

« LA CONFIANCE EN SOI, INGREDIENT ACTIF DE LA MOTIVATION »

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT &
CHRISTEL BOURGOGNE, PSYCHOLOGUE ET DIRECTRICE DU CENTRE COGITO'Z LYON



LA CONFIANCE EN SOI EST AU CŒUR DE NOS VIES. MOTRICE DE NOTRE MOTIVATION, CE SENTIMENT DE CONFIANCE NICHE AU CREUX DE NOUS-MEMES EST CELUI QUI NOUS PERMET DE TROUVER LE CHEMIN VERS NOS RESSOURCES, NOS FORCES ET NOS COMPETENCES.

PRENDRE SOIN DE SA MOTIVATION, C'EST AVANT TOUT PRENDRE SOIN DE SOI.

LA CONFIANCE EN SOI. VOICI UN TERME SI GALVAUDE, SI RECHERCHE ET QUI SEMBLE PARFOIS NOUS ECHAPPER OU MANQUER PAR MOMENTS A NOS ENFANTS. ET POURTANT, LES RESSOURCES SONT LA, TOUJOURS LA.

LA CONFIANCE EN SOI, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Étymologiquement, la confiance en Soi signifie « avoir foi en Soi »

La confiance en Soi est un sentiment profondément enraciné dans les fondements intimes de notre personnalité et notamment dans notre sentiment interne de sécurité.

Se sentir en lien avec son environnement, sentir la présence des autres, leur regard bienveillant,

leur écoute, procure à l'enfant un état de tranquillité interne où tout devient possible !

La sécurité interne est à la base de la confiance en Soi.

La confiance en Soi est, elle, nécessaire pour puiser en Soi les plus belles richesses de notre personnalité et de nos potentialités.

Parfois les évènements de la vie, les rencontres, les échecs viennent abîmer ce sentiment de sécurité et de confiance. Nos chemins de vie ne

sont jamais linéaires. Les creux et les bosses que nous traversons peuvent nous amener à construire des systèmes de croyances sur nous-mêmes qui vont voiler ou bloquer l'accès à nos ressources.

Quand la confiance en soi n'est pas suffisamment solide, la part de fragilité se révèle davantage, nous sommes plus sensibles au facteur de stress. C'est alors plus difficile de s'engager et d'aller s'exposer au monde extérieur.

Dans ces moments-là, le cortisol, hormone du stress prend la place de l'endorphine et de la dopamine hormones du plaisir, du bien-être et de la motivation. Ce malaise hormonal va brouiller notre regard sur notre quotidien. Nous ressentons moins la présence de nos forces et de nos compétences, nous pouvons être envahis de pensées négatives, d'anticipations anxieuses sur nos possibilités d'être à la hauteur et douter, parfois profondément sur nous-mêmes.

Cette part de vulnérabilité est présente en chacun de nous et cohabite toujours avec la part plus sécuritaire, confiante et lumineuse de notre personnalité. Selon les moments, nous sommes plus ou moins connectés à l'une ou à l'autre. Tout va dépendre du contexte, des événements, des relations, et de notre état physiologique également.

La confiance en Soi est instable, rien n'est immobile, rien n'est figé.

Pour nos enfants, il en est de même. Et lorsque rien ne va, il est important de leur rappeler que tout est là, toujours, en attente de réapparaître à nouveau.

ET LORSQUE LES MOMENTS D'INSECURITE ET DE PERTE DE CONFIANCE EN SOI S'ETIRENT TROP LONGTEMPS...

Face au stress et à la perte de confiance en Soi, enfant ou adulte a besoin de se protéger. Nous pouvons être anxieux, tristes, ruminer ou procrastiner. L'évitement, la fuite et le repli sur Soi sont des possibilités de réactions face à ces moments difficiles.

Mais d'autres comportements peuvent apparaître également et signer un authentique état d'inconfort psychologique.

Celui qui utilise son humour bien trop souvent, qui se masque derrière une image de pitre, qui

rit trop ou trop fort, se déguise, comme au théâtre, pour ne pas exposer sa vulnérabilité.

Celui qui pique, qui par son sarcasme ou son agressivité maintient les autres à distance, tente en fait de se donner une illusion de protection.

Ou celui-là encore qui va se mettre en avant, qui par ses allures de toute-puissance cache derrière des postures de personnage imbu de sa personne une faille importante dans la confiance intime et profonde qu'il a de lui-même.

Mais, finalement, quel que soit le mode de protection mis en place, le besoin reste le même.

La confiance en Soi est un besoin. Un besoin de présence, de lien et d'écoute bienveillante. Il suffit parfois d'un mot, d'un geste, d'un regard pour que les hormones du bien-être se réinstallent en nous et nous rouvrent le chemin vers un apaisement global.

La confiance en Soi est fluctuante et tellement flexible ! Un instant suffit parfois pour nous surprendre et nous redonner foi en nous.

Égrainer quotidiennement ces petits instants et ce sont de nouvelles connexions qui vont se créer dans notre cerveau pour finalement tout changer !

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES !

La confiance en Soi est contagieuse ! En identifiant nos qualités, nos savoir-faire, en les notant, en les dessinant, en les collant, en les affichant, bien en évidence, au gré de notre fantaisie, nous allons avoir envie de repérer les trésors de compétences de nos proches.

Si notre enfant clame qu'il n'aime pas l'école, vous pourrez lui dire : « *Regarde tout ce que tu as appris depuis toutes ces années ! Comment as-tu fait ?* ». Et de lui signifier toutes ses qualités qui lui ont permis d'avancer jusqu'ici.

Prendre soin de la confiance en Soi, c'est renouer avec notre cœur d'enfant, rechercher partout, dans notre quotidien, ces mille et une petites choses que nous faisons si bien, mais auxquelles nous n'attachons plus d'importance. Par habitude.