités et/ou une sous-estimation de ses limites, avec pour conséquence possible une augmentation du risque d'échec.

La bonne confiance en soi

C'est être conscient de ses capacités mais aussi de ses limites. C'est aussi ne pas avoir peur du monde qui nous entoure, connaître et oser assumer ses propres besoins et désirs (et non pas ceux des autres) et accepter que nos actes puissent ne pas plaire à tout le monde.

Cette confiance s'est construite dans un environnement familial qui encourageait la prise de risques (raisonnée), valorisait les réussites et aidait à tirer les enseignements des erreurs et des échecs sans remettre en cause la valeur de leur auteur.

Dans tous les cas, la capacité à faire confiance à ses ressources, à son ressenti et à ses intuitions permet de vivre au plus près de ses valeurs et de son désir sans pour autant ignorer la réalité.

L'estime de soi : L'image que l'on a de soi (ETRE)

C'est un état permanent qui nous renseigne sur l'image que nous avons de nous-mêmes et si nous aimons cette image. Elle a donc deux composantes :

- 1) **La Vision de soi** : comment nous nous jugeons subjectivement, ce que nous pensons de nous-mêmes, différente de la *connaissance de soi* qui, elle, est objective.
- 2) **L'Amour de soi** (dimension affective, manière dont nous acceptons inconditionnellement ce que nous sommes, avec nos défauts et nos qualités).

L'estime de soi est INCONDITIONNELLE. Elle ne dépend pas de ce que nous faisons (certaines personnes socialement peu recommandables peuvent avoir une haute estime d'elles-mêmes). Elle se construit dès la petite enfance, principalement sur l'estime que les autres nous portent.

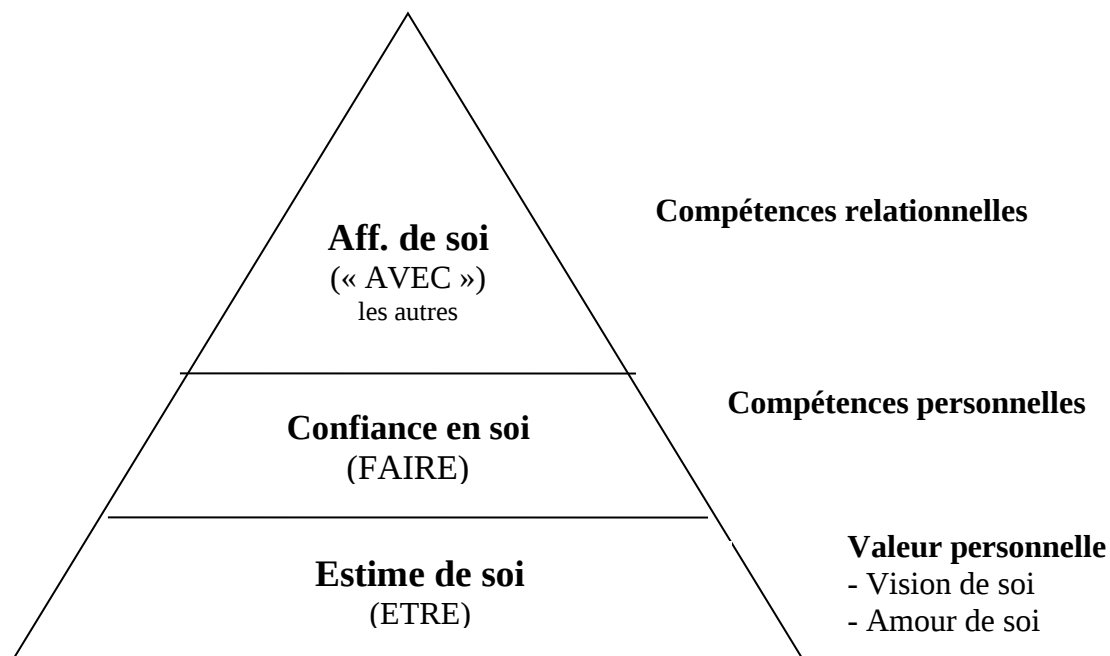
Une personne qui manque d'estime de soi nourrit en général inconsciemment la pensée sous-jacente suivante qui l'empêche de s'accorder réellement le droit d'exister telle qu'elle est : « *Je suis nul(le) et indigne de l'intérêt et de l'amour des autres* ».

Les manifestations au quotidien d'un manque d'estime de soi sont beaucoup plus secrètes que pour l'affirmation de soi ou la confiance en soi, dans la mesure où elles sont souvent compensées par des attitudes factices (« paraître »).

