



Fiche thématique

Comment booster sa confiance en soi **pour une rentrée gagnante!**



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be



*Rien de ce que vous faites ne vous semble bon.
Vous pensez que la plupart des gens ne vous aiment pas.
Vous pensez que vous êtes inintéressant.
Vous n'avez pas de chance et vous choisissez les pires solutions.
Vous avez peur de parler avec les autres parce que vous croyez que vous n'avez rien à dire.
Vous vous sentez nul(le) et incapable.*

Après avoir vu ce que cette petite voix dévastatrice pouvait dire sur notre physique (voir l'article «[Comment se réconcilier avec son corps](http://www.toutestpossible.be/articles/article-du-mois/comment-se-reconcilier-avec-son-corps)» (<http://www.toutestpossible.be/articles/article-du-mois/comment-se-reconcilier-avec-son-corps>), la voici qui resurgit pour nous dénigrer au niveau de notre être tout entier et de nos capacités.

Toutes ces pensées négatives sont la plupart du temps le résultat d'expériences passées que nous avons vécues, le résultat d'une série de conditionnements.

Une faible estime de soi peut remonter loin dans l'enfance.

Dès l'instant où nous naissons, nous captions toute une série de messages: certains sont valorisants, d'autres sont dénigrants, dévalorisants.

Certains messages viennent de nos parents, de notre éducation et parmi ces messages, tous n'étaient pas nécessairement négatifs à la base mais ont été perçus comme tels par l'enfant.

Sa confiance ainsi érodée, l'enfant en déduit qu'il ne pourra jamais accomplir quoi que ce soit de bon.

Notons qu'une même remarque peut être interprétée différemment d'un enfant à l'autre, d'un moment à l'autre.

Bien sûr, on ne peut déterminer avec certitude pourquoi tel enfant va prendre le message dans un sens ou dans un autre. Mais ce qui est clair, c'est que la manière dont il va percevoir les informations reçues depuis son enfance va influencer le devenir de son estime de lui.

Parfois, une personne, pourtant confiante au départ, peut perdre cette confiance suite à certains événements bouleversants vécus comme des échecs ou suite à une déception amoureuse.

Florence Bierlaire – www.toutestpossible.be - Tous droits réservés

Mes ces pensées, ces conditionnements qui nous habitent ne sont pas une fatalité!

Quel est l'impact de nos pensées?



Une pensée en soi ne peut pas agir sur le monde extérieur: si je vous demande, rien qu'avec votre pensée, de déplacer un vase de place et de le mettre dans une autre pièce: peu de risque que le vase bouge (à moins d'être un grand Fakir ;-)! Pour que quelque chose se passe, il faut que je m'identifie à cette pensée: «Ah ...c'est plutôt une bonne idée» et qu'ensuite je passe à l'acte en accord avec cette identification.

En fait il y a une interaction entre Pensée - Emotion - Comportement, quel que soit le bout par lequel on le prend.

Si une de nos blessures est réactivée et que je me sens nul(le), cette pensée génère un certain type d'émotions désagréables et par voie de fait un certain comportement en lien avec cette pensée...et ainsi se confirme souvent notre croyance: la boucle est bouclée!

Inversement, une certaine émotion peut entraîner une avalanche de pensées dénigrantes qui elles-mêmes vont influencer sur notre comportement

Alors comment sortir de cette spirale négative?

- Laissez vos pensées n'être que des pensées... si elles sont négatives, laissez-les passer comme un train qui passe...



Et plutôt que de vous dire «*Je suis nul*» (Je = nul tout entier), dites-vous: «*ok, j'observe que j'ai encore cette pensée-là, ce n'est pas nécessairement la réalité*».

Ou encore dites-vous que c'est une radio que vous ne pouvez éteindre certains jours, certaines heures mais continuez à avancer vers ce qui est bon pour vous.

Surtout ne résistez pas à vos pensées et n'essayez pas de les repousser, sinon elles reviendront avec d'autant plus de force parce qu'à toute pression correspond une contre pression. Laissez-les juste passer...

- Remettez en doute vos croyances négatives: Avez-vous la preuve que c'est vrai en toutes circonstances? En cherchant bien, vous trouverez sûrement des situations où cela n'a pas été le cas et où vous avez pu fonctionner autrement!

