

La confiance en soi

« *La confiance en soi ce n'est pas autant être sûr d'avoir raison que de ne pas craindre d'avoir tort* » – **Peter T. McIntyre**

« *Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles* » – **Sénèque**

« *Quand on a confiance en soi, on est comme la reine des abeilles, on conduit l'essaim* - **Horace**

« *Les plus petites de nos actions sont toujours meilleures que les plus nobles de nos intentions* » - **Robin Sharma**

« *Un défaut qui empêche les hommes d'agir, c'est de ne pas sentir de quoi ils sont capables* » – **Jacques-Bénigne Bossuet**

« *La confiance en soi est la base du courage, de l'initiative, de l'enthousiasme* ». – O.S Marden

« *Ce n'est pas ce qui nous arrive qui influence le cours de notre vie mais ce que nous en faisons* » – **Jim Rohn**

« *Ils peuvent parce qu'ils pensent qu'ils peuvent* » – **Virgile**

« *Si vous écoutez votre cœur, vous savez précisément ce que vous avez à faire sur terre. Enfant, nous avons tous su. Mais parce que nous avons peur d'être désappointé, peur de ne pas réussir à réaliser notre rêve, nous n'écoutons plus notre cœur. Cela dit, il est normal de nous éloigner à un moment ou à un autre de notre « Légende personnelle ». Ce n'est pas grave car, à plusieurs reprises, la vie nous donne la possibilité de recoller à cette trajectoire idéale.* – **Paulo Coelho, l'Alchimiste (Alquimista)**

« *Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation* » – **Arthur Ashe**

« *La confiance en soi, c'est éliminer de notre chemin de vie les craintes inutiles* » - **Jean Gastaldi**, psychosociologue

Objectifs de la séance

- Bien comprendre ce qu'est la confiance en soi et son importance
- Savoir distinguer les quatre niveaux de confiance en soi
- Se situer personnellement dans ces différents niveaux, identifier ses leviers et ses freins
- Dresser une liste d'actions que vous aimeriez mener (domaine professionnel, privé, vacances, voyages, projets d'avenir, etc.)
- Essayer d'identifier les freins qui vous empêchent de passer à l'action (crainte de déplaire, peur de mal faire, ne pas croire en ses capacités)

Définition : Avoir confiance en soi, c'est penser que l'on saura agir de manière adéquate dans les situations que l'on va rencontrer, qu'elles soient quotidiennes et attendues (travail, activités, relations sociales) ou inhabituelles.

Le sentiment de confiance en soi n'est pas le résultat objectif d'un jugement ou d'un raisonnement (« *je possède toutes les compétences requises pour entreprendre cette action, donc j'ai confiance en moi* »). Il s'agit d'un **ressenti** envers nos capacités personnelles à agir de façon autonome et maîtrisée dans les situations qui se présenteront à nous, ressenti qui se traduit par un sentiment d'efficacité, de sécurité et de sérénité.

La confiance en soi étant un ressenti, on ne peut bien-sûr pas décider de la provoquer (« *Fais-toi confiance pour une fois !* »). Comme pour l'affirmation de soi ou l'estime de soi, notre confiance en soi peut aller du très faible au très fort :

- **Le manque de confiance en soi** provoque des comportements d'*évitement* qui limitent nos actions (par peur de l'échec). Il suscite également de l'*anticipation anxieuse* (angoisse par avance) lorsque nous sommes obligés d'affronter des situations que nous ne pouvons pas éviter (professionnelles, sociales, affectives) et de l'*anxiété* lorsque nous les vivons, avec une diminution de l'efficacité (perte de nos moyens).
- **Trop de confiance en soi**, même si cela favorise l'action, peut amener à prendre des risques mal évalués et à se confronter plus fréquemment à l'échec.

