



ÉCRIRE POUR S'ÉPANOUIR

Atelier sur la confiance et l'estime de Soi





QU'EST CE QUE LA CONFIANCE EN SOI?

« Je n'ai pas confiance en moi »

« Je n'ai pas une bonne estime de moi »

« Je suis timide »

Autant de termes que j'entends dans mon cabinet de psychologue.

Utilisés indifféremment et qui pourtant ne renvoient pas à la même chose.

Essayons d'y voir plus clair





COMMENÇONS PAR QUELQUES DÉFINITIONS:

Confiance en soi:

Il s'agit de la conviction qu'une personne a en sa propre capacité à réussir ou à effectuer une tâche.

La confiance en soi est dynamique; elle peut fluctuer et être spécifique à certaines situations.



AMOUR DE SOI

Cela renvoie au respect, à l'acceptation, et à l'appréciation inconditionnelle que l'on porte pour soi-même.

C'est reconnaître sa propre valeur en tant qu'individu unique.





ESTIME DE SOI

L'estime de soi est l'évaluation subjective que l'on fait de sa propre valeur.

Contrairement à l'amour de soi, elle peut être influencée par nos réussites et nos échecs.



AFFIRMATION DE SOI

L'affirmation de soi est la capacité à exprimer ses pensées, ses sentiments et ses croyances de manière ouverte, honnête et appropriée sans violer les droits des autres.



LA TIMIDITÉ



La timidité est une émotion qui peut inhiber les interactions sociales par la peur du jugement d'autrui.



Elle est souvent confondue avec l'introversion, qui est une préférence pour les environnements moins stimulants.



L'INTROVERSION ET L'EXTRAVERSION

Ces termes décrivent où les individus tirent leur énergie.

Les introvertis la puisent dans la solitude, tandis que les extravertis la trouvent dans l'interaction sociale.



L'ÊTRE HUMAIN VIT AVEC CE PARADOXE: IL EST TOUJOURS SEUL ET TOUJOURS EN RELATION



Notre rapport à nous-mêmes et aux autres est complexe et nuancé.



La confiance en soi, par exemple, n'est pas seulement le reflet de nos compétences ou de nos succès, mais aussi de l'image que nous pensons que les autres ont de nous.



LA SOLITUDE ET LA RELATION AUX AUTRES

- L'un des paradoxes les plus intrigants de l'existence humaine réside dans notre condition fondamentale d'être à la fois profondément isolés et intrinsèquement sociaux.
- D'une part, nous vivons notre vie intérieure, nos pensées, nos sentiments, et nos expériences de manière unique et individuelle, ce qui nous rend, dans une certaine mesure, **toujours seuls**.
- D'autre part, notre **nature profondément sociale** nous pousse vers la connexion, l'échange, et l'interaction avec autrui.
- Nous sommes tissés dans le **vaste réseau de relations humaines**, influencés par et influençant à notre tour ceux qui nous entourent.
- Ce besoin d'appartenance, d'amour, et de reconnaissance par les autres révèle que nous ne pouvons pas, et ne souhaitons pas, vivre en isolement complet.



LA CONFIANCE EN SOI

- La confiance en soi peut être perçue comme le pont qui relie notre monde intérieur isolé à nos interactions sociales extérieures.
- Elle est à la fois façonnée par notre **dialogue interne**, unique et solitaire, et par la façon dont nous choisissons de **nous présenter et d'agir dans le monde extérieur**, en relation avec les autres.
- Une solide confiance en soi trouve ses racines dans une profonde compréhension et acceptation de soi, **dans notre capacité à être seul avec nos pensées et émotions** sans être submergé par elles.
- Cette acceptation de soi nourrit notre assurance intérieure, nous permettant de faire face à nos propres défis et incertitudes **sans crainte excessive du jugement extérieur**.



VOUS ET LES AUTRES?

En abordant la confiance en soi sous cet angle, vous pouvez réfléchir sur la **manière dont votre propre estime de soi influence votre capacité à être seul sans vous sentir isolés**, et à être en relation sans perdre votre individualité.

Cela ouvre la porte à une exploration profonde de **l'équilibre entre l'acceptation de soi et l'ouverture aux autres**, élément central dans le développement d'une confiance en soi saine et résiliente.





NOTRE DISCOURS INTÉRIEUR

- La confiance en soi est en lien à la fois à ce que nous imaginons que les autres pensent de nous et à ce que nous pensons être fondamentalement.
- Le manque de confiance en soi est souvent accompagné d'un discours intérieur critique et destructeur.
- Des phrases telles que « Je ne suis pas à la hauteur », « Je ne réussirai jamais », « Je suis trop stupide pour comprendre ça », ou encore « Personne ne s'intéresse à ce que je dis » sont des exemples de ce dialogue interne négatif qui peut nous hanter.
- Elles traduisent une vision de soi altérée par la peur, le doute et, souvent, par des expériences passées douloureuses.



