



## **“Fais-toi confiance : comment être à l'aise avec soi-même et les autres” :**

### **le livre de développement personnel d'août**

D'une manière ou d'une autre, nous manquons tous un peu de confiance en nous-même. Parfois, nous en manquons tout court. Parfois, nous en manquons dans une situation bien particulière ou dans un domaine spécifique. Manque d'estime de soi, timidité, peur du regard des autres : ce manque de confiance en soi peut être un vrai handicap et empêcher notre épanouissement.

### **Comment avoir confiance en soi : retrouver la sécurité intérieure**

Voici donc le résumé du livre :



["Fais-toi confiance : comment être à l'aise avec soi-même et avec les autres"](#) par Isabelle Filliozat

**Certains disent manquer de confiance en eux** et pourtant semblent toujours être dans leur zone de confort et à l'aise. D'autres, poussés par la peur et les pensées négatives, se dévalorisent constamment. Certains réussissent brillamment leur carrière professionnelle mais doutent dans leur vie de couple. D'autres ont de la facilité à prendre la parole en public et pourtant manquent d'assurance dans les relations individuelles.

Alors, qui a confiance et qui manque de confiance ? Qui dit vrai lorsqu'il affirme ne pas avoir confiance en lui ou elle ? Y aurait-il **différentes manières d'avoir confiance en soi** ? Et qu'est-ce que ce "soi", d'abord ?

## Qu'est-ce que la confiance en soi ?

Nous avons tous en tête **l'image de la personne ayant pleinement confiance en elle** (allez-y, imaginez la liste de ses caractéristiques...), ainsi que la caricature de la personne manquant complètement de confiance en elle (pas très glorieux comme image...). Mais ces préjugés sont-ils vraiment fondés ?

Nous avons volontiers l'impression que les autres ont toujours plus confiance en eux que nous : les autres sauraient quel choix faire alors que nous hésitons, les autres n'auraient pas peur de telle situation qui nous paralyse, etc. Seulement c'est faux et nous le savons sans vouloir y croire : **les autres doutent tout autant que nous !** Ils ressentent les mêmes émotions que nous, ont les mêmes peurs devant l'inconnu, connaissent aussi l'échec, etc. Par contre, il est vrai que nous ne réagissons pas tous de la même manière dans ces situations.

## Que veut dire manquer de confiance en soi ?

Chez les animaux, **la hiérarchie dominant/soumis** est automatique et permet l'organisation des groupes dont le bon fonctionnement assure la survie des membres. Même leur métabolisme se modifie en fonction de leur statut hiérarchique afin de maintenir chacun à sa place.

Chez l'homme, il en est de même ! Lorsque notre cœur s'accélère devant un supérieur, lorsque nous tremblons devant quelqu'un, c'est avant tout une adaptation (qui échappe à notre contrôle) de notre corps à une situation sociale. **A la base, ce n'est pas un manque de confiance en soi.** Mais cela le devient lorsque ces adaptations deviennent des habitudes que nous pensons faire partie de notre personnalité. En réalité, **tout le monde fait face aux mêmes émotions** (anxiété, trac, doute, etc.) et leurs manifestations physiques (accélération cardiaque, arrêt de la digestion, etc.) sont utiles pour optimiser notre énergie et nos capacités afin de faire face à la situation.

De même, **nos échecs ne sont pas forcément dus à un manque de confiance en soi.** De nombreuses raisons sous-jacentes et inconscientes, des émotions oubliées, une

pression sociale ou autre peuvent nous pousser à l'échec. Mais nous préférons blâmer notre absence de confiance en nous-même plutôt que de nous poser les bonnes questions.

Sauf angoisse extrême ou phobies qui doivent être prises en charge, **les manifestations physiques de stress sont positives** dans le sens où elles nous indiquent que nous sommes face à un défi. Utilisons l'énergie que notre corps libère pour réfléchir et agir.

### L'insécurité "normale"

En réalité, **une certaine dose d'insécurité est normale**. On peut être tout à fait en confiance et tolérer un peu de peur et d'anxiété. Mais bien souvent, nous déployons des tas de méthodes pour nous protéger de la peur : adhérer à un groupe, qu'il soit politique, religieux, s'entourer de monde pour ne pas se sentir seul, entrer dans des jeux de pouvoir destructeurs mais à l'issue prévisible, ou se perdre dans des loisirs qui structurent nos liens sociaux.