Différence entre *estime de soi* et *confiance en soi*

Estime de soi : Reconnaissance de sa valeur (ce que l'on **EST**)

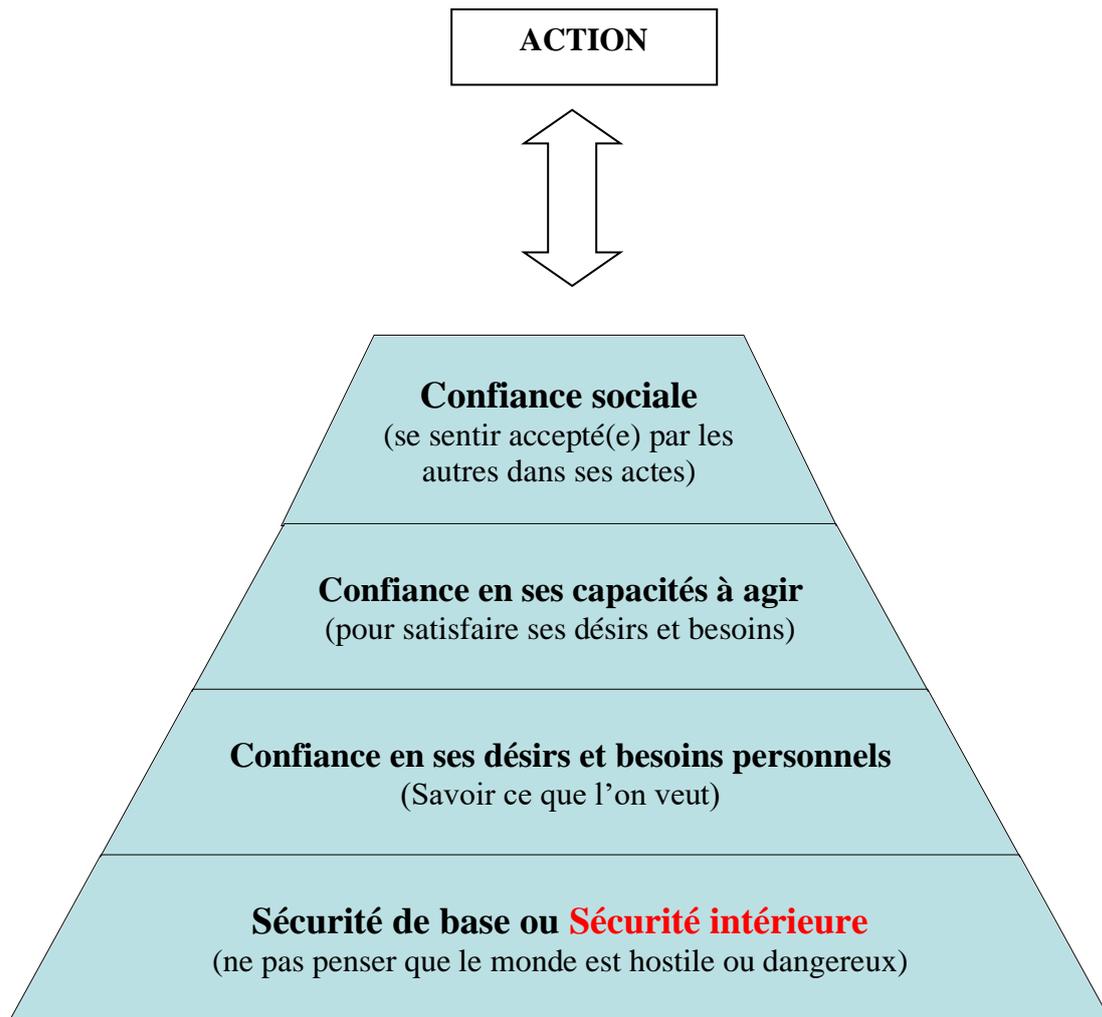
Confiance en soi : Reconnaissance de ses compétences (ce que l'on **FAIT**)

Ces deux notions sont (relativement) indépendantes. Une haute estime de soi ne permet pas d'obtenir de meilleurs résultats (professionnels, scolaires, ...) alors qu'une bonne confiance en soi a un effet positif sur nos performances

On peut manquer de confiance en soi depuis toujours ou bien perdre cette confiance suite à des événements, ou bien encore avoir un niveau de confiance qui fluctue au gré de nos humeurs (dépression ou trouble bipolaire par exemple).

Contrairement à l'*estime de soi* qui est inconditionnelle et permanente, la *confiance en soi* dépend du domaine d'action. Par contre, une personne qui possède une bonne confiance en soi évitera intuitivement (rappelons qu'il s'agit d'un ressenti) de se retrouver dans des situations qui pourraient la mettre en échec.