LES AUTRES

Ces phrases, bien que prononcées dans la solitude de notre esprit, résonnent avec la force d'une présence autre, imaginaire, qui semble constamment nous juger.



Cette « autre » présence peut être la somme de voix du passé, comme celles de parents critiques, d'enseignants décevants, ou d'amis moqueurs, dont les mots ont laissé une empreinte durable sur notre façon de nous percevoir.



Le manque de confiance en soi nous enferme ainsi dans une cellule où le regard de l'autre, réel ou imaginé, guide nos actions, nos choix, et même nos aspirations.



PENSER AU POSITIF

- Faire face à ce **dialogue intérieur négatif** exige de reconnaître ces voix pour ce qu'elles sont : des échos d'expériences passées et **non des vérités absolues** sur notre valeur ou nos capacités.
- Il est essentiel d'apprendre à les contester, à les remplacer par des **affirmations positives qui reflètent notre véritable valeur**, comme « Je suis capable d'apprendre et de grandir », « Mes efforts me rapprochent de mes objectifs », ou « Je mérite d'être écouté et respecté ».
- En transformant notre dialogue intérieur, nous pouvons progressivement **reconstruire notre confiance** en nous, **nous affranchir du regard pesant de l'autre** et, finalement, nous ouvrir à des relations plus authentiques et épanouissantes.



CE QU'ON DIT DE NOUS

- **L'enfant** avant même d'accéder au langage est nommé, on parle de lui avant qu'il ne parle et même avant qu'il ne naisse.
- **Tout sa vie, il entendra des paroles sur lui**, des paroles censées le décrire, qui pour certaines resteront gravés et constitueront des formes d'étiquettes.
- **Nous intégrons ces paroles sur nous-mêmes** prononcés par nos parents, les autres enfants, les professeurs, les proches...



CE QUE NOUS DISONS DE NOUS?

Quels sont les
pensées négatives
et positives que
nous avons sur
nous-mêmes?

A-t-on le droit à
l'échec, au défaut?



QUI SOMMES NOUS?

- Au cœur de notre quête d'identité se pose cette question fondamentale : « **Qui sommes-nous réellement ?** »
- Sommes-nous simplement la somme de nos réussites et de nos échecs, de nos qualités et de nos défauts ?
- À première vue, il peut sembler tentant de nous définir par ces **critères mesurables**, comme si notre essence pouvait être résumée à un bilan comptable de nos actions et traits de caractère.
- Cependant, réduire notre identité à cette somme serait omettre la **richesse et la complexité de l'expérience humaine**.



RÉUSSITES, ÉCHECS, QUALITÉS, DÉFAUTS

- Nous sommes, sans aucun doute, influencés par **nos réussites**, qui nous apportent de la confiance et de la fierté, et par **nos échecs**, qui, bien que douloureux, sont sources d'apprentissage et de croissance.
- Nos **qualités** nous définissent dans nos interactions avec le monde, tandis que **nos défauts** nous rappellent notre humanité et notre imperfection.
- Notre essence réside également dans **nos rêves, nos espoirs, nos peurs, nos passions, et dans la manière unique dont nous percevons et interagissons avec le monde qui nous entoure.**



UN ÊTRE EN MOUVEMENT CONSTANT

- Nous sommes des êtres en constante évolution, façonnés par nos expériences mais aussi par notre capacité à réfléchir, à ressentir, et à changer.
- **Chaque moment de notre vie** ajoute une couche à notre identité, mais ne la définit pas entièrement.
- Nous sommes aussi la manière dont nous choisissons de **répondre à nos échecs, de cultiver nos qualités et de travailler sur nos défauts.**
- Nous sommes **le reflet de nos choix, de nos valeurs, et de notre capacité à aimer et à être aimés.**





CHAQUE JOUR

- Nous sommes des narrateurs de notre propre histoire, continuellement à la recherche de sens et de connexion.
- Chaque jour offre une opportunité de redéfinir qui nous sommes, non pas seulement à travers ce que nous avons accompli ou les obstacles que nous avons rencontrés, mais par notre volonté de grandir, d'aimer, et de contribuer à un monde plus grand que notre propre existence.



L'ENFANCE

- Le manque de confiance en soi peut souvent être tracé jusqu'à nos premières années de vie, là où le fondement de notre estime personnelle commence à se former. **L'éducation** joue un rôle crucial dans ce processus.
- **Les messages que nous recevons** durant notre enfance, qu'ils soient verbaux ou non, construisent les premières briques de notre perception de nous-mêmes.
- Lorsqu'on nous encourage **à reconnaître nos réussites et à valoriser nos qualités**, nous apprenons à nous voir sous un jour positif.
- En revanche, une éducation marquée par **les critiques constantes ou par des attentes irréalistes** sèment les graines du doute en nous, nous faisant questionner notre valeur et nos capacités.



