



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Guide de l'atelier ***Confiance en soi***

Révisé juin 2023

Si vous désirez remplir un formulaire d'appréciation au sujet de cet atelier, visitez le :
www.ecoutetoncorps.com/appreciation

Confiance en soi

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

La confiance en soi est l'assurance qui vient de la conscience qu'on a de sa propre valeur. C'est un état de bien-être intérieur qui vient de la reconnaissance juste de ses forces, ses faiblesses et ses limites.

Voilà la définition de « ÊTRE CONFIANT ».

Distinction entre « être confiant » et « se faire confiance ou avoir confiance en soi »

Une personne « qui se fait confiance ou qui a confiance en elle » se juge ou se valorise par les résultats qu'elle a déjà obtenus. C'est uniquement dans cette perspective qu'elle se valorise et qu'elle se fait à nouveau confiance ; elle est même prête à recommencer. Sinon, elle ne se fait plus confiance et est portée à se dévaloriser et à s'abaisser.

Une personne « qui est confiante » vit des expériences qu'elle estime nécessaires à son plein épanouissement **sans se juger**. Elle n'hésite pas à revivre les expériences, même si celles-ci n'avaient pas donné les résultats escomptés. En somme, elle se sert de tout ce qui lui arrive pour apprendre et poursuivre son évolution.

Ainsi donc, la personne qui se juge est davantage dans le « avoir ou se faire confiance » que dans la véritable confiance.

La véritable confiance : au niveau de l'« ÊTRE » ⇒ ÉTAT (seulement pour soi).

Avoir ou se faire confiance : au niveau de l'« AVOIR et FAIRE » ⇒ en fonction des résultats (pour soi et les autres).

La véritable confiance provient donc d'une **attitude intérieure** et non d'une série de comportements spécifiques comme on l'imagine généralement. On associe également, à tort, certains traits de caractère à la confiance tel que : être courageux et être orgueilleux.

Différencier le courage et l'orgueil de la confiance.

ÊTRE COURAGEUX, c'est avoir peur, mais oser quand même. Il est cependant possible d'être courageux sans avoir conscience de sa valeur. Le courage n'est donc pas de la confiance, mais il est nécessaire à son développement.

ÊTRE ORGUEILLEUX, c'est avoir une estime excessive de sa propre valeur aux dépens de la considération d'autrui. L'orgueil découle toujours de la peur consciente ou inconsciente de ne pas être aimé.

La confiance est reliée à l'image que l'on entretient de soi.

L'objectif principal de cet atelier est de transmettre les connaissances qui permettent de développer une attitude intérieure qui conduit à la véritable confiance en soi. C'est un peu plus long que si on utilisait seulement des trucs dans le domaine physique, mais les résultats sont durables.

Afin de développer cette attitude, il est essentiel d'avoir une vision juste de ses talents et de ses faiblesses. Bien que l'on soit porté à croire que la majorité des gens savent s'évaluer à leur juste valeur, dans les faits, il n'en est rien. Il y a souvent deux attitudes extrêmes types :

- Ceux qui veulent juste voir leurs forces et qui ont tendance à renier leurs faiblesses.
- Ceux qui voient juste leurs faiblesses et perdent de vue leurs forces.

Ces deux attitudes contraires n'amènent pas à une vision juste de soi et, de ce fait, empêchent la personne d'acquérir la vraie confiance en soi. La confiance est directement reliée à l'image de soi.

L'image et l'estime de soi

L'image de soi est ce que nous voyons et croyons de soi. Cette image de soi s'est développée à partir de l'enfance. C'est à partir des expériences qui ont composé notre passé que nous avons développé une vision plus ou moins juste et valorisante de soi. C'est en faisant la liste de toutes les qualités et défauts que nous croyons posséder, que nous arrivons à devenir conscient de l'image que nous avons de nous-même. Ensuite, en prenant le temps de vérifier comment on se sent avec cette liste, on découvre l'estime que l'on se porte. L'image de soi que l'on entretient affecte directement **l'estime de soi**.

L'estime de soi est l'appréciation, un sentiment favorable né de la bonne opinion qu'on porte sur soi-même. En d'autres mots, l'estime de soi vient de ce qu'on ressent face à l'image qu'on entretient de soi.