Les quatre formes de confiance en soi



La **confiance en soi** se compose en fait de 4 niveaux, hiérarchisés comme suit :

1) La confiance de base, aussi appelée *sécurité intérieure*

Elle consiste à croire que le monde qui nous entoure n'est ni hostile ni dangereux et que prendre des initiatives et agir ne compromettra pas notre sécurité.

Celle-ci commence à s'acquérir très tôt dans la vie, en deux étapes :

- **De 0 à 1an**, le bébé n'a aucune autonomie et doit s'en remettre aux bons soins des adultes qui l'entourent. Sa sécurité intérieure va reposer sur sa confiance dans les adultes pour subvenir à ses besoins. Un bébé qui ne reçoit pas assez d'attention (rester mouillé dans sa couche ou affamé trop longtemps, pleurer sans être secouru ou réconforté, recevoir les soins avec impatience, sans tendresse ni signes d'attention etc.) se sentira vulnérable et pourra percevoir le monde comme hostile.

A ce stade, la confiance en soi va reposer sur la confiance dans les autres.

- A partir de 1 an, lorsque l'enfant commence à marcher, il peut se déplacer seul vers les lieux et les objets qu'il veut découvrir mais a besoin d'être accompagné dans ses quêtes : il doit à la fois être encouragé et rassuré pour prendre conscience de ses capacités (« *Oui, tu peux le faire tout seul* ») mais aussi confronté à ses limites (« *Non, tu es encore trop petit* »). Lui laisser un

peu d'autonomie dans ses petites tâches quotidiennes (se laver, manger, s'habiller) sera source de fierté et consolidera son sentiment d'efficacité personnelle.

- Des parents qui, par laxisme ou négligence, contraignent leur enfant à découvrir par lui-même ses capacités et surtout ses limites, l'exposant ainsi fréquemment à l'échec et donc, notamment en cas d'accidents, à l'idée que le monde est dangereux. Ce sentiment sera encore exacerbé si l'enfant n'est pas réconforté et rassuré après ces échecs.
- Des parents trop anxieux qui surprotègent leur enfant en ne lui laissant pas faire ses propres expériences (quitte à se confronter parfois à l'échec et/ou à la douleur) risquent au contraire de mettre l'accent sur les limites de l'enfant et le faire douter de ses capacités. Pour lui, les expériences nouvelles relèveront de l'inconnu et seront imaginées comme dangereuses.

Ce niveau archaïque de manque de confiance est profond et difficile à identifier chez ceux qui en souffrent : en effet, source permanente d'inquiétude et d'évitement, il a très souvent été compensé au cours du développement psychique par des stratégies d'adaptation comme la rigidité, la prudence, les choix de vie sécurisants, etc.

Exemple : *Jean-Pierre a toujours été un homme très prudent, à la limite de la couardise. Son caractère anxieux l'amenait en permanence à prévoir toutes les mesures de sécurité, que ce soit pour lui ou pour ses proches, dans tous les domaines de la vie. Sa conviction intime était que la vie pouvait ne pas être trop dangereuse pour ceux qui prenaient un maximum de précautions.*

Lorsqu'il circulait en voiture, non seulement il respectait strictement le code de la route mais également tenait compte des imprudences potentielles des autres. Il disait volontiers : « un feu rouge n'est pas un mur, il faut ralentir et être vigilant même lorsque le feu est au vert pour nous ».

Un jour que Jean-Pierre circulait tranquillement à pieds sur le trottoir, un scooter venant de percuter une voiture l'a violemment renversé, avant même qu'il ne réalise ce qu'il se passait. Bien que ses blessures (fracture du bras et de la clavicule) n'entraînent aucune séquelle, Jean-Pierre n'arriva pas à se remettre moralement de cet accident. Pour quelles raisons ?

Elevé par des parents très anxieux, Jean-Pierre manque de sécurité intérieure ; il a intériorisé très jeune que le monde était dangereux et, pour se protéger de l'angoisse, avait développé la conviction que la vigilance et la prudence diminuaient voire annulaient les risques. Ses stratégies d'anticipation diminuaient effectivement le sentiment d'angoisse au quotidien (remplacé par une anxiété permanente mais modérée). Après cet accident, ses convictions ont volé en éclats et lui ont révélé que non seulement le monde était dangereux mais également totalement imprévisible !

