

SEPTEMBRE 2019 | Atelier #1 : Estime de soi & Confiance en soi

Par le Docteur Christophe Fauré,
Psychiatre



Faire la distinction entre « Estime de soi » & « Confiance en soi »

Un « brainstorming » est proposé sur ces deux notions (que l'on confond trop souvent) en demandant à chaque participant/e ce qu'elles évoquent pour eux, notamment dans le contexte LGBT :

« Pour moi, l'estime de soi, c'est...

« Pour moi, la confiance en soi, c'est...

L'estime de soi est en relation avec ma valeur intrinsèque, ce que je suis fondamentalement, la valeur que je m'accorde à moi-même. C'est l'« Être »

La confiance en soi est en relation avec ce que je peux, ou non, accomplir, à ma perception (erronées ou non) sur mes capacités à faire quelque chose. C'est le « Faire »

Les deux notions étant tellement vastes à explorer, l'atelier s'est principalement focalisé sur l'estime de soi.

L'ESTIME DE SOI

Quels sont les obstacles à l'estime de soi ? Ce sont notamment les pensées négatives (les cognitions négatives) que l'on s'adresse à soi-même, comme autant de « missiles » psychiques dont on se bombarde sans cesse et qui constituent une véritable agression de soi à soi : « je suis nul/le », « je ne vauds rien », « je ne suis pas quelqu'un d'intéressant », « je ne suis pas aimable (dans le sens « digne d'être aimé/e ») »... etc.

Ces pensées négatives ont le pouvoir de limiter notre relation aux autres, de bloquer nos projets, de freiner nos actions, d'induire des auto-sabotages dont nous n'avons pas nécessairement conscience.

>Le caractère inconscient de ces pensées nous fait fonctionner en mode « pilotage automatique » où nous agissons en fonction de ces pensées, sans jamais les remettre en question dans leur pertinence. Nous nous soumettons à ces cognitions et à leur impact négatif, sans même nous en rendre compte.

>L'enjeu est donc de gagner en liberté intérieure par rapport à notre « soumission » à ces pensées négatives sur soi. Il est donc très utile d'identifier ces cognitions négatives sur soi, afin d'en devenir plus conscient, pour voir comment elles impactent négativement nos vies.

>L'idée est de se dés-identifier de ces pensées (c'est-à-dire : de ne pas se confondre avec ses pensées) : « j'ai une pensée négative sur moi mais je NE SUIS PAS cette pensée négative sur moi ». Le principe psychologique qui est derrière cette notion est que « la pensée n'est pas une description pertinente de la réalité » - « Une pensée négative n'est pas nécessairement une description pertinente, juste, appropriée, de ce que je suis fondamentalement »

>En effet, ces pensées négatives sur soi ne sont très souvent que des croyances négatives sur soi. On croit quelque chose de négatif sur soi, même si cette croyance ne correspond pas à la réalité. Or, une croyance négative qui n'est pas examinée dans sa pertinence devient, pour soi, une vérité.

Comment « travailler », remettre en question, ces pensées/croyances négatives sur soi ?

Les participants sont invités à lister quelques pensées négatives sur eux-mêmes.

Il leur est proposé d'en choisir une, dans cette liste. Cette pensée/croyance négative est alors passée au crible de ce que la psychologue Katie Biron appelle le « Travail » (« The Work » en anglais).



Ce Travail se décompose en différentes phases :

1 - « Est-ce que cette pensée/croyance est vraie ? »

2 - « Est-ce je suis à 100%, toujours absolument certain/e que cette pensée/croyance est vrai ? » On commence ainsi à remettre en question la vérité absolue de cette croyance. En effet, si une pensée est « vraie » à un moment, mais qu'elle n'est pas « vraie » à un autre moment, la question se pose : « est-elle donc vraie en valeur absolue ? »... La réponse est souvent « non » !

3 - « Quand je crois à cette croyance, comment je me sens ? » et « Quand je ne crois pas à cette croyance, si je n'avais pas cette croyance, comment je me sens ? »

On commence à prendre conscience que c'est seulement l'adhésion à ce que nous dit de nous cette pensée/croyance qui lui donne un pouvoir sur nous. Quand je prends de la distance par rapport à la supposée « vérité » de cette pensée/croyance, elle commence à perdre son emprise négative sur moi.

4 - Il est ensuite demandé de « retourner » cette pensée/croyance et de voir comment on réagit intérieurement à cette nouvelle façon de se formuler à soi-même cette pensée/croyance.

- **Par exemple** : on passe de « Paul ne me comprend pas » à « Paul me comprend » ou « je ne comprends pas Paul » ou « je ne me comprends pas »
- **Autre exemple** : « **J'ai besoin que Marie soit gentille avec moi** » se retourne en « Je n'ai pas besoin que Marie soit gentille avec moi » ou « J'ai besoin d'être gentille avec Marie » ou « J'ai besoin d'être gentil/le avec moi »

A chaque « retournement », on ressent, en soi, l'écho de cette nouvelle pensée/cognition. La pratique régulière de cette méthode est un moyen de « désamorcer » progressivement l'impact négatif de nos pensées négatives, en les « affaiblissant » par ce questionnement sur leur pertinence.