Les manifestations au quotidien d'un excès d'estime de soi : mauvaise image sociale, manque d'estime pour les autres. Une trop haute estime de soi cache souvent une estime « conditionnelle », c'est-à-dire non basée sur l'ETRE, mais sur le PARAITRE. Dans ce cas, elle dépend des apparences, de la réussite, des possessions matérielles ou du pouvoir que l'on exerce sur les autres.

La bonne estime de soi :

Comme la bonne santé, elle est très silencieuse. La personne qui a une bonne estime d'elle-même (ni trop ni trop peu) ne se pose jamais la question. Elle se respecte et respecte les autres, et fait avec ce qu'elle est, sans essayer de paraître ce qu'elle n'est pas. Elle est consciente de sa valeur et de la valeur des autres. Elle se permet d'être authentique en toutes circonstances.



L'estime de soi représente les fondations de la personne (ETRE). La confiance en soi, c'est FAIRE avec ce que l'on EST. L'affirmation de soi, c'est FAIRE avec ce que l'on EST et avec les AUTRES.

Affirmation de soi, confiance en soi et estime de soi doivent être suffisantes mais non excessives. Lorsqu'une personne ressent un manque dans l'un de ces domaines, trois cas de figure peuvent se présenter :

1. La personne n'a jamais acquis cette compétence (affirmation, confiance et/ou estime)
2. La personne avait acquis cette compétence mais l'a perdue suite à un événement de vie

3. Chez la personne, la compétence est variable selon son humeur (par exemple épisode dépressif) ou à cause de sa personnalité (exemple de l'estime de soi fluctuante du borderline)

Exercices :

1) Sébastien est invité à une soirée chez des amis. Il est attiré par une jeune femme brillante qui suscite l'admiration de tous. Il engage la conversation et aurait très envie de la revoir mais renoncera à lui donner ses coordonnées pour qu'elle le rappelle.

Pourquoi ? Donnez les différentes explications possibles selon que Sébastien souffre d'affirmation de soi, de confiance en soi et/ou d'estime de soi.

2) Pour chacune des compétences suivantes, indiquez à quel(s) domaine(s) elle s'applique :

	Affirmation	Confiance	Estime
Se sentir capable de faire face aux situations imprévues			
Etre assuré et conscient de sa vraie valeur			
Bien connaître ses capacités et ses limites			
Disposer de ressources suffisantes pour assumer toute situation délicate			
Se sentir légitime dans ses demandes			
Oser exprimer ses besoins			
Se sentir digne d'être aimé			
Etre capable de relativiser un échec			
Savoir apprécier une réussite et s'en féliciter			
« Je n'y arriverai jamais »			
« Je ne suis pas à la hauteur »			
« On ne va plus m'aimer si je refuse »			
« Je préfère attendre plutôt qu'agir »			
« Je vais le blesser/l'énervier si je dis non »			
« En groupe, je n'exprime jamais mon opinion »			
« Je ne suis pas suffisamment intelligent(e) »			
« Les autres vont mal me juger »			
« Je préfère ne rien tenter plutôt que d'échouer »			
« J'ai peur d'essayer un refus si je fais cette demande »			
« J'ai encore échoué car je suis nul »			
« J'ai encore échoué, j'ai mis la barre trop haut »			

3) Pierre est employé dans une maison de jeunes en difficulté. Très apprécié sur le plan professionnel par son Directeur, celui-ci lui propose d'entreprendre une formation pour devenir Educateur Spécialisé.

Indiquez pour chaque affirmation la compétence concernée (affirmation, confiance, estime) et si cette compétence est insuffisante, suffisante ou excessive

- Bien que n'étant pas intéressé par cette formation, Pierre accepte car il ne veut pas contrarier son directeur qui lui témoigne beaucoup d'attention.
- Pierre refuse car il a déjà raté 2 fois son bac malgré beaucoup d'efforts et il estime cette formation supérieure trop difficile pour lui.
- Pierre refuse car il ne se sent pas capable de suivre cette formation pourtant à sa portée, mais il a arrêté les études depuis plusieurs années et a peur d'avoir tout oublié

- Bien que se sentant capable de réussir cette formation, Pierre refuse car il pense qu'il n'arrivera pas à se faire respecter par les enfants.
- Bien que se sentant capable de réussir cette formation et d'assumer ce poste, Pierre refuse car persuadé de ne pas être à la hauteur « humainement » pour aider des jeunes en difficulté, lui-même n'étant pas un exemple, loin de là, son père lui a suffisamment rappelé.