En France, notre manque de sécurité intérieure peut être lié au fait que nous sommes le pays au monde qui sépare le plus les bébés des mamans (inscription en crèche ou chez la nounou dès la grossesse).

2) La confiance en ses désirs et besoins

C'est la capacité à écouter ses propres besoins et désirs et à faire des choix en conséquence. En d'autres termes, c'est savoir ce que l'on veut. Nos propres besoins et désirs ne sont pas ceux des autres.

Autour de 18 mois, l'enfant commence à s'affirmer et doit pouvoir faire le plus souvent possible des choix personnels, par exemple en terme d'habillement, de peluche à emporter à la crèche, de livres à découvrir, de manière de jouer, etc... C'est en affirmant ses goûts qu'il va commencer à fonder sa personnalité et prendre confiance dans ses choix.

Ce niveau de confiance peut être déficitaire si, dans l'enfance, vos parents choisissaient trop souvent à votre place, ou bien s'ils n'ont pas supporté la phase du « non » et les attitudes d'opposition qui caractérisent la période de 18 à 36 mois. Cette phase permet à l'enfant de distinguer les désirs des adultes des siens propres. Elle permet de s'individualiser.

***Exemple de manque de confiance en ses besoins et désirs :** Adrienne a 80 ans. Elevée dans le respect des règles par des parents aimants mais sévères, elle n'avait pas le droit de contester les décisions familiales et avait rarement l'occasion de donner son avis sur quoi que ce soit. A 24 ans, après des études musicales (et un CAP de dactylo imposé par son père après son bac pour « avoir un vrai métier au cas où l'art ne la nourrisse pas), la jeune femme a quitté sa famille pour se marier avec un homme plus âgé qu'elle, très autoritaire également, qui lui imposera également ses choix sa vie durant. Adrienne avoue cependant avoir mené une existence d'épouse et de mère très agréable, dans un environnement protégé et bienveillant. Jusqu'au jour où son mari a fait un petit accident vasculaire cérébral qui a beaucoup affecté son caractère et l'a rendu dépendant de son épouse, celle-ci étant amenée à prendre des décisions et à agir de sa propre initiative. A 80 ans, Adrienne prend conscience qu'elle est incapable de faire des choix personnels, elle n'a aucun ressenti de ses propres désirs et besoins.*

3) La confiance en ses compétences

C'est le fait de se sentir capable de faire des choses. La personne qui n'a pas confiance dans ses compétences peut renoncer à faire avant même d'avoir jamais essayé. La certitude (et la peur) de l'échec est si forte qu'elle ne soumet pas ses compétences à l'épreuve de la réalité (envisager une formation, un examen, un voyage, etc.).

Le sentiment de confiance dans ses capacités n'est pas universel, il est spécifiquement ressenti dans certains domaines (capacités physiques, intellectuelles, savoir-faire, etc.) et découle (automatiquement) des expériences passées. Il dépend notamment du choix dont on dispose dans les stratégies d'adaptation.

C'est l'entrée à l'école et l'appartenance à un groupe de pairs qui va principalement éveiller le sentiment de confiance en soi. L'enfant qui serait en difficulté relationnelle avec les autres enfants ou en difficulté scolaire a besoin de sentir que ses parents veulent et peuvent l'écouter, le comprendre et le soutenir. La bonne attitude parentale : être attentif, valoriser les réussites, pointer mais analyser et relativiser les échecs, encourager.

4) La confiance sociale ou relationnelle

C'est le fait de se sentir accepté par son entourage dans ses actes habituels. Etre capable de prendre des décisions et d'entreprendre des actions sans solliciter l'approbation de tous, pouvoir aussi faire des choses qui ne répondent pas à ce que les autres attendent de nous. Accepter qu'il est impossible de plaire à tout le monde.

Cette forme de confiance est également acquise dans la petite enfance auprès de ses parents (encouragements, amour, confiance). La confiance que les autres nous accordent nourrit notre propre confiance.

Si l'estime de soi est principalement « reçue », la confiance en soi met en jeu notre responsabilité d'acteur de notre vie : oser agir au plus près de nos désirs mais non sans réflexion (par exemple, ne pas tout plaquer pour s'installer comme berger dans le Larzac sans y avoir sérieusement réfléchi...).