Une personne qui s'estime est capable de reconnaître sa VALEUR comme être humain. Même si elle ne réalise pas toujours ses désirs et ses buts, ou malgré certains revers, elle se sentira forte et courageuse et elle saura qu'elle ne vit que des expériences additionnelles qui la feront évoluer vers d'autres buts, d'autres réalisations. Elle se sent appuyée par les forces qui l'habitent qui continuent de se développer sans cesse au cours de chacune de ses expériences. Elle ne se déprécie pas si les résultats ne sont pas conformes à ses attentes.

À l'inverse, quelqu'un qui manque d'estime de lui-même aura souvent tendance à se déprécier, car il n'aime pas son image, donc il déprécie ses qualités. Il réussit à trouver un aspect négatif dans ce que d'autres considèrent comme positif.

Pour développer l'estime de soi, nous devons d'abord nous apprécier tel que nous sommes sans nous comparer ou nous déprécier. Donc, nous **accepter** dans toutes les facettes de notre personnalité, nos qualités, nos défauts et nos lacunes, même si nous ne rencontrons pas toujours les normes ou les résultats souhaités. En résumé, c'est nous donner le droit d'être humain.

Devenir conscients des peurs qui nous empêchent de nous estimer

Les peurs les plus courantes sont :

- ◆ être égoïste ◆ être orgueilleux ◆ être narcissique
- ◆ être vaniteux ◆ se prendre pour un autre ◆ être vantard
- ◆ être jaloux, envieux ◆ être égocentrique

Il est vrai que ces comportements n'apportent pas les résultats escomptés et qu'il est possible de les adopter lors de notre démarche. Cela fait partie d'être humain. Cependant, si on s'empêche de s'estimer par peur d'être jugé ainsi et de ne pas être aimé, on se déprécie, on voit seulement nos aspects négatifs, et on en vient à se sentir inférieur. On va généralement à l'autre extrême. La seule façon de parvenir à l'équilibre c'est en se donnant le droit de vivre l'expérience, tout en étant prêt à s'ajuster en cours de route.

Les comportements qui découlent de la confiance en soi.

Bien que la confiance provienne d'une attitude intérieure, il n'en demeure pas moins qu'elle nous porte naturellement à adopter des attitudes et des comportements spécifiques, tel que la capacité de :

-  Se révéler et se confier ;
-  Tenir compte de ses limites en demandant de l'aide *
-  Admettre et accepter ses talents *
-  Être naturel et spontané *
-  Recevoir et donner des critiques constructives *
-  Admettre et accepter ses faiblesses *
-  Prendre des risques *
-  S'affirmer sans agressivité *
-  Rester fidèle à soi-même malgré les attentes des autres *
-  Rester ouvert aux autres (idées, opinions, différences).

* Pour la description complète de ces attitudes intérieures et de ces comportements, il est fortement suggéré de se référer au DICTIONNAIRE DU BIEN-ÊTRE (anciennement le Grand Guide de l'ÊTRE) afin d'être capable de bien intégrer toutes ces notions. On sait que ces notions sont bien comprises lorsque nous pouvons bien les expliquer à une autre personne.

Voici les descriptions des thèmes qui ne sont pas expliqués dans le DICTIONNAIRE DU BIEN-ÊTRE :

Se révéler et se confier

Un moyen de devenir conscient du degré de confiance que tu as en toi est ta capacité de te confier, de te révéler aux autres sans crainte d'être jugé ou critiqué. Par conséquent, un manque de confiance sera reconnu chez une personne qui a de la difficulté à révéler aux autres ses faiblesses ou ses erreurs par peur de se faire juger. Par contre, se révéler ne signifie pas de raconter à tout le monde ses problèmes dans le but de se faire reconforter. On appelle plutôt ceci « se plaindre et faire la victime ». Cette attitude risque d'éloigner les vraies communications profondes. Par ailleurs, certains agissent ainsi dans l'espoir que les autres se confient.

Se révéler est la capacité de se montrer tel que l'on est, d'être vrai et transparent.

Être vrai, c'est l'état de quelqu'un qui se comporte avec franchise, qui est d'une sincérité totale, absolue ; être conforme à sa réalité, à ce qu'il est. Être authentique, c'est-à-dire franc, honnête, sincère et transparent.

Être transparent d'une façon consciente et volontaire consiste à accepter que les autres voient tout de nous, à n'avoir rien à cacher, ce qui démontre une absence de culpabilité et de honte.