### Les bienfaits du doute

**Être trop sûr de soi peut nous empêcher de voir la réalité en face...** Imaginez cette histoire (vraie !) racontée par l'auteure : un navire américain, sûr de sa supériorité, demandait à un phare canadien de dévier de sa route, croyant qu'il était un autre bateau ! Tant d'arrogance nous paraît risible... Mais regardons bien, nous sommes parfois dans cette situation où nous ne voulons pas admettre LA réalité tellement nous sommes sûrs de NOTRE réalité.

Ceux qui doutent un peu apprennent mieux et trouvent davantage de solutions, comme démontré par une expérience consistant à sortir d'un labyrinthe. Les confiants sortent moins vite du labyrinthe que les autres ! De plus, les convictions sont souvent superficielles et nous nous y accrochons d'autant plus lorsqu'elles n'ont pas de réel fondement. Nous avons alors beaucoup de peine à les remettre en cause, même si l'évidence nous y pousse. **Une personne confiante n'a pas peur de se remettre en question** : elle écoute, elle doute et elle est capable de changer d'avis pour trouver la vérité, vérité qui d'ailleurs peut aussi bien être remise en cause plus tard.

**Le doute et la crainte sont donc plutôt constructifs et signes d'intelligence, pour autant qu'ils ne soient pas paralysants.**

### Quand les peurs paralysent

Lorsque nous laissons nos peurs nous faire perdre confiance, **nous nous convainquons de n'être pas capables de faire ceci ou cela**. Si nous nous lançons, nous avons peur de ne pas réussir, mais également peur de réussir car cela remettrait nos certitudes en jeu !



Par exemple, si nous avons peur d'une relation amoureuse, nous imaginons toutes sortes d'arguments pour nous convaincre qu'elle n'est pas viable et nous quittons la personne avant qu'elle nous quitte, alors que ces obstacles ne sont que des constructions mentales. Le manque de confiance en soi est bien pratique car il nous permet de **justifier la passivité** et il confirme nos croyances négatives à notre égard et à l'égard des autres.

On dit "Je ne peux pas aller danser car j'ai une jambe de bois", mais sans jambe de bois, on n'irait pas davantage danser. La jambe de bois est juste une excuse pour cacher le fait qu'on a peur de danser et qu'on ne VEUT pas se lancer. **"Je n'ai pas confiance en moi" est une jambe de bois bien pratique !**

## D'où vient le manque de confiance en soi ?

Manquer de confiance peut avoir de multiples causes : **il s'agit d'une adaptation à une situation donnée**. Que ce soit une blessure d'enfance, un événement traumatique ou toute autre origine, l'identifier est très important sur le chemin pour retrouver l'estime de soi.

**Voilà 13 situations qui peuvent devenir les causes d'un manque de confiance :**

### 1. Une réaction face à la souffrance

Des études scientifiques montrent que lorsque nous sommes exposés à la souffrance, **notre capacité d'expression verbale est altérée**. Nous nous contredisons, nous sommes confus dans nos propos, notre pensée n'est pas claire... Cela ne dit rien de notre personnalité. Il s'agit d'un signe de protection de notre cerveau contre une souffrance qui nous pousse à fuir la confrontation avec autrui.

Cela peut être ponctuel suite à un événement particulier. Mais si cet état devient **si fréquent qu'on l'utilise pour se définir** ("je ne sais pas m'exprimer", "je suis bête"), peut-être n'avons-nous pas eu la possibilité d'évacuer un trop-plein de souffrance accumulé au fil de notre vie !

Lorsqu'un enfant a fait face à un événement difficile, il est important de l'inviter à en parler, à exprimer ce qu'il a ressenti, afin de lui permettre d'**évacuer ses émotions** et de ne pas les transformer en obstacle par la suite. L'auteur donne l'exemple d'une petite fille témoin de remontrances répétées de son enseignante à l'égard d'autres élèves. Traumatisée par



cette expérience, elle n'arrive pas à prendre la parole en groupe une fois devenue adulte car elle n'a jamais pu exprimer le mal-être ressenti enfant. En tant qu'adultes, nous pouvons nous donner le droit intérieur de nous exprimer et de nous écouter nous-mêmes afin d'entendre nos émotions passées et de nous en libérer.