A chaque étape de la vie correspond une forme de confiance :

- **La confiance de l'enfant** est avant tout basée sur sa capacité à créer des situations de plaisir : adaptation de la réalité aux désirs. La protection des parents est importante (« *je vais le dire à mon père* ») : principe de plaisir
- **La confiance de l'adolescent** est basée sur sa capacité à se faire une place parmi (et contre) les autres : confrontation des désirs à la réalité
- **La confiance de l'adulte** est le fruit de l'expérience et du ressenti, la connaissance de ses capacités et de ses limites : principe de réalité (adaptation des désirs à la réalité)

Avoir confiance en soi c'est aussi connaître et accepter ses limites : « *Je suis fort quand j'accepte d'être faible* » (St Paul, Epître aux Corinthiens 12, versets 9-10)

Chacun a des domaines où il a confiance en lui (amical, professionnel ou amoureux), où cela « respire en lui ». « *Je sais ce dont mes enfants ont besoin, je suis compétent(e) dans mon travail, je suis en harmonie avec mon conjoint, je sais me comporter avec mes amis, etc.* ».

Pourquoi manque-t-on de confiance pour agir ?

Les facteurs faisant obstacle à une bonne confiance en soi peuvent être classés en trois catégories :

- *La crainte de déplaire*
- *La peur de mal faire*
- *Ne pas croire en ses capacités*

1. Crainte de déplaire

Pour prendre des décisions ou simplement pour agir au quotidien, certaines personnes ont besoin d'être approuvées par leur entourage, affectif ou professionnel. Peur de décevoir, de créer des conflits, d'être critiqué... Lorsque les gens ne sont pas d'accord avec eux, ils préfèrent ne pas agir. Ce comportement peut avoir comme origine le fait d'avoir été placé très tôt dans le rôle de celui qui doit obéir ou « faire plaisir » : ne pas perturber l'équilibre familial en exposant des choix inappropriés ou trop personnels pour le contexte (par exemple exprimer des demandes de loisirs dans un contexte de parent malade, de frère handicapé ou à problème, de difficultés financières ou professionnelles, de couple parental en crise, etc.). « *Comment peux-tu nous parler du Parc Astérix alors que ton père risque d'être licencié d'un jour à l'autre !* »

Comment amorcer le changement :

Pour entreprendre des actions sans rechercher l'approbation, il faut s'interroger objectivement sur les conséquences réelles de ces actions sur les autres et surtout identifier le ressenti qui nous pousse à demander l'autorisation d'agir (culpabilité, crainte de se tromper, peur du conflit, ...). Exemple : « *Si je m'achète le vélo électrique dont j'ai envie, ma mère va comme d'habitude s'inquiéter (sentiment de culpabilité), mon père va se mettre en colère et me reprocher une fois de plus de gaspiller mon argent (peur de décevoir, peur des conflits) ; et, au fond ils auront sans doute raison, je n'en ai peut-être pas besoin. Si je recherche leur approbation, je sais qu'ils ne me la donneront pas. Si j'achète le vélo sans leur en parler, j'aurai sûrement les reproches que je redoute mais cette décision m'appartient, elle n'aura aucune conséquence pour eux. D'une part, ma mère s'inquiète pour tout et, d'autre part, si cet achat s'avère inutile, c'est mon argent et mon problème et je pourrai revendre le vélo* ».

N'oubliez pas qu'il est rarement possible, de plaire à tout le monde. Pour satisfaire les uns, il faut parfois déplaire aux autres.

2. Peur de mal faire, de prendre les mauvaises décisions

Dans ce cas, ce n'est pas la peur de l'échec qui domine, mais celle de prendre la mauvaise décision, ce qui amène à choisir systématiquement la solution offrant une prise de risque minimum. Cette peur de se tromper a souvent pour origine une éducation dominée par le sens du devoir, l'obligation d'excellence et la culpabilisation en cas de mauvais résultats.

Les désirs sont inhibés par l'anticipation des conséquences négatives et déboucher sur l'intolérance à l'incertitude qui inhibe toutes les décisions.