TRAUMA ET RÉSILIENCE

- **Les traumas et les expériences négatives, y compris les relations toxiques**, jouent également un rôle significatif.
- Ces situations peuvent nous faire sentir vulnérables, inadéquats, ou indésirables, érodant ainsi notre confiance.
- La répétition de ces expériences peut créer un **schéma de pensée négatif**, où nous commençons à accepter ces jugements dévalorisants comme des vérités sur nous-mêmes.
- **La résilience**, cette capacité à rebondir après des épreuves, varie grandement d'une personne à l'autre.
- Ce qui, pour certains, représente un obstacle mineur peut être perçu par d'autres comme un échec dévastateur.
- Notre résilience influence donc la **manière dont nous surmontons les défis** et, par extension, notre confiance en nous.
- Elle n'est pas innée mais peut être développée avec le temps et le **soutien approprié**.



L'ESTIME DE SOI

- Durant notre enfance, on nous pousse souvent à atteindre **des idéaux** - dans nos apprentissages, notre autonomie, et nos interactions.
- **Lorsque l'écart entre cet idéal et notre perception personnelle** de là où nous en sommes devient trop grand, cela peut alimenter un sentiment d'insuffisance et de manque d'estime de soi.
- **Ce décalage entre l'aspiration et la réalité** peut être particulièrement paralysant, nous empêchant de reconnaître nos propres succès et de valoriser nos efforts.



EN RÉSUMÉ

- En somme, le manque de confiance en soi est le produit d'une **complexe interaction entre notre éducation, nos expériences de vie, nos relations, et notre capacité à faire face aux défis.**
- **Comprendre ses origines** est le premier pas vers la reconstruction d'une confiance solide en soi, un voyage qui exige patience, introspection, et souvent l'aide d'un soutien extérieur.
- En reconnaissant **et en travaillant sur ces fondations**, nous pouvons commencer à bâtir une estime de soi plus forte, qui reflète notre véritable valeur et potentiel.



SE REGARDER AUTREMENT

Apprendre à
s'aimer

Agir pour
s'évaluer
objectivement

Prendre sa
place parmi les
autres

Développer de
l'objectivité sur
soi

Lister nos
critiques,
soigner le
trauma

Repérer le
positif, nos
ressources





QUELQUES OUTILS

- Cultiver la bienveillance envers soi
- Pratiquer la gratitude
- Définir ses propres standards de réussite
- Se fixer des objectifs réalisables
- S'entourer positivement
- La méditation et la pleine conscience
- Explorer de nouveaux intérêts et passions
- Recevoir des feedbacks constructifs
- Visualiser le succès



Quelques
consignes
d'écriture

ATELIER D'ÉCRITURE

FAIRE UNE LISTE DE TOUTES SES CRITIQUES INTÉRIEURES (10 MIN)

Cet exercice permet de mettre en lumière **le dialogue intérieur négatif**, souvent automatique et inconscient.

En identifiant ces critiques, vous pouvez commencer à les remettre en question et à travailler sur des réponses bienveillantes et constructives.

C'est un premier pas crucial vers la **diminution de l'autocritique et l'amélioration de l'estime de soi**.



FAIRE UNE LISTE DE NOS RÉUSSITES, MODESTES OU PLUS CONSÉQUENTES (15 MIN)

Cela encourage à reconnaître et **célébrer vos propres succès**, qu'ils soient grands ou petits.

Cet exercice peut vous révéler ce que vous avez accompli et **renforcer la perception de vos compétences et de votre valeur personnelle.**

C'est un excellent moyen de contrebalancer le biais négatif souvent présent dans notre auto-évaluation.



FAIRE UNE LISTE DES PHRASES QU'ON A DIT DE VOUS ET QUI VOUS ONT MARQUÉ (15 MIN)

Cet exercice permet **d'explorer l'impact des mots des autres sur notre propre perception.**

Il peut aider à identifier **des croyances limitantes** issues de commentaires externes et à travailler sur la désidentification d'avec ces étiquettes.

Cela peut aussi être l'occasion de réfléchir sur les **commentaires positifs souvent oubliés ou minimisés** et de les réintégrer dans notre image de soi.



VOTRE MEILLEUR AMI PARLE DE VOUS À UN AMI. ÉCRIVEZ LE TEXTE DE VOTRE MEILLEUR AMI SUR VOUS (20 MIN) :

C'est un exercice qui invite à adopter une perspective extérieure et bienveillante envers soi-même, souvent plus indulgente et positive que notre autocritique habituelle.

En se voyant à travers les yeux d'un ami, vous pouvez découvrir des qualités et des forces que vous avez ignorées ou sous-estimées.



MERCI DE VOTRE
PARTICIPATION

N'hésitez pas à visiter notre blog
www.psychoplume.com
pour explorer l'écriture thérapeutique

