

# CONFIANCE EN SOI

Il arrive parfois que l'on doute de soi. De ses capacités, de son travail, de la manière dont on va pouvoir régler tel ou tel problème... Mais quand ce sentiment de manque de confiance en soi prend le dessus, il devient alors un véritable handicap.

A lire aussi notre dossier : La confiance en soi, ça s'apprend.

## Manquer d'assurance

Il ne faut pas confondre timidité et réserve. De la même manière, il ne faut pas confondre appréhension et manque d'assurance. Il est tout à fait normal d'être stressé avant une échéance importante. En revanche, lorsque ce sentiment devient insurmontable, c'est qu'il révèle un mal-être plus profond.

Le manque d'assurance se traduit souvent par la peur de prendre la parole en public, par exemple. En fonction de l'audience cette peur diffère : c'est surtout au travail, à l'école que l'on peut éprouver des difficultés... mais aussi parfois en famille, avec des amis ou des proches. Vient aussi le sentiment de ne pas être pris au sérieux, de ne pas être écouté, de ne pas être apprécié.

## Les conséquences

Au fil du temps, un cercle vicieux peut s'installer. Persuadé que l'on ne va pas y arriver, on n'ose pas s'exprimer de peur d'être ridicule ou incompris. Devant cette attitude effacée, l'entourage prend petit à petit l'habitude de ne pas demander notre avis. Résultat : on se sent dévalorisé parce que sûrement, si l'on n'est pas sollicité, c'est que l'on n'est pas à la hauteur. Alors on a honte, on se renferme sur soi...

Le manque de confiance en soi peut, dans certains cas, conduire à une véritable crise identitaire, et il devient alors difficile d'affronter le quotidien. Lorsqu'il est très prononcé, il n'est pas rare que l'on en vienne à ne plus assumer ses responsabilités de peur d'échouer. À force de ne pas vouloir se mettre en avant, on peut ainsi refuser une avancée professionnelle de peur de ne pas être compétent.

## Pourquoi ce sentiment d'insécurité ?

Comme souvent en matière de psychologie, ce trouble trouve généralement ses origines dans l'enfance. Plusieurs facteurs entrent bien sûr en ligne de compte, mais il existe un schéma commun.

Des parents très exigeants avec leur enfant par exemple, risquent de provoquer chez lui un sentiment d'anxiété. La peur de ne pas pouvoir les satisfaire peut le fragiliser s'il se sent dévalorisé. À l'inverse, s'il a eu des parents trop protecteurs, il pourra se sentir incapable de faire face aux difficultés de la vie une fois adulte.

### **Retrouver confiance en soi**

Prendre la décision de changer est bien sûr la première étape vers une nouvelle vie. Mais selon les cas, la route sera plus ou moins longue, plus ou moins difficile. Changer son attitude, et surtout surmonter ses peurs, demande souvent un travail sur soi qu'il n'est pas possible de réaliser seul.

Lorsque le manque d'assurance n'est pas très prononcé, il est possible de « se prendre en main » tout seul. Après avoir identifié ses difficultés, on peut commencer par se fixer, chaque jour, de petits objectifs. Il faut néanmoins savoir rester réaliste, tout en trouvant la force d'aller au-delà du blocage.

On peut aussi se lancer dans certaines nouvelles activités qui nécessitent de s'exposer, comme le théâtre, la danse, le sport...

En revanche, si le sentiment d'insécurité est trop important, une thérapie peut s'avérer utile. Il s'agit là d'un travail de longue haleine, mais il permet de comprendre la cause du malaise et donc, de pouvoir la surmonter. Les thérapies comportementales et cognitives donnent généralement de bons résultats.

### **Nos conseils**

> Si vous manquez vraiment d'assurance, n'attendez pas que la situation devienne insurmontable pour réagir.

> Si vous avez choisi de vous faire aider, n'hésitez pas à faire les exercices prescrits par votre thérapeute. Il se peut qu'il vous demande de vous entraîner devant un miroir par exemple si vous avez du mal à prendre la parole en public. Faites-le, même si vous vous sentez ridicule au début !

> N'hésitez pas à en parler autour de vous. Votre entourage n'avait peut-être pas conscience que vous souffriez autant, et leur montrer que vous prenez les choses en main peut aussi vous aider à reprendre du poil de la bête.