Comment amorcer le changement :

En osant prendre progressivement des décisions correspondant à notre ressenti et comportant une part de risque (mesuré) et en prenant conscience que cela nous apporte du plaisir..

3. Ne pas croire en ses capacités

Même en cas de réussite, certaines personnes ont du mal à attribuer les succès à leurs seules compétences. Elles les mettent plutôt sur le compte de la chance, ce qui les empêche de renforcer leur confiance en eux car ils restent toujours sur la probabilité d'un échec la prochaine fois. C'est aussi le principe de la répétition, à savoir la croyance que les échecs dans un domaine sont amenés à se reproduire lorsqu'une situation similaire se présente.

Exemples : *La personne qui, par le passé, a raté son bac 2 fois et qui renonce maintenant à suivre des formations professionnelles à sa portée, l'automobiliste expérimenté qui a maintenant peur de conduire dans Paris alors qu'il le faisait sans problème avant son accrochage,* etc.

Ce manque de confiance en ses capacités a souvent pour origine une éducation qui soulignait plus les échecs de la personne que ses réussites, ses défauts plutôt que ses qualités. Les échecs et les défauts étaient peut-être aussi rappelés au moment d'affronter à nouveau une situation similaire (passer un examen ou un entretien d'embauche par exemple) qui devient alors angoissante et que l'on va chercher à éviter.

Comment amorcer le changement :

Objectiver les échecs passés et voir en quoi la situation actuelle est différente afin de casser le piège du sentiment de répétition et de prendre davantage conscience de nos mécanismes d'auto-dévalorisation. Il faut en effet se persuader que chaque situation est unique et différente d'une situation similaire déjà rencontrée par le passé, notamment parce que le contexte n'est jamais tout-à-fait le même. Aussi, ne pas hésiter à remettre en cause nos façons d'aborder une situation donnée et, quitte à se bousculer un peu, changer de stratégie.

Il convient aussi d'oser agir, d'examiner objectivement les conséquences d'un échec et distinguer la peur d'un échec potentiellement dommageable de la « peur de l'idée de l'échec » pouvant être totalement subjective et invalidante.

L'idée force est que le manque de confiance en soi est un cercle vicieux qui s'auto-entretient : l'échec entraîne la peur de l'échec qui, elle-même, paralyse les actions. En cas d'échec, il ne s'agit pas de renoncer à faire mais de faire autrement ou autre chose. Cela implique de ne pas se fermer à l'action mais au contraire d'explorer toutes les pistes possibles et notamment celles qui correspondent pleinement à nos capacités et à nos limites.

La bonne confiance en soi

C'est d'être conscient de ses capacités mais aussi de ses limites. C'est d'analyser objectivement les risques d'échec et les conséquences possibles sans les minimiser ni les maximiser, avant de prendre une décision et de passer à l'action.

Facteurs favorisants

- Accompagné, enfant, par des parents qui encourageaient la prise de risques, valorisaient les réussites et aidaient à tirer les enseignements des erreurs ou des échecs.
- En cas de manque de confiance depuis toujours, un travail psychologique visant à une meilleure connaissance de soi et une meilleure acceptation de soi.

Dans tous les cas, savoir faire confiance à ses ressources, à son ressenti et à ses intuitions permet de vivre au plus près de ses propres désirs, en accord avec ses valeurs. Cela permet également de prendre du recul par rapport aux normes imposées par la société et accepter donc éventuelle différence (notamment les « facteurs de réussite » tels que l'ascension professionnelle obligatoire, la maternité avant 35 ans, la Rolex™ à 50 ans, etc.).

Comme pour l'affirmation de soi, avoir une bonne confiance en soi permet de faire des choix personnels en fonction de ses désirs et besoins. Une bonne confiance en soi permet aussi de renoncer lorsque les circonstances le demandent et, associée à une bonne estime de soi, de rebondir après un échec.

