



GAPIA

RÉUNIR POUR MIEUX SOIGNER

FICHE RÉCAPITULATIVE - RÉUNION D'INTERVISION GAPIA

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

Fiche rédigée par Isabelle Brusset et Gwendoline Konc

Estime, Confiance et Affirmation de soi. On pourrait définir :

- L'estime de soi comme : l'ensemble des jugements intérieurs que j'entretiens avec moi-même. Une bonne estime de soi résulte d'un travail intérieur sur mes représentations mentales, c'est à dire les visions, dialogues et ressentis positifs que j'ai vis à vis de moi-même.
- L'affirmation de soi comme : l'expression de ce travail intérieur en société, donc vers l'extérieur.
- La confiance en soi : il est question de nos compétences.

Un manque de confiance relève souvent de quelque chose lié à l'histoire de la personne. Cela peut concerner par exemple la manière avec laquelle la personne a appris à gérer ses émotions.

L'Estime de Soi

Importance de différencier :

- l'être (ce que je suis / l'amour de soi : est-ce que je suis- je me sens digne d'être aimé ?)
- l'agir (ce que je fais : je suis capable).

L'estime touche l'être. La confiance et l'affirmation touchent l'agir.

Attention à la "comparaison-poison", à l'excès de performance : beaucoup de paraître. Et l'être dans tout ça ?

Notion de mouvement : l'affirmation relève plus d'un mouvement vers l'extérieur, alors que l'estime relève d'un mouvement vers l'intérieur.

Écho au réflexe de Moro (protection – survie) avec phase d'ouverture (prendre l'air) et phase de fermeture (rassembler : cf. agrippement)

- Une bonne intégration de ce réflexe connecte à un sentiment de sécurité, permettant la confiance
- Un défaut d'intégration de ce réflexe peut entraîner un défaut de confiance en soi, avec besoin de beaucoup contrôler.

Signes d'une bonne estime de soi :

- ✓ S'accepter tel que l'on est, avec ses forces et ses fragilités.



GAPIA

RÉUNIR POUR MIEUX SOIGNER

- ✓ Pouvoir nourrir son dialogue intérieur, et devenir son meilleur parent intérieur, avec double mouvement vers soi (plus maternel - maternant) et vers l'extérieur (plus paternel).
- ✓ Aucune dépendance affective :
 - . Vis-à-vis de sa famille : nous avons évoqué la question de la loyauté filiale, et en ce sens le fait de pouvoir dire "Je ne dois rien à ma famille".
 - . Avec son entourage : vigilance face aux relations "toxiques", qui peuvent polluer (s'entourer - savoir s'entourer de personnes qui font du bien).

Quel pouvoir je donne à l'autre ? Dans quelle mesure peut-il m'arriver de remettre / laisser à l'autre le pouvoir de qui je suis ? De ma légitimité ?

Indépendant = savoir faire des choses seul / de façon autonome et demander de l'aide quand je ne sais pas faire

Responsable = en capacité de faire ses propres choix.

Je suis responsable de ce que je ressens et l'autre est responsable de ses actes.

Remarque : attention à ce que l'autonomie ne fasse pas lâcher le "vivre ensemble" !

Lien avec les 5 blessures (cf livre "Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même" de Lise Bourbeau) : Rejet, Abandon, Trahison, Humiliation et Injustice, qui jouent beaucoup sur l'estime de soi et la confiance en soi.

La Confiance en Soi

Confiance en soi = ce que j'imagine/pense/crois/sais/sens que je suis capable de faire.

Nous pouvons voir la confiance en soi comme un modèle de fonctionnement de l'être humain, qui touche à trois grands concepts psychologiques :

- L'auto-efficacité = croyance que l'on a à être compétent dans un domaine.
- L'estime de soi = jugement de valeur, considération que je peux avoir pour moi-même, en fonction de mes propres valeurs.
- Le concept de soi = mon identité construite dans le temps, en lien avec la mémoire autobiographique.

La confiance en soi se manifeste par les manières de penser, les traits de caractère et les types de comportements.