Dans l'atelier, nous avons également abordé une autre manière d'aborder les pensées négatives qui impactent négativement l'estime de soi, grâce à ce que les anglo-saxons appellent la « Voice Therapy ».

Les participant/es ont choisi une pensée négative sur eux/elles-mêmes et ils/elles l'ont « travaillé » ainsi :

1 - « Où ai-je appris à penser cela de moi ? Dans mon histoire, dans mon passé, qui (quelle(s) personne(s) de mon passé) me l'a dit ? Repensez à cette situation d'autrefois où vous avez pris ses paroles pour « argent comptant », sans les remettre en question dans leur vérité, dans leur pertinence.

2 - Restituez maintenant à cette personne ce qu'elle a dit. C'est-à-dire : « Dés-identifiez-vous » de ce qu'elle vous a dit :

Elle m'a dit : « TU es nul/le, TU n'es pas quelqu'un de bien » et j'ai pourtant transformé ces paroles, au fil du temps, en « JE suis nul/le » « JE ne suis pas quelqu'un de bien ».

On s'est approprié ce jugement négatif de l'autre personne sur soi, et on l'a intégré, on y a cru, on l'a fait « sien », de façon erronée.

3 - Les participants ont été alors invités à identifier comment cette pensée négative, héritée du passé et provenant de cette personne, continue à rester active, opérante, émotionnellement dans ma vie présente.

Cela aide à prendre conscience qu'on continue à fonctionner au quotidien sur des paroles, des jugements qui ne nous appartiennent pas, mais que nous avons intégrés comme étant « nous », la « vérité sur nous »

La question se pose :

« Ai-je envie de continuer à fonctionner sur des paroles du passé qu'on m'a imposées ou est-ce que je peux aujourd'hui commencer à prendre de la distance émotionnelle par rapport à ces pensées qui ne m'appartiennent pas ? »

4 - Les participants sont alors invités à expérimenter cela dans leur quotidien :

« Si je ne pense pas - et n'agis pas - en fonction de cette parole négative du passé, comment entrer différemment en relation avec les situations du présent ? Comment puis-je être « moi » dans le présent et non pas cette version fausse de moi-même que l'on m'a imposé autrefois et en fonction de laquelle je continuais pourtant à agir jusqu'à maintenant ? »

Les participants ont ainsi été invités à explorer individuellement (ou éventuellement avec l'aide d'un/e psychologue) ces manières de prendre de la distance émotionnelle par rapport à ces pensées/cognitions négatives du passé, afin de s'en affranchir dans leur présent.



LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi n'est pas un pré-requis mais un résultat :

On se dit, à tort, « Je n'agirai, je ne ferai ceci ou cela, que quand j'aurai confiance en moi ». Ce raisonnement est faux ! La confiance en soi est le résultat, la conséquence, d'une ou de plusieurs actions qu'on a menées à bien (avec parfois la peur au ventre) : « Je réalise que je peux me faire confiance dans ma capacité à entreprendre telle ou telle chose »

La confiance en soi est en relation étroite avec le courage. Une belle définition du « courage » est « c'est l'action en dépit de la peur »

>> Dans le contexte LGBT, on peut prendre l'exemple de la révolte de Stonewall : les « insurgé/es » avaient peur face à la police, mais ils/elles ont eu le courage d'agir, de dire « non ! » en dépit de leurs peurs. Il en résulte aujourd'hui les Marches des Fiertés, les Gay Pride, à travers le monde ! Elles sont l'expression de la fierté, de la confiance en soi, comme résultat du courage à avoir agi, en dépit de la peur.

Le courage implique la peur. Cela implique donc la décision de sortir de notre zone de confort, de notre zone de sécurité. La confiance en soi implique la confrontation à nos peurs – à ce que nous nous racontons de négatif sur nos capacités et aux scénarios intérieurs que nous construisons en nous, au sujet des conséquences des actions que nous voulons entreprendre.

La confiance en soi se construit sur la durée, par l'apprentissage et l'expérience. Elle implique aussi une promesse, faite à soi-même, de ne pas se trahir, de ne pas s'abandonner soi-même dans ce qu'on estime être important pour soi.

EN CONCLUSION

Pour terminer l'atelier, il a été souligné que la toile de fond de tout ce qui a été partagé est une aspiration à être le plus authentique possible avec soi-même et avec les autres. C'est un véritable effort, un véritable challenge mais ceci est source d'accomplissement, d'estime de soi, de confiance en soi. Cela renvoie à notre dignité fondamentale en tant que personne : « On n'empêche pas le soleil de briller car cela est sa nature profonde ».

Une méditation guidée sur notre dignité fondamentale a clos l'atelier.



Avec le soutien de :