Une confiance en soi réaliste : ni trop, ni trop peu, FAIRE avec ce que l'on EST

1) **Bien se connaître**

- Ce que **je veux** vraiment (écouter son ressenti)
- Ce que **je peux** vraiment (connaître ou ressentir ses capacités et ses limites, prendre en compte les expériences passées)

2) **S'accepter** tel qu'on est aujourd'hui et travailler sur soi pour mieux exploiter ses capacités et reculer ses limites

Exemple : Aurélie est une ado absolument passionnée de catch, elle rêve de monter sur le ring comme ses idoles qui tapissent les murs de sa chambre, de se couvrir de gloire et d'être adulée. Cette passion dévorante l'éloigne des études, ses résultats scolaires sont catastrophiques. Elle assiste à tous les matchs et exhibitions, au prix parfois de longs déplacements. Tout son argent de poche passe dans les tenues sexys portées par ses idoles. Ses parents sont désespérés et perdus, ils ne savent plus comment réagir, ils ont tout essayé (menaces, encouragements, punitions, etc.).

Conseillés par un psychologue, ils décident de la confronter à la réalité en l'inscrivant à un stage découverte dans une salle spécialisée. Dès l'échauffement qui est intense, elle craque, épuisée, elle n'a ni les compétences ni la volonté de subir l'entraînement nécessaire pour devenir une championne. Elle se rend compte que dans le catch seules la gloire et la tenue lui plaisent et que son désir n'est pas de devenir une sportive de haut niveau.

Ayant compris que son envie réelle était de faire partie de ce milieu et non de combattre, désormais consciente de ses capacités et de ses limites, elle se remotivera et trouvera sa place dans le monde du catch féminin, à savoir présentatrice talentueuse lors des matches et exhibitions (ce que je veux vraiment, ce que je peux vraiment).

2. Cultiver ses compétences plutôt que combattre ses faiblesses

Paradoxalement, pour augmenter sa confiance en soi, il est préférable de renforcer ses compétences, dans telle ou telle discipline, que de s'attaquer à ses incompétences, réelles ou supposées. Lutter contre nous-mêmes est hélas rarement porteur de réussite.

Il convient de lister le ou les domaines où nous nous estimons qualifiés et dans lesquels nous éprouvons du plaisir. Ce n'est qu'associé à une émotion positive (fierté, gaieté, légèreté d'esprit) que le sentiment d'expertise produit de la confiance et la renforce durablement. Concrètement, si nous avons par exemple la main verte, nous pouvons approfondir notre connaissance du jardinage ou de la botanique. Si nous jouons d'un instrument, nous enrichirons notre culture musicale, etc. Ainsi boosté, le capital confiance irrigue les autres domaines de nos savoir-faire et modifie notre comportement général.

Exemple : *Pierre, 40 ans, souffre depuis de longues années de manque de confiance en lui suite à une consommation de toxiques et à une longue période de dépression. En cours de rétablissement, il fait le bilan de ses échecs : pas de vraie profession, très peu d'amis, une solitude affective et un manque d'autonomie financière par rapport à ses parents. Par contre, il est doué pour la musique, talent qu'il n'a jamais exploité vraiment. Encouragé par son entourage, il va développer cette compétence pour en faire son métier (professeur) mais aussi pour « se montrer » aux autres et renouer liens sociaux, amicaux et affectifs à travers son art.*

Après la séance

- Prendre le temps de bien comprendre les 4 niveaux de confiance en soi
- Se situer personnellement dans ces différents niveaux en se référant à des situations précises
- En vous aidant du tableau en annexe :
 - Dresser une liste d'actions que vous aimeriez mener (domaine professionnel, privé, vacances, voyages, projets d'avenir, etc.)
 - Essayer d'identifier les freins qui vous empêchent de passer à l'action (crainte de déplaire, peur de mal faire, ne pas croire en ses capacités)
- Essayer d'imaginer une façon réaliste de passer de l'intention à l'action dans un projet qui vous tient à cœur

Bibliographie

- *Imparfais, libres et heureux*, C. André, Odile Jacob Poches
- *Oser, thérapie de la confiance en soi* de Frédéric Fanget, Odile Jacob, "Poches", 2006
- *Dieu voyage toujours incognito*, Laurent Gounelle, Editions Anne Carrière, 2010
- *Fais-toi confiance*, Isabelle Filliozat, JC Lattès
- *50 exercices de confiance en soi*, Laurence Benatar, Eyrolle, 2015

Projets ou actions que j'aimerais réaliser	Les blocages et les peurs qui m'en empêchent