## 2. Des automatismes acquis

A la base, **l'enfant ne naît pas avec un manque de confiance en lui**. Il développe ce comportement lorsqu'il **apprend à avoir peur de certaines situations**. Ayant fait de mauvaises expériences récurrentes, il réagit à ce qui pourrait ressembler à ces expériences avec une réaction de retrait et de manque de confiance. Lorsqu'on observe un tel comportement, il est essentiel de l'écouter et lui proposer d'exprimer ce qu'il ressent.

L'enfant apprend souvent également à refouler sa colère envers un parent. Non seulement il réprime sa colère mais il nie dans la foulée ce qu'il ressent, ce qui jette les bases d'un manque de confiance.

Sans possibilité de libérer les émotions, l'enfant construit **des automatismes de protection** en rapport avec les expériences douloureuses. S'il se fait moquer par un groupe, il aura de la peine par la suite à se sentir en sécurité dans un groupe. Si un parent l'humilie, il aura de la peine à se sentir en confiance face à une figure d'autorité.

## 3. L'exclusion

Plusieurs études scientifiques ont montré que quelques minutes suffisent pour induire un début d'état dépressif chez une personne qui vient de se faire exclure par un groupe ! La personne développe la croyance qu'elle n'est pas aimable, qu'elle est inutile aux autres et a tendance à généraliser cela à d'autres situations. C'est dire à quel point **le sentiment d'appartenance est important**. Cela explique par exemple pourquoi les personnes au chômage se dévalorisent rapidement et perdent confiance dans leurs capacités.

Nous avons un besoin naturel de justice et nous tendons donc à **nous attribuer une responsabilité dans ce qui nous arrive** : "Ça ne doit pas être le fruit du hasard !"

Lorsque nous sommes exclus, nous développons naturellement un argumentaire en notre défaveur... Attention notamment aux enfants qui se font rejeter à l'école, ils ont toutes les chances d'être marqués durablement et de se construire un piètre image d'eux-mêmes.

**Ces réactions de dévalorisation de soi sont inconscientes et irrationnelles** car les expériences où un ordinateur (et non un humain) provoque l'exclusion de manière aléatoire ont le même effet. Que dire alors du rejet de nos proches...



#### 4. Harcèlement et brimades

Le harcèlement engendre le même phénomène que l'exclusion : automatiquement, la victime se dit que si elle subit cela, ça ne doit pas être pour rien. Elle se dévalorise et osera de moins en moins se défendre. Elle s'habitue à **réprimer sa colère et à recevoir critiques et brimades sans broncher**. Elle finit par se convaincre que les harceleurs ont raison : elle ne vaut rien.

#### 5. Incompréhension devant nos limites

**Certains enfants font face à des handicaps**. Lorsque le handicap est physique, il est plus facile à identifier et à accepter. Dans d'autres cas, **le problème est invisible** : une dyslexie, une dyspraxie, un retard dans le développement de tel ou tel chaînon de notre physiologie si complexe ou autre. L'enfant aura beau faire tous les efforts du monde, il aura toujours un temps de retard, une incapacité à être comme ses camarades, un complexe face à ce que les adultes attendent de lui. Il fait souvent **face à l'incompréhension du monde extérieur** : les adultes interprètent son comportement comme de l'insoumission sans chercher à en comprendre la cause. Cet enfant se sent également démuni face à sa propre incompréhension (je fais ce que je peux mais je n'y arrive pas...). Il développe alors un manque de confiance en lui et **se dévalorise de manière générale** (je suis nul...).

Les enfants surdoués ou précoces font souvent face à ces mêmes obstacles. Il suffirait pourtant d'essayer de comprendre l'origine du comportement différent de ces jeunes pour

les aider et les intégrer. **Nos cerveaux ne fonctionnent pas tous de la même façon** : montrer de la compréhension face à cette diversité et proposer des outils alternatifs à ceux qui en ont besoin aiderait à ne pas les marginaliser.

## 6. Les échecs

**Notre sentiment de confiance en nous-même est très dépendant de nos réussites ou de nos échecs.** Si nous sommes portés par un projet personnel puissant, les échecs, petits ou grands, ne nous atteindront pas tant que ça. C'est par contre très différent si nous n'avons pas de projet porteur : un petit échec peut alors sonner comme une terrible défaite.

