

## Comment construire la confiance en soi.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Les bases les plus anciennes qui structurent durablement la confiance en soi en chacun de nous, sont liées à **la qualité des relations** proposées, vécues et intériorisées dans la petite enfance, avec notre entourage proche (*parents et parentèle*). La confiance en soi n'est pas liée uniquement, comme beaucoup le croient, à l'amour dont nous avons été entourés. **Ce qui va inscrire en nous cette sécurité intime, cette force tranquille, cette façon paisible d'être au monde qu'on appelle la confiance en soi, c'est la somme des messages positifs que nous auront reçus et intériorisés : valorisations, gratifications, confirmations de nos qualités, de nos ressources, de nos limites aussi, les diverses façons dont nous avons été invités à nous positionner, à nous affirmer, à mieux nous définir.** L'enfant, l'adolescent et le jeune adulte qui a été ainsi nourri par des regards et des échanges bienveillants, par une écoute et des gestes vivifiants et surtout avec des partages peu conflictuels, a pu inscrire en lui, en plus d'une image positive, une vitalité dynamique, des énergies positives, de la confiance, de l'estime et de l'amour de soi qui le confirmeront dans ses ressources et ses capacités à affronter les péripéties et les imprévus de la vie.

Pour tous ceux (*et ils sont nombreux*) qui n'auraient pas été suffisamment accompagnés ou soutenus dans leur enfance par des relations de qualité, telles quelles sont énoncées ci-dessus ; pour des ex-enfants qui auraient reçus (*en particulier dans leur cursus scolaire*) trop de messages disqualifiants ou toxiques, qui auraient été contraints à vivre dans un environnement peu fiable ou insécurisant, ceux-là ont pu accumuler en eux trop de déviance et avoir été pollués ou chargés d'énergies négatives. Ceux là auront perdu le plus souvent l'estime et l'amour de soi et par là même la confiance en eux.

Si nous sommes dans ce cas, il est toujours possible de se donner les moyens, quelque soit notre âge, de se réconcilier avec le meilleur de nous-mêmes afin d'accéder à une confiance plus consistante, plus solide, plus cohérente. En particulier en s'appuyant sur 4 ancrages qui me paraissent structurer toute démarche pour se réapproprier plus de confiance en soi.

- **Apprendre à m'aimer** (*non d'un amour narcissique, mais d'un amour de bienveillance*).
- **Apprendre à me respecter** (*à dire non et à ne plus se laisser définir par les autres*).
- **Apprendre à me responsabiliser** (*je ne suis pas responsable nécessairement de tout ce qui m'arrive, mais je suis responsable de ce que je fais avec ce qui m'arrive*).
- **Apprendre à rester fidèle à mes valeurs, à mes choix, à mes engagements de vie.**

Le travail sur soi qui permet tout cela, peut se faire à l'aide de quelques règles d'hygiène relationnelles simples, accessibles à chacun, qui permettront de confirmer les bases d'une confiance en soi. Confiance qui aujourd'hui semble de plus en plus nécessaire, dans un monde en mutation, où les repères changent, où les certitudes se fragilisent, où les savoirs se renouvellent si vite qu'il devient difficile de les intégrer et d'en faire son profit. En intégrant quelques concepts issus de la Méthode E.S.P.É.R.E.<sup>®</sup>, en mettant en œuvre des outils et de règles d'hygiène relationnelles, applicables au quotidien de chacun, tant dans sa vie personnelle, que sa vie professionnelle, il devient possible à chacun de construire, sinon de reconstruire, une confiance en soi fiable.

Jacques Salomé est l'auteur de  
**"Le courage d'être soi"**. (Ed Pocket).