* **Le projet énoncé doit :**

- **Etre précis**, c'est-à-dire être pouvant être décrit (ex : *j'aimerais entreprendre une formation de diététicienne en vue de changer de métier car je suis passionnée par l'alimentation bio et non pas j'aimerais travailler dans l'alimentaire*)
- **Dépendre de soi** (« *j'aimerais beaucoup visiter Moscou, je vais préparer ce voyage et j'en profiterai pour rendre visite à ma cousine qui vit là-bas* » **et non pas** « *j'aimerais beaucoup visiter Moscou, j'ai une cousine qui vit là-bas, j'espère qu'un jour elle m'invitera* »),
- **Etre réaliste** : « *j'aimerais bien passer mon permis de conduire pour être plus autonome* » **et non pas** « *je viens d'avoir mon permis de conduire, je vais m'inscrire au prochain Paris-Dakar* »

TEST confiance en soi

Avez-vous confiance en vous ?

<u>Mettez une croix dans la colonne qui vous paraît le mieux vous caractériser</u>		VRAI	Plutôt vrai	Plutôt faux	FAUX
		2	1	-1	-2
1	J'ai le sentiment d'être acteur de ma vie				
2	La plupart du temps, je me sens en accord avec moi-même				
3	J'aime ce que je fais (travail, loisirs, vie en général).				
4	J'ai l'impression d'être épanoui, que ma vie est de plus en plus intéressante.				
5	J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage				
6	Je vis et agis en accord avec mes valeurs				
7	Au fond de moi, je me sens en sécurité dans le monde qui m'entoure, il n'est ni hostile ni dangereux.				
8	J'ai l'impression de choisir ma vie, de ne pas la subir				
9	Je pense qu'on est largement acteur de son destin, même en cas de grande difficulté				
10	Ma vie me permet souvent de réaliser des choses qui me semblent importantes pour moi et pour les autres.				
11	En général j'ai l'impression que mes actions sont acceptées et appréciées par les autres.				
12	Je suis heureux(se) lorsque mes choix et mes actions sont approuvés et appréciés par les autres mais, dans le cas contraire, cela ne m'empêche pas d'agir				
13	Lorsqu'on me demande de faire quelque chose, je sens tout de suite si j'en suis capable, avant même de savoir comment je vais y parvenir				
14	Je me permets de me tromper sans avoir peur d'être critiqué(e) par les autres				
15	Je peux réessayer plusieurs fois lorsque je considère que la première fois a été un échec				
16	Ce qui nous arrive n'est pas ce que l'on mérite mais ce qui nous ressemble				

<u>Mettez une croix dans la colonne qui vous paraît le mieux vous caractériser</u>		VRAI	Plutôt vrai	Plutôt faux	FAUX
		2	1	-1	-2
17	Je peux me sentir bien même si je n'arrive pas à être performant comme je le souhaiterais				
18	J'ose tenter de nouvelles expériences en acceptant d'avance et sans peur l'éventualité de ne pas réussir				
19	Je suis conscient de mes vraies capacités (sans les sous/surestimer)				
20	Dans ma vie, j'estime avoir eu plus de succès que d'échecs				
21	En général, je réussis à atteindre les objectifs que je me fixe				
22	En général, je sais identifier mes propres besoins et désirs, je sais ce que je veux				
23	J'ose entreprendre des choses nouvelles sans anxiété excessive				
24	Là où les autres voient des problèmes, moi je vois des possibilités				
25	Je suis conscient de mes vraies limites (sans les sous/surestimer)				
26	Lorsque j'ai envie de faire des choses, je n'ai pas de blocages psychologiques (peur, doute, anxiété) qui m'en empêchent systématiquement				
27	Je me sens rarement bloqué lorsqu'une situation est complexe, je décompose les étapes				
28	Quand je décide d'entreprendre un projet, je pars toujours convaincu de mes capacités à le mener à bien				
29	Il y a un temps pour la réflexion, mais il y a surtout un temps pour l'action				
30	Lorsque je j'entrepris quelque chose, j'anticipe facilement les difficultés qui risquent de survenir				
Total du nombre de croix par colonne					
Multipliez ce total par le chiffre ci-contre		x 2	x 1	x 1	x 2
Résultat					
Total		Total +		Total -	

Total + : _____

(Total+) – (Total-) =

Total – : _____

Confiance en soi « dans les normes » : score supérieur à 0