Si nous n'y sommes pas attentifs, un échec peut nous entraîner dans une spirale descendante qui nous mènera à d'autres échecs. C'est pour cela que les sportifs font appel à des coachs pour les aider à ne pas se laisser abattre en cas de mauvais résultats. Les élèves qui reçoivent régulièrement de mauvaises notes peuvent se laisser emporter par ce sentiment de dévalorisation : je ne vauds rien... Échecs professionnels ou amoureux : ils perpétueront cette même dynamique à l'âge adulte.

Tant que nous nous jugeons sur la base de nos échecs, notre estime de nous-même en sera diminuée. Essayons plutôt de **nous autoriser à vivre les émotions causées par l'échec** (souffrance, frustration, colère, etc.) et d'identifier les véritables raisons de l'échec pour en sortir. (Pour en savoir plus sur la gestion de l'échec, vous pouvez également consulter [le résumé d'un livre sur ce sujet](#) !)

## 7. Le deuil

La mort d'un proche peut être un facteur de manque de confiance en soi. En effet, le deuil engendre **une cascade d'états émotionnels qui ne sont pas faciles à gérer** et à accepter. Bien souvent, personne ne nous confirme que ce que nous ressentons est juste et normal. Nous projetons notre colère sur d'autres (le personnel médical, une autre personne de notre entourage) ou la retournons contre nous (j'aurais dû...), ce qui provoque **un sentiment de culpabilité et de peur**.

Pour éviter de retourner cette situation de deuil contre nous et d'engendrer une baisse de notre estime de nous-même, **permettons à notre colère de s'exprimer**. Elle se muera alors en tristesse, passage normal vers l'acceptation et la paix avec ce qui est.

## 8. L'interdit de réciprocité

La réciprocité est une dynamique normale dans nos rapports humains. Lorsque quelqu'un nous offre quelque chose, nous voulons lui rendre la pareille. Si nous ne pouvons pas le faire, nous développons **un sentiment de débiteur**. Si l'autre refuse notre contrepartie, il nous envoie un signal dévalorisant : je peux t'offrir cela mais tu n'es pas capable de le



faire pour moi.

Le "donneur" développe une position de supériorité, même si son intention est bienveillante. **Trop de générosité et une incapacité à recevoir** est d'ailleurs souvent une marque de manque d'estime de soi également !

Le "receveur", lui, se retrouve dans **une situation de soumission et de dépendance qui le dévalorisera**. Attention donc à équilibrer la réciprocité dans nos relations.

## 9. Soumission et dépendance

Comme le dit l'auteure, "*Le manque de confiance en soi est proportionnel à l'absence de pouvoir sur soi*". Plus on est libre de nos mouvements, décisions, plus on est valorisé et écouté, plus l'estime de nous-même sera grande. Au contraire, **plus nous sommes soumis à une hiérarchie qui nous écrase, nous prive de notre liberté, et nous met sous contrainte, moins nous serons confiants**. Ce pouvoir négatif peut être le fait de notre environnement professionnel, mais également de notre conjoint, nos parents ou toute autre figure qui nous "soumettrait".

Dans ce cas, on voit bien que **le manque de confiance en soi n'est pas une caractéristique propre à la personne** mais une conséquence ou une réaction face à une situation ou une personne.

**La dépendance, elle, est le symptôme d'un manque de confiance**. Puisqu'on doute, on trouve un palliatif qui nous redonne confiance : l'alcool, un médicament, une relation, la nourriture qui calme des émotions trop fortes, etc.

Lorsqu'on manque de confiance, **on donne le pouvoir à quelque chose d'extérieur pour nous soutenir**. Mais à l'inverse, on peut aussi rendre l'autre dépendant pour le maintenir sous notre pouvoir, ce qui pallie également notre manque d'estime de nous-même.

L'autonomie est donc un facteur de confiance en soi et avoir confiance en soi aide à être autonome !

## 10. Attributions et humiliations

**Pour un enfant, ses parents ont forcément raison**. Donc, lorsqu'un parent attribue des qualificatifs dégradants à son enfant, souvent sous le coup de l'émotion, l'enfant le prend au premier degré. Si le parent lui dit "Tu es comme ceci !", l'enfant prendra cela comme une définition de ce qu'il est.

Souvent, le parent exprime sa propre frustration et incapacité d'être comme ceci ou comme cela. Mais l'enfant est incapable de ce discernement et il perdra confiance en lui-même.