Les pensées destructrices n'ont jamais aidé qui que ce soit et ne vous aideront certainement pas non plus. Elles peuvent seulement vous conduire à la dépression, à la colère, à la rancune, à la peur ou autres maux.

«Il est vain d'atteindre de mauvais objectifs et vain de s'en fixer de nouveaux tout aussi mauvais. Multipliez zéro autant de fois que vous voulez, ça fait toujours zéro!» Irvin Yalom.

- Ne perdez pas votre vie avec des sentiments d'inadéquation. Vous devez vous rendre compte que vous êtes une belle personne pleine de richesses, sinon vous resterez au pied de l'échelle et vous n'essayerez jamais de grimper les échelons de l'épanouissement
- Retravaillez votre façon de penser!
- Soyez conscient de vos pensées, observez-les.
- Posez vous la question: «*Est-ce que cette pensée nourrit mon bien-être?*»
- Si une émotion forte y est associée, commencez par la fluidifier:
 - Nommer votre émotion.

- Connectez-vous à elle, à ce que cela fait dans votre corps comme types de sensations.
- Dites-vous: «*je reconnais et j'accueille cette émotion*».
- Faites un inspire profond.
- Faites un expire profond.
- Et refaites la boucle entière 4 ou 5 fois jusqu'à apaisement.

- Remplacez vos croyances négatives par des croyances plus constructives: Prenez une feuille, séparez-la en deux: d'une côté, notez toutes vos croyances négatives, de l'autre les croyances positives que vous aimeriez mettre à la place. Coupez la feuille en deux: gardez la partie positive et découpez la partie négative en petits morceaux que vous jetterez à la poubelle. Recommencez l'opération chaque semaine pendant plusieurs mois!
- Fabriquez-vous un mantra positif: «*Yes! Je peux y arriver!*» et répétez-le à chaque attaque massive de pensées dévalorisantes.



- Agissez! Le meilleur antidote à l'angoisse et à la rumination est l'action! Faites quelque chose que vous aimez ou qui vous occupe bien l'esprit ;-)

Un cheminement qui vaut le coup

Apprenez chaque jour à bâtir un monde meilleur dans votre esprit et soyez déterminé à l'emporter, vous pouvez le faire!

Rappelez-vous juste que la remontée ne se fait pas en ligne droite et que le changement ne vient pas d'un coup et c'est pour cela que patience et persévérance seront de rigueur.



Bien souvent, on arrête trop tôt la pratique d'outils bien-être ou on abandonne à la moindre rechute, au moindre découragement. Qui sait les formidables choses qui auraient été accomplies si seulement on avait persévéré?



C'est vous qui choisissez, mais les efforts à faire seront les mêmes: rester dans un état déprimant de mauvaise estime et le monde vous semblera rempli d'insurmontables obstacles et de nombreuses frustrations! Ou bien: faire la démarche de développer votre estime personnelle afin de survoler les obstacles et voler d'évolutions en évolutions.

«Il faut du chaos en soi pour pouvoir enfanter une étoile qui danse» F. Nietzsche.

Une personne qui a confiance en elle, n'est pas une personne qui sait tout faire parfaitement et qui gère tout d'une main de maître.

Une personne qui a confiance en elle s'accepte telle qu'elle est. Elle reconnaît ses aptitudes, ses compétences tout autant que ses limites ou défauts.

«Si tu veux devenir sage, apprends à écouter les chiens sauvages qui aboient dans ta cave» F. Nietzsche.

Au fond, la confiance en soi est atteinte quand on accepte d'être vulnérable. Avoir confiance en soi, c'est s'accueillir avec ses faiblesses et ses peurs tout en ayant confiance dans le fait que l'on s'en sortira. Avoir confiance en soi, c'est s'accueillir sans se juger, se donner de la compassion et accepter au besoin le soutien d'autrui.

Pour résumer en une phrase, on peut donc en conclure que la confiance réside dans l'aptitude qu'a une personne de s'accepter avec amour, tant dans ses qualités que dans ses défauts.

Alors, quel est votre choix en cette rentrée? Quel choix allez-vous faire pour votre bien-être? Je compte sur vous pour prendre soin de vous et pour prendre conscience que vous êtes une belle personne!



Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir une meilleure version de vous-mêmes ;-)

Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose
Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be