Ce qui nous empêche de nous révéler et d'être vrai, transparent avec nous-même ou avec les autres est que nous agissons la plupart du temps sous l'emprise de nos peurs : la peur de se faire juger, humilier, paraître faible ou vulnérable aux yeux des autres, etc.

Plus nous apprendrons à nous révéler et à nous confier en étant vrai et transparent et plus nous développerons notre confiance en soi.

Rester ouvert aux autres (idées, opinions, différences)

Il est possible de mesurer son ouverture aux autres en vérifiant sa capacité de recevoir une critique constructive sans se justifier. Il y a une ouverture d'esprit lorsqu'une personne est prête à explorer les

Confiance en soi

idées, les opinions ou les conseils des autres, c'est-à-dire tenir compte de leur point de vue, MÊME SI ELLE N'EST PAS D'ACCORD, pour voir si celui-ci pourrait s'avérer utile pour elle au lieu de se fermer rapidement au point de vue de l'autre.

Suggestions pour approfondir les sujets couverts au cours de l'atelier

Conférences ou méditations de Lise Bourbeau et son équipe

- Conférence Être vrai...c'est quoi au juste?
- Conférence Comment se décider et passer à l'action
- Conférence L'amour de soi
- Conférence Comment s'estimer sans se comparer
- Conférence Jugement, critique ou accusation?
- Conférence Développer la confiance en soi
- Conférence Quand le perfectionnisme s'en mêle
- Conférence Dépasser ses limites sans craquer
- Conférence Vaincre ou en finir avec la timidité
- Conférence Les blessures qui vous empêchent d'être vous-mêmes

Livres

L-10-B Dictionnaire du BIEN ÊTRE

Consultation pour approfondir cet atelier – si tu n'es pas étudiant/e

Autre suggestion pour aller plus loin, ce sont les rencontres avec un/e consultant/e d'Écoute ton corps, utilisant la METC (Méthode Écoute ton corps).

Cette personne pourra t'aider à mieux cerner le problème véritable et te soutenir dans tes démarches de mieux être. Consulte cette page pour avoir plus d'information :

<https://www.ecoutetoncorps.com/fr/qui-sommes-nous/notre-equipe-de-consultants/>

Cheminement de l'étudiant

(La partie qui suit fait partie du cheminement pédagogique des étudiants en Phase 1. Si tu n'es pas étudiant, tu peux tout de même faire le(s) **exercice(s) exploratoire(s)** afin de mettre en application les notions apprises durant l'atelier car cela t'aidera davantage à transformer ta vie.)

Lecture préparatoire



Suite à la lecture préparatoire que tu devais faire avant l'atelier, nous te demandons de répondre aux deux questions suivantes en 20 à 30 lignes dans le Rapport de pratiques éditables prévu à cette fin.

- 1) Qu'as-tu retenu dans ce que tu avais à lire avant cet atelier?
- 2) Quel passage t'a le plus touché? Pourquoi?

Exercice(s) exploratoire(s)



L'atelier que tu viens de compléter t'a permis de découvrir que la véritable confiance en soi est une attitude qui nous porte à adopter une série de comportements spécifiques. La première étape pour transformer une situation est de devenir conscient de notre position face à cette situation. Les exercices suivants devraient t'aider à te situer par rapport à ton degré de confiance actuel.



Écoute Anne-Marie
t'expliquer comment
faire ces exercices
exploratifs. Clique
sur l'image.

Premier exercice

Fais remplir la feuille *Mon degré de confiance* (à la fin de ce guide) par 2 personnes qui te connaissent très bien, selon toi. Choisis une personne de sexe masculin et l'autre de sexe féminin. Demande-leur de remplir cette feuille **pour toi**, en étant aussi sincères que possible, puisque le but de cet exercice est de t'aider à devenir conscient. Tu trouveras ces feuilles à la fin de ce guide.

Demande ensuite à ces personnes de t'expliquer pourquoi ils t'ont évalué ainsi. Nous te proposons d'écouter seulement - sans interrompre - ce qu'ils ont à dire et de rester ouvert à leur partage. Si tu commences à te justifier ou à réagir, il est fort probable qu'ils cesseront de parler. Observe tes réactions pendant qu'ils parlent, vérifie comment tu te sens. C'est ce que tu auras à noter dans ton rapport de pratique en résumant ton expérience en 8 à 15 lignes par personne. (voir Rapport de pratiques).