## 11. Non-dits, secrets et mensonges

Nous sommes bien plus intuitifs que nous le pensons et **lorsqu'on nous cache quelque chose, nous le savons souvent**, même de manière inconsciente. Un sentiment d'**insécurité** peut alors s'installer sans que nous sachions sur quoi il est basé. Le manque de confiance qui en découle est en fait une réaction normale de notre être au comportement d'autrui !

## 12. L'effet de contraste

Comme **nous nous comparons constamment aux autres**, notre estime de nous-même varie en fonction des qualités de notre interlocuteur. Face à une personne que nous jugeons belle, nous nous trouverons moches. Alors que face à une personne moche, nous nous trouverons plus beaux !

Notre estime est donc mise à mal lorsque nous sommes confrontés à des personnes plus belles, plus intelligentes, qui ont de meilleurs résultats, etc. : nous nous jugerons inférieurs.

## 13. Inconscient, quand tu nous tiens !

"L'effet Pygmalion" est le fait de **se conformer inconsciemment à ce que l'autre pense de nous**. Le regard que pose notre enseignant, notre parent, notre patron sur nous a donc beaucoup de pouvoir ! Si nos parents et notre professeur croient en nos capacités, que notre patron nous valorise, nous réussissons mieux et notre confiance prendra l'ascenseur.

Même **les préjugés hommes-femmes** comme "les femmes utilisent plus leur cerveau droit et sont donc moins rationnelles que les hommes qui savent utiliser leur hémisphère gauche" teintent notre comportement, quand bien même la science a montré que c'était

faux. Les femmes ont intériorisé une certaine infériorité sur la base de croyances largement répandues, alors même que ces croyances n'ont aucun fondement : **c'est du "sabotage inconscient"**.

**Notre inconscient nous empêche également de dépasser les personnes qui nous dominant** si elles ne nous en donnent pas la permission. Un enfant maintenu sous le pouvoir d'un parent pourra par exemple se saboter à l'âge adulte pour être sûr de ne pas faire mieux que lui ! Cette barrière inconsciente lui fait perdre confiance dans ses capacités.

Les normes sociales forment aussi des barrières parfois infranchissables : le statut social de nos parents, notre pauvreté/richeesse, etc. Il est facile de développer un sentiment d'infériorité lié à notre situation sociale et au regard des autres sur celle-ci.

Cherchons donc les vraies causes de nos échecs ou de nos limites afin de **nous octroyer enfin la liberté d'être nous-même**.

## Retrouver confiance en soi et guérir

Avant de considérer la manière de rétablir notre confiance en nous-même, regardons **les différents types de confiance** selon Isabelle Filliozat :

**La confiance de base** : celle qu'on acquiert durant notre première année de vie grâce aux bons soins de nos parents et qui établit un sentiment de sécurité intérieure.



L'auteur nous propose de nous interroger sur notre capacité à rester seul en silence, sans avoir à allumer la télévision ou toute autre source de distraction. **Sommes-nous bien en**

**notre simple compagnie ?** La sécurité intérieure est presque une sensation physique d'ancrage en soi, dans le bas du dos. Elle est établie **dans la relation d'intimité avec nos parents** durant la première année de vie, que ce soit par le contact physique, la tendresse, les regards, la parole. Cette confiance nous rend solide et stable face au monde, elle nous donne **une place sur terre**. Nous nous sentons entourés de cette sécurité physique et affective offerte par nos parents.

**Sans cela, la solitude nous fait peur** et on se rassure constamment par le contact des autres ou d'un "objet transitionnel" comme le travail, la cigarette, l'argent, le sexe ou toute autre addiction. On se trompe en cherchant la sécurité alors que ce qu'il nous manque est l'intimité. **Cette confiance se restaure en faisant l'expérience durable de relations positives et de liens avec autrui.**

Les psychothérapies longues par exemple et l'attention inconditionnelle du thérapeute aident la personne à retrouver sa place. D'autres trouvent cela dans l'amour inconditionnel d'un proche ou l'expérience religieuse de s'en remettre totalement à plus grand que soi. Isabelle Filliozat propose également dans son livre une série d'exercices ou d'actions à mettre en place pour restaurer cette confiance de base, comme le fait de partir à la rencontre de notre enfant intérieur et de lui donner de l'attention.

