Dossier sur la confiance en soi

(Dossier compulsé par Valérie Marschall, Association Ouvrir La Voix)

Source internet : http://sante-az.aufeminin.com/troubles-psychiques/troubles-anxieux-d5283.html

Il arrive parfois que l'on doute de soi. De ses capacités, de son travail, de la manière dont on va pouvoir régler tel ou tel problème… Mais quand ce sentiment de manque de confiance en soi prend le dessus, il devient alors un véritable handicap.
A lire aussi notre dossier : La confiance en soi, ça s'apprend.

Manquer d'assurance

Il ne faut pas confondre timidité et réserve. De la même manière, il ne faut pas confondre appréhension et manque d'assurance. Il est tout à fait normal d'être stressé avant une échéance importante. En revanche, lorsque ce sentiment devient insurmontable, c'est qu'il révèle un mal-être plus profond.

Le manque d'assurance se traduit souvent par la peur de prendre la parole en public, par exemple. En fonction de l'audience cette peur diffère : c'est surtout au travail, à l'école que l'on peut éprouver des difficultés… mais aussi parfois en famille, avec des amis ou des proches. Vient aussi le sentiment de ne pas être pris au sérieux, de ne pas être écouté, de ne pas être apprécié.

Les conséquences

Au fil du temps, un cercle vicieux peut s'installer. Persuadé que l'on ne va pas y arriver, on n'ose pas s'exprimer de peur d'être ridicule ou incompris. Devant cette attitude effacée, l'entourage prend petit à petit l'habitude de ne pas demander notre avis. Résultat : on se sent dévalorisé parce que sûrement, si l'on n'est pas sollicité, c'est que l'on n'est pas à la hauteur. Alors on a honte, on se renferme sur soi…

Le manque de confiance en soi peut, dans certains cas, conduire à une véritable crise identitaire, et il devient alors difficile d'affronter le quotidien. Lorsqu'il est très prononcé, il n'est pas rare que l'on en vienne à ne plus assumer ses responsabilités de peur d'échouer. À force de ne pas vouloir se mettre en avant, on peut ainsi refuser une avancée professionnelle de peur de ne pas être compétent.

Pourquoi ce sentiment d'insécurité ?

Comme souvent en matière de psychologie, ce trouble trouve généralement ses origines dans l'enfance. Plusieurs facteurs entrent bien sûr en ligne de compte, mais il existe un schéma commun.

Des parents très exigeants avec leur enfant par exemple, risquent de provoquer chez lui un sentiment d'anxiété. La peur de ne pas pouvoir les satisfaire peut le fragiliser s'il se sent dévalorisé. A l'inverse, s'il a eu des parents trop protecteurs, il pourra se sentir incapable de faire face aux difficultés de la vie une fois adulte.

Retrouver confiance en soi

Prendre la décision de changer est bien sûr la première étape vers une nouvelle vie. Mais selon les cas, la route sera plus ou moins longue, plus ou moins difficile. Changer son attitude, et surtout surmonter ses peurs, demande souvent un travail sur soi qu'il n'est pas possible de réaliser seul.

Lorsque le manque d'assurance n'est pas très prononcé, il est possible de « se prendre en main » tout seul. Après avoir identifié ses difficultés, on peut commencer par se fixer, chaque jour, de petits objectifs. Il faut néanmoins savoir rester réaliste, tout en trouvant la force d'aller au-delà du blocage.

On peut aussi se lancer dans certaines nouvelles activités qui nécessite de s'exposer, comme le théâtre, la danse, le sport…En revanche, si le sentiment d'insécurité est trop important, une thérapie peut s'avérer utile. Il s'agit là d'un travail de longue haleine, mais il permet de comprendre la cause du malaise et donc, de pouvoir la surmonter. Les thérapies comportementales et cognitives donnent généralement de bons résultats.

La confiance en soi n'est pas un don du ciel, nous en sommes les artisans. De même, nous avons construit un manque de confiance chronique ou temporaire suite un événement malheureux ou des comportements malencontreux de la part d'autrui. Dans tous les cas, il n'est pas une fatalité, alors sortons nos truelles et marteaux: Martine Teillac, psychanalyste, nous livre trois clés pour renforcer les fondations de notre confiance en nous

Une personne sur dix souffre de troubles anxieux. Impression d'être submergé par les soucis du quotidien, malaises soudains et inexpliqués, peur insurmontable de monter dans un avion…

L'anxiété n'est pas en soi une pathologie, mais des symptômes qui peuvent aller de la simple gêne à un véritable handicap, sont le signe d'un malaise.

C'est pourquoi il est important de reconnaître les troubles anxieux très tôt, et surtout de les prendre au sérieux, afin de les traiter efficacement.

Dans ce dossier, vous en saurez plus sur :
> Les crises d'angoisse,
> Les phobies,
> Les TOC,
> L'anxiété généralisée et les traitements appropriés à chaque