Deuxième exercice

Pendant les prochains dix (10) jours, nous te demandons de choisir **1** (un) des comportements indiqués sur la feuille *Mon degré de confiance* et de faire une action tous les jours pour développer ce comportement. Assure-toi de choisir un comportement qui te permettra d'aller vers le but que tu t'es fixé pour ta phase.

Pour t'aider à faire une rétrospective de ce que tu auras vécu lorsque tu auras fait cette action, nous te demandons de répondre aux questions suivantes tous les soirs.

Quel est le comportement que j'ai choisi d'expérimenter pour les prochains 10 jours ?

- Quelle action avais-je prévu faire aujourd'hui ?
- De quoi avais-je peur pour moi en faisant cette action ?
- Ai-je été capable d'assumer cette peur ?
- Qu'est-ce que j'ai appris sur moi grâce à cette expérience ?

Nous te demandons de résumer ton texte en 8 à 15 lignes par jour (voir Rapport de pratiques).

Remplir et envoyer ton rapport de pratiques



Pour faire ces exercices exploratoires, nous te demandons de remplir le Rapport de pratiques éditables que tu pourras télécharger en suivant ce lien :

https://www.ecoutetoncorps.com/download_file/3630/

N'oublie pas d'enregistrer ton rapport de pratique en cliquant sur « Enregistrer sous » afin d'avoir un document que tu pourras envoyer à ton consultant. Nous te proposons de le nommer avec le titre de l'atelier et ton nom.

Pour que ton travail puisse être validé par ton consultant/e, il est important que tu t'assures de lui remettre chacun des exercices demandés. Nous ne te demandons pas de présenter un travail parfait mais bien de noter ce que tu as vécu lors de tes explorations.

Si exceptionnellement tu n'as pas pu les faire tel qu'ils étaient demandés, nous te demandons d'expliquer par écrit dans ton rapport pourquoi tu n'as pas pu les effectuer. Par exemple : Si tu devais aller partager à quelqu'un et que tu ne puisses pas y arriver, tu pourrais écrire : Comment tu te sens à la pensée d'aller lui parler? De quoi as-tu peur? Quelles sont tes pensées à ce sujet? Et ce sont tes réponses que tu incluras dans ton rapport de pratique.

Tu devras faire parvenir, soit par la poste ou par courriel, ce rapport **à ton consultant/e** avant de faire ta consultation individuelle, puisqu'il servira de point de référence pour celle-ci.

Toutes les informations et données personnelles contenues dans ce rapport de pratiques seront détruites suite à la consultation. De ce fait, il est donc la responsabilité de l'étudiant de garder une copie pour ses dossiers personnels.

Rapport de consultation



Suite à la rencontre avec ton consultant/e, nous te demandons de répondre par écrit aux trois questions dans le Rapport de consultation éditables prévus à cette fin que tu pourras télécharger en suivant ce lien : https://www.ecoutetoncorps.com/download_file/3595/

Encore une fois, n'oublie pas d'enregistrer ton rapport de consultation en cliquant sur « Enregistrer sous » afin d'avoir un document que tu pourras nous envoyer. Nous te proposons de le nommer avec le titre de l'atelier et ton nom.

Tu dois remettre ce rapport de consultation soit :

Par e-mail : rapport@ecoutetoncorps.com

Par la poste à l'adresse suivante : Écoute Ton Corps, Rapport de consultation
955 Chemin du lac Écho, local 110, Prévost (QC), J0R 1T0 Canada

Mon degré de confiance en moi

0 = jamais
10 = toujours

Attitudes et Comportements	Autorité	Travail	Famille	Couple	Social	Inconnus
1. Oser me confier et me révéler (me montrer vulnérable, impuissant/e, parler de mes forces, mes succès).						
2. Connaître et tenir compte de mes limites et faire mes demandes.						
3. Reconnaître mes forces, mes talents, mes qualités.						
4. Être naturel/le, spontané/e (bien dans ma peau).						
5. Pouvoir recevoir des critiques.						
6. Reconnaître mes points faibles, mes défauts (admettre mes erreurs).						
7. Prendre des risques.						
8. Pouvoir m'affirmer sans agressivité ou sans me plaindre (faire respecter mon espace et exprimer mes besoins).						
9. Rester fidèle à moi-même (malgré les attentes des autres).						
10. Être ouvert/e aux autres (idées, opinions, différence, etc.).						
Total de chaque colonne						