Après la séance :

- Essayer de déterminer à quel niveau se situe votre problème : plutôt au niveau des rapports avec les autres ? Dans la capacité à prendre des décisions et à agir ? Ou bien dans la mauvaise image que vous avez de vous-même ? Ou bien les trois à la fois...
- **Débuter une réflexion sur les situations qui provoquent chez vous un manque d'affirmation, de confiance ou d'estime**
- **Recenser des actions que vous aimeriez entreprendre mais qui restent à l'état de projet, voire de rêve.**

Bibliographie

- *Imparfaits, libres et heureux, pratique de l'estime de soi*, C. André, Odile Jacob
- *Dieu voyage toujours incognito*, Laurent Gounelle, Anne Carrière Editions
- *Oser, thérapie de la confiance en soi*, Frédéric Fanget, Odile Jacob, "Poches", 2006
- *Savoir s'affirmer en toutes circonstances*, Charles Cungi, Ed Retz
- *La peur des autres*, C. André, P. Légeron, Odile Jacob
- *Affirmez-vous !*, Frédéric Fanget, Ed Retz

Corrigé des exercices

1) Pierre est employé dans une maison de jeunes en difficulté. Très apprécié sur le plan professionnel par son Directeur, celui-ci lui propose d'entreprendre une formation pour devenir Educateur Spécialisé.

- Bien que n'étant pas intéressé par cette formation, Pierre accepte car il ne veut pas contrarier son directeur qui lui témoigne beaucoup d'attention (**manque d'Affirmation de soi**).
- Pierre refuse car il a déjà raté 2 fois son bac malgré beaucoup d'efforts et il estime cette formation supérieure trop difficile pour lui (**bonne confiance et estime de soi**).
- Pierre refuse car il ne se sent pas capable de suivre cette formation pourtant à sa portée, mais il a arrêté les études depuis plusieurs années et a peur d'avoir tout oublié (**manque de confiance en soi**).
- Bien que se sentant capable de réussir cette formation, Pierre refuse car il pense qu'il n'arrivera pas à se faire respecter par les enfants. (**manque d'affirmation de soi et de confiance en soi**)
- Bien que se sentant capable de réussir cette formation et d'assumer ce poste, Pierre refuse car persuadé de ne pas être à la hauteur « humainement » pour aider des jeunes en difficulté, lui-même n'étant pas un exemple, loin de là, son père lui a suffisamment rappelé. (**manque d'estime de soi : amour de soi, vision de soi**).

2) Sébastien est invité à une soirée chez des amis. Il est attiré par une jeune femme brillante qui suscite l'admiration de tous. Il engage la conversation et aurait très envie de la revoir mais renoncera à lui donner ses coordonnées pour qu'elle le rappelle.

Cela peut être un problème d'Affirmation de soi : Il n'ose pas et craint un refus (« Si je l'invite, elle risque de refuser et je vais me taper la honte »). Mais aussi de Confiance en soi : « Si elle accepte, je ne saurai pas l'intéresser ». Ou encore d'Estime de soi : « Elle ne voudra jamais sortir avec moi, je ne suis pas assez bien pour elle »

Ou bien... tout cela à la fois.

3) Pour chacune des compétences suivantes, indiquez à quel(s) domaine(s) elle s'applique :

	Affirmation	Confiance	Estime
Se sentir capable de faire face aux situations imprévues		X	
Etre assuré et conscient de sa vraie valeur			X
Bien connaître ses capacités et ses limites		X	
Disposer de ressources suffisantes pour assumer toute situation délicate		X	
Se sentir légitime dans ses demandes			X
Oser exprimer ses besoins	X		
Se sentir digne d'être aimé			X
Etre capable de relativiser un échec			X
Savoir apprécier une réussite et s'en féliciter			X
« Je n'y arriverai jamais »		X	
« Je ne suis pas à la hauteur »			X
« On ne va plus m'aimer si je refuse »	X		X
« Je préfère attendre plutôt qu'agir »		X	
« Je vais le blesser/l'énervé si je dis non »	X		
« En groupe, je n'exprime jamais mon opinion »	X		
« Je ne suis pas suffisamment intelligent(e) »			X
« Les autres vont mal me juger »			X
« Je préfère ne rien tenter plutôt que d'échouer »		X	
« J'ai peur d'essayer un refus si je fais cette demande »	X		
« J'ai encore échoué car je suis nul »			X
« J'ai encore échoué, j'ai mis la barre trop haut »		X	