Signes d'une bonne confiance en soi :

- ✓ Savoir s'affirmer.
- ✓ Avoir une vision plutôt optimiste. Les personnes qui ont confiance en elles vont vers leurs points forts plutôt que de s'attacher à leurs points faibles.
- ✓ Personnes tenaces qui persévèrent face aux difficultés de la vie.



GAPIA

RÉUNIR POUR MIEUX SOIGNER

- ✓ Avoir une représentation plutôt interne de notre contrôle sur le monde (pensent avoir une influence sur ce qui les entoure, ce qui les rend capable d'adapter leurs stratégies et de réguler leurs émotions).
- ✓ Capacité à faire confiance à nos intuitions.
- ✓ Vivre les échecs comme un apprentissage et une opportunité de se relever.

Comment faire augmenter la confiance en soi ?

La confiance en soi se développe dès le plus jeune âge. Mais elle continue de se construire tout au long de notre vie et peut évoluer.

Voici plusieurs idées non exhaustives pour bien construire, renforcer, augmenter sa confiance en soi :

Remplir son réservoir d'amour.

La théorie de l'attachement est l'un des fondements du développement de l'individu, de l'estime de soi et de la confiance en soi. L'attachement peut être comparé à un réservoir d'amour, que l'on peut renflouer lorsque le niveau est trop bas. Cela passe par des mots bienveillants, encourageants, rassurants ; des expériences positives ; une relation positive avec les autres, un compliment, etc. Au quotidien, tant de situations internes et externes viennent influencer le contenu de ce réservoir (faim, manque de sommeil, harcèlement, changement de routine, stress, conflits, etc.). Il est important de prendre conscience de ce réservoir et de maintenir son équilibre.

Valoriser les enfants dès le plus jeune âge, sur leurs comportements, leurs forces (liées à leur personnalité et leur caractère), leur façon de penser, leur imagination, leur créativité...

Toujours accentuer sur les aspects positifs (pédagogie positive et communication bienveillante) chez l'enfant ET chez l'adulte.

Le choix des mots revêt une importance capitale dans la relation à l'autre et dans la construction de l'estime de soi et de la confiance en soi. Une simple phrase peut rester gravée dans la mémoire d'une personne et revenir comme une croyance durable dans sa vie.

Exemples de phrases positives qui augmentent la confiance en soi :

"Je trouve que ton geste d'ouvrir la porte à cette dame au magasin était un super geste et cela m'a rendue fière de toi"

"Quand tu dis ou fais telle chose, je te trouve drôle et tu sais faire rire tout le monde"

"Tes amis ou nos proches te font confiance dans tel domaine ", etc.

Valoriser les essais comme les réussites.

Ne plus craindre l'échec. Ne jamais être dans une anxiété de performance. Avoir conscience de ses points forts, ses compétences et sa capacité à modifier son environnement permet de moins craindre l'échec, ce qui a une influence considérable sur la confiance en soi.

Identifier les compétences ou les sujets dans lesquels on est doué.

La confiance en soi est multifactorielle (combinaison de plusieurs éléments) et contextuelle, elle peut donc varier en fonction du moment et du contexte. Les personnes avec une bonne confiance en eux, vont naturellement vers des contextes où ils se savent efficaces, ce qui renforce encore ce cercle vertueux de la confiance.

Identifier les éléments qui vous permettent d'être en confiance permet de vous mettre dans des conditions optimales. Exemples : une tenue dans laquelle on se sent efficace, si nous avons eu une bonne nuit de sommeil avant, etc.

Trouver, construire un projet (même petit) et le réaliser, l'aboutir par ses propres moyens.

Bien réguler ses émotions, notamment la peur.

Les émotions négatives, notamment le stress et la peur, déclenchent en nous un mode automatique qu'on peut appeler le mode de survie ou le mode réflexe. Ce mode n'a que trois fonctions primaires : fuir, lutter ou se figer. Lorsqu'une personne régule mal ses émotions ou ne sait pas les filtrer, elle peut vite se retrouver débordée et fonctionner presque systématiquement en mode réflexe. Ainsi, elle risque d'avoir des réactions automatisées qui ne sont pas toujours réfléchies. Dans ce contexte, la personne a l'impression de n'avoir pas de contrôle ou de le perdre, ce qui joue négativement sur sa confiance en elle.

La première façon d'apprendre à réguler une émotion est de l'accepter. Toute émotion vient nous renseigner sur notre état psychique et nos besoins.

S'occuper de soi.

La façon dont on se nourrit au sens large du terme : intellectuellement, émotionnellement et nutritionnellement a son importance dans le bien-être et donc la confiance en soi. Prendre soin de son corps (par le mouvement, des massages, l'habillement) est également indispensable dans la construction de notre propre image de nous-même. De plus, bouger et se mettre en mouvement permet d'éliminer les toxines et de mieux gérer les tensions.



GAPIA

RÉUNIR POUR MIEUX SOIGNER

- ✚ Modifier nos filtres qui, par répétition, entrent dans la mémoire et deviennent des croyances (croyances limitantes, fausses croyances).

Le filtre optimiste créée par exemple un cercle vertueux : j'échoue, donc je rebondis, donc je vais finir par réussir et cela me donne confiance en moi.

Le filtre inverse peut mener à des prophéties auto réalisatrices puisqu'il mène à filtrer le monde qui nous entoure pour nous prouver qu'on est nu.

Exemple : si je pense que je suis mauvais, je vais me convaincre que je vais échouer à mon examen en ayant des pensées récurrentes qui vont être associées à des émotions, qui à leur tour amènent des pensées négatives, etc. Ce qui peut me parasiter pendant l'examen, me faire échouer et renforcer ma fausse croyance que je suis nul.

- ✚ Avoir une vision interne de notre contrôle sur le monde.

C'est-à-dire avoir la croyance profonde que nous avons un contrôle sur le monde qui nous entoure et sur ce qui nous arrive. Cela permet de se sentir responsable et acteur de sa propre vie. À l'inverse, une personne qui ont un contrôle externe, peut mettre ses difficultés sur la faute de la vie, du hasard, de la chance, des autres...

- ✚ Ne pas hésiter à demander de l'aide, que ce soit pour remplir son réservoir d'amour ou en thérapie pour aider à débloquer des choses, déconstruire les fausses croyances et les cercles vicieux que cela engendre. Demander de l'aide, c'est reconnaître ses limites.

- ✚ Savoir reconnaître ses forces et ses limites de façon lucide, fait partie de la connaissance de soi, qui est une partie importante de la confiance en soi.

- ✚ Accepter qui nous sommes vraiment et s'accepter dans sa différence.

- ✚ S'entourer de personnes bienveillantes qui nous respectent et remplissent naturellement notre réservoir d'amour.

Conclusion

Gardons à l'esprit que la confiance en soi chez l'homme s'exprime dans un contexte social, en interaction avec les autres.

D'où l'importance de complimenter, valoriser, apprécier nos proches et de leur dire (communication verbale) et de leur montrer (communication non verbale) ! 😊

Bibliographie et références

ANDRE Christophe, *Imparfais, libres et heureux*, Ed Odile Jacob 2009

Art-Mella, *Friandises philosophiques 1 et 2*, Pourpenser Editions

Gary Chapman, *Les 5 langages de l'amour*, Leduc Editions

DUCLOS Germain, « *L'estime de soi, un passeport pour la vie* », Ed Hôpital Ste Justine, 2011

Jeanne Larghero, *Comment réussir ta vie*, Editions Artège

POLETTI Rosette et DOBBS Barbara, *Petit cahier d'exercices d'estime de soi*, Ed Jouvence

Don Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle*, Ed. Jouvence

Soleilhac Alain, *Renforcer la confiance en soi à l'école - Présence ici et maintenant - volonté d'être*, Ed Chronique Sociale

THALMANN, Yves Alexandre, *Petit cahier d'exercices de psychologie positive*, Ed Jouvence

Article : <https://neurogymtonik.com/30-idees-pour-nourrir-le-coeur-se-sentir-aime-et-en-securite/>

Podcast à écouter : <https://www.youtube.com/watch?v=HBhPY6jMVNU>