



LA CONFIANCE EN SOI*

Parents, entourage, école, tous les acteurs de notre enfance, jouent un rôle essentiel dans le renforcement et la construction de notre identité intérieure. Certains faits de vie (échec scolaire, erreur d'orientation, chômage, abandon, déracinement, etc..) sont susceptibles d'ébranler la confiance en soi. Au poids de l'environnement et du milieu social, s'ajoutent des causes plus psychiques : l'acceptation de soi et du corps dans une société qui assure la promotion de stéréotypes dont les critères sont la réussite, la beauté et la forme. Incontestablement, la façon dont nous vivons notre corps interfère dans le degré de confiance en soi.

Les complexes

Les manifestations d'altération de la confiance en soi sont susceptibles de s'exprimer à travers divers complexes comme :

- **le complexe d'échec** : le sujet projette sur l'avenir des obstacles qu'il juge infranchissables et, persuadé de la certitude de son échec, abandonne à la première difficulté,
- **le complexe d'exclusion** : il a le sentiment que personne ne l'aime, il éprouve un sentiment de rejet, d'abandon,
- **le complexe de culpabilité** : il se manifeste par le sentiment d'être en permanence fautif, de n'être pas en règle,
- **le complexe d'infériorité** : il s'agit d'une peur exagérée d'être ridicule, d'être l'objet de dérision, de ne pas se sentir à la hauteur avec une forte tendance à l'auto dévalorisation.

Quelquefois, ces complexes s'associent et se chevauchent.

Les bases de l'affirmation de soi

On distingue cinq périodes sensibles au cours desquelles se développe l'affirmation de soi. La première se situe à trois ans avec l'apparition du Je dans le langage et la phase du non avec des velléités de « faire tout seul »,

La seconde se situe vers quatre ou cinq ans, avec la découverte du corps comme objet de

curiosité et la définition de soi comme « être sexué. »

La troisième a lieu à la pré puberté, vers onze ans. Elle débute par ce que l'on appelle « l'âge ingrat » caractérisé par le refus d'être traité en enfant et un début de revendication contre les valeurs familiales.

Cette période est suivie vers quinze ans, après une accalmie passagère, par l'affirmation de soi pubertaire, période de protestation d'une libre disposition de soi, protestation face aux contraintes familiales, recherche de nouvelles identifications, affirmation de soi face à autrui, à l'autre sexe etc.

Vers dix sept- dix neuf ans, avec la fameuse « crise d'adolescence » débute une étape assez vindicative de mise en accusation des valeurs admises.

Ces cinq périodes sont considérées comme des bourgeonnements de l'affirmation de soi. Par l'effet « boule de neige », les difficultés vécues à la première période retentiront sur la façon dont s'écoulera la seconde période, et celle-ci sur la troisième et ainsi de suite. D'autres difficultés pourront bien sûr se produire tout au long de l'histoire personnelle qui retentiront sur l'existence adulte et sur tout le cours de la vie.

Expérience de vie et confiance en soi

Différents éléments interviennent dans l'organisation de la confiance en soi. Parmi eux, les premières expériences sentimentales sont au premier plan. La déception amoureuse est de nature à ruiner toute confiance en soi et même d'engendrer quelquefois la certitude de ne pas avoir droit au bonheur.

Il ne s'agit pas d'acquérir une confiance absolue, aveugle, qui nous ferait prendre des risques excessifs mais de rester réaliste et d'analyser la situation afin de tirer les leçons appropriées de nos expériences. C'est en comprenant les causes de nos échecs provisoires que nous pouvons corriger nos erreurs et progresser. Tirer les leçons de nos expériences vaut aussi pour les expériences réussies ! Il nous appartient de mettre en œuvre une programmation nouvelle avec des ressources positives qui serviront d'ancrage et nous donneront un modèle de réussite pour toutes nos actions futures. Ainsi, nous pourrions redéfinir les bases de notre sécurité intérieure et installer la confiance en soi.

*Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, directrice de l'Ecole de sophrologie du Sud Est

[Voir ses ouvrages](#)

[Lire toutes nos chroniques](#)

Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.