Des mots à afficher et à se dire : *J'ai le droit d'être moi. Je suis à ma place. Je m'aime.*

**La confiance en notre propre personne : développée lorsque notre propre personnalité s'épanouit dans le respect de nos besoins, de nos sentiments, de nos émotions, de nos jugements, etc. C'est la capacité à dire "je" ou "je veux" sans crainte des autres.**

Entre 18 mois et deux ans, l'enfant traverse une période incontournable, celle du "non". Elle lui permet de **se définir en tant que personne séparée**, existant pour elle-même et indépendante. Malgré les apparences, l'enfant ne cherche pas les limites des autres en disant non, mais ses propres limites. Dans le cas où cette période n'est pas validée par les parents (le message que l'enfant doit recevoir de son parent est "Tu as le droit d'être toi et différent de moi"), **l'adulte futur risque d'avoir des difficultés à s'affirmer**. Il aura de la peine à faire des choix, à dire non, à savoir ce qu'il veut, à ne pas prendre des décisions uniquement pour faire plaisir aux autres. Ou alors, au contraire, il se mettra systématiquement dans une position d'opposition et de refus.

Une deuxième période d'opposition prend place à l'adolescence : c'est **le besoin d'affirmer ses valeurs** et de se rassurer qu'on est capable de penser par soi-même.

Pour restaurer cette confiance lorsqu'elle fait défaut, le travail consiste à **retrouver qui**



**l'on est, apprendre à dire non et à faire des choix.** On s'affirme quitte à se tromper et à réaliser que ce n'est pas très grave. Cela passe par une période d'"égoïsme" pour ressentir notre égo et apprendre à être soi.

A nouveau, l'auteure propose dans le livre une série d'exercices pour entraîner cette confiance, comme entrer dans une pâtisserie, choisir quelque chose, se raviser et changer d'avis. Ou jouer le jeu qui consiste à choisir un positionnement et à le défendre même si on n'a pas d'avis sur un sujet.

Des mots à afficher et à se dire : *J'ai le droit d'être différent. J'ai le droit d'avoir des désirs et des envies. Tu es toi et je suis moi.*



**La confiance en nos compétences :** c'est la capacité de dire "Je peux" sans douter de notre intelligence, de nos ressources, de nos connaissances, etc.

**Les compétences se développent en faisant, en expérimentant, en se trompant, en persévérant.** Ne pas commencer une activité avant de se sentir pleinement compétent est une grande erreur ! Mais commencer quelque chose sans expérience en se sentant trop confiant peut être dangereux aussi...

Il est tout à fait normal de ne pas se sentir compétent lorsqu'on débute quelque chose. Lors de toute "première fois", nous avons besoin d'aide, d'explications, et de soutien. Petit

à petit, on développe les compétences qui, plus tard, pourront nous faire dire : j'ai pleinement confiance dans mes capacités dans ce domaine. La question à se poser n'est donc pas "Suis-je compétent ?" mais plutôt "**Puis-je (et ai-je envie !) de développer telle ou telle compétence ?**"

Après la phase du "non" de l'enfant vient celle du "Je veux faire tout seul". Il veut se sentir grand et tester ses capacités. Si les parents ne le laissent pas faire, jugent ses capacités ou font systématiquement à sa place, le petit ne pourra pas développer cette confiance dans ses compétences. Il a besoin de la confiance, des encouragements et de la valorisation des adultes.

Lorsqu'on possède cette confiance, **on sait qu'on ne sait pas tout, mais qu'on peut apprendre**. On connaît ses compétences et ses lacunes. On aime apprendre sans avoir peur de se tromper car l'échec est vecteur d'évolution.

Comment développer cette confiance ? Isabelle Filliozat nous propose encore quelques exercices tels que faire un bilan de compétences pour mettre à jour nos qualités que nous ne pouvons pas voir, se mettre à une activité physique qui développe notre aisance corporelle ou "consommer" des activités/informations culturelles avec l'intention d'en parler à quelqu'un.

Des mots à afficher et à se dire : *Je suis capable. J'ai le droit d'échouer. J'ai les ressources pour réussir.*

**La confiance relationnelle ou sociale : c'est la capacité de créer des relations authentiques et durables, et d'être à l'aise dans toutes relations sociales, formelles ou non.**

C'est la facilité avec laquelle nous créons des relations, la facilité à se sentir bien dans un groupe, à aimer être entouré, à savoir interagir avec autrui. Si nos parents ont fonctionné de cette manière, invitant souvent à la maison par exemple, il est plus facile pour nous de reproduire cette dynamique puisque **cette confiance relationnelle se construit notamment sur le fait de suivre des modèles**. Des parents timides auront tendance à transmettre ce trait à leurs enfants qui n'auront pas fait l'apprentissage complet de la socialisation. Pire, l'attitude de nos parents peut nous transmettre des messages négatifs : la peur des autres, la méfiance, la jalousie, voir la haine de l'autre.

Mais nos parents ne sont pas les seuls responsables : d'autres adultes ou les enfants de notre âge (nos camarades de classe, nos frères et sœurs) peuvent influencer notre aisance sociale. Une fratrie qui nous dénigre peut faire beaucoup de dégâts. Être enfant unique est aussi un désavantage par rapport à ceux qui vivent au milieu d'une famille nombreuse.



**La peur du jugement d'autrui qui nous empêche d'interagir est la traduction d'un manque d'estime** : "Que vont-ils penser de moi ?" veut dire "Ils vont penser du mal de moi." Sans cette confiance relationnelle, on s'isole, on se tait, on essaie de passer inaperçu ou alors on se cache derrière un masque.

Pour aider à restaurer cette confiance, l'auteure conseille les stages en groupe qui offrent un espace de non-jugement et de parole libre. On peut aussi faire quelques exercices comme s'adresser à des inconnus plusieurs fois par jour, accepter les invitations avec un but en tête (par exemple, j'initie la conversation avec au moins une personne inconnue) ou proposer spontanément nos services à nos connaissances.

Des mots à afficher et à se dire : *Je peux aller vers les autres. J'ai droit à ma place. Je suis utile par ma simple présence.*

**La confiance en la vie** : lorsque les quatre premières confiances sont établies, on peut avoir confiance en la vie et le futur.



En lisant cette énumération, on comprend bien qu'il n'y a pas une seule manière de **manque de confiance**, mais une multitude. On peut avoir confiance dans nos compétences mais pas dans nos relations, etc. Posant la question "Comment sais-tu que tu as confiance en toi ?", l'auteure a reçu toutes sortes de réponses variées !

## Se mettre en action pour prendre confiance

Une fois que l'on a compris l'**origine de nos blocages**, les croyances négatives qui nous paralysent, le secret consiste à **SE METTRE EN ACTION** ! Ne pas faire quelque chose car nous n'avons pas confiance est la meilleure manière de cultiver ce manque de confiance. La confiance se construit en essayant, en expérimentant, grâce au retour des autres (les paroles d'encouragement sont nécessaires bien que pas suffisantes) et à nos succès.

On peut par exemple **imiter une personne à l'aise** pour apprendre de son attitude, de ses stratégies. Il ne s'agit pas de perdre notre identité en copiant, mais bien d'apprentissage, comme l'utilisation d'une recette qui nous permet de cuisiner un plat pour la première fois.

Par contre, **essayer ne veut pas dire réussir à tous les coups** ! Les personnes confiantes essuient plus d'échecs, tout simplement parce qu'elles essaient davantage et prennent plus de risques.

La confiance ne se construit pas en solitaire : allez vers les autres et dites ce que vous pensez vraiment, nous conseille Isabelle Filliozat !

## Comment passer à l'action pour retrouver la confiance

L'auteure nous propose **36 points pour passer à l'action** : des exercices à mettre en pratique, pas plus d'un par jour, quitte à prendre plusieurs jours lorsqu'il le faut. En voici quelques-uns en résumé :

1. **Evaluez votre confiance** : sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre confiance de base, votre confiance personnelle, votre confiance en vos compétences et votre confiance relationnelle, puis définissez ce dont vous auriez besoin pour progresser et fixez-vous des objectifs.
2. **Repérez vos "zones de confiance"** : même en ayant l'impression de manquer de confiance en soi, il y a toujours des domaines dans lesquels ce n'est pas le cas, mais qu'on a tendance à ne pas voir. Identifiez donc les domaines dans lesquels vous avez confiance pour voir le positif (exemple : mes compétences culinaires, ma générosité, mon humour, ma confiance en la vie, etc.)
3. **Faites la liste de vos qualités** : trouvez-en vingt ! Au besoin, faites-vous aider par vos amis. Et affichez-les chez vous pour les voir.
4. **Faites le bilan de vos difficultés** : les comportements que cause votre manque de confiance, les limites que cela vous impose.
5. **Travaillez sur vos croyances** : identifiez vos croyances, découvrez leur origine et changez-les.
6. **Arrêtez de vous dévaloriser** : nous avons le pouvoir de ne plus passer ce disque qui répète constamment la même chose.
7. **Restaurez votre sécurité intérieure** : en s'ancrant physiquement par des

exercices ou des respirations.  
8. Et bien d'autres à découvrir dans le livre !

Il y a de nombreuses façons de restaurer la confiance en soi, l'important étant de retrouver le sentiment d'être soi, mieux se connaître et se mettre en mouvement. **Prendre soin de soi n'est pas de l'égoïsme**, c'est une manière de reprendre les rennes de sa vie, de mieux fonctionner dans la société, et au final c'est bénéfique pour tout le monde !



## La minute bibliothérapie

### Comment utiliser ce livre "Fais-toi confiance" dans un cadre bibliothérapeutique ?

Comme nous l'explique très bien l'auteure de ce livre, **le manque de confiance en soi n'est pas un trait de caractère ou une fatalité**. C'est le symptôme résultant de **diverses causes et conditions qui nous font douter de nos capacités**... Nous avons également vu qu'il y a différentes façons de manquer de confiance en soi.

Ce livre nous permet de **faire le tri dans nos croyances** du genre "Je n'ai pas confiance en moi" : dans quelles situations exactement manquons-nous de confiance ? de quel type de confiance manquons-nous ? Une fois ces précisions apportées, nous pouvons nous mettre sur le chemin qui nous permettra de construire ces pans de confiance qui nous manquent. Pour cela, je vous conseille de **lire le livre dans son entier** car il fourmille d'exemples révélateurs pour mieux comprendre et de pistes pour guérir les blessures qui nous font douter de nous-même.



La dernière partie présente **36 exercices à utiliser comme un guide pas à pas** pour restaurer la confiance, quitte à sauter les étapes dont nous n'avons pas besoin !

## Mon avis personnel

Ce livre a été **très éclairant pour moi** dans son explication des différentes façons de manquer de confiance en soi. Si vous me demandez si je suis quelqu'un de confiante, je vous dirais que oui, je pense avoir une bonne estime de moi-même et ne pas trop manquer de confiance en moi.

Et pourtant, je ne suis pas la personne la plus à l'aise en société ! Je ne suis pas de celles qui vont aborder n'importe qui sans gêne et facilement prendre la parole dans un grand groupe. A la lecture de ce livre, **c'est la confiance relationnelle ou sociale qui me fait parfois défaut**, non pas à cause de mon entourage familial qui a toujours été très ouvert aux autres et bienveillant, mais davantage suite à certaines expériences avec mes pairs étant enfant. Je crois que l'exercice que propose l'auteure et qui consiste à se lancer le défi d'aborder un certain nombre d'inconnus dans la journée me ferait le plus grand bien !

Et vous, quel défi pourriez-vous relever pour guérir un manque de confiance ? **Partagez dans les commentaires du blog !**

Pour lire l'article du mois dernier c'est ici : ["Emotions : mode d'emploi"](#)



Si vous aimez les réseaux sociaux, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespourch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)

## Table des matières

Comment avoir confiance en soi : retrouver la sécurité intérieure.....	1
Qu'est-ce que la confiance en soi ?.....	2
Que veut dire manquer de confiance en soi ?.....	2
L'insécurité "normale".....	3
Les bienfaits du doute.....	3
Quand les peurs paralysent.....	3
D'où vient le manque de confiance en soi ?.....	4
1. Une réaction face à la souffrance.....	4
2. Des automatismes acquis.....	5
3. L'exclusion.....	5
4. Harcèlement et brimades.....	6
5. Incompréhension devant nos limites.....	6
6. Les échecs.....	7
7. Le deuil.....	7
8. L'interdit de réciprocité.....	7
9. Soumission et dépendance.....	8
10. Attributions et humiliations.....	8
11. Non-dits, secrets et mensonges.....	9
12. L'effet de contraste.....	9
13. Inconscient, quand tu nous tiens !.....	9
Retrouver confiance en soi et guérir.....	10
La confiance de base.....	10
La confiance en notre propre personne.....	11
La confiance en nos compétences.....	12
La confiance relationnelle ou sociale.....	13
La confiance en la vie.....	14
Se mettre en action pour prendre confiance.....	15
Comment passer à l'action pour retrouver la confiance.....	15
Comment utiliser ce livre "Fais-toi confiance" dans un cadre bibliothérapeutique ?.....	16
Mon avis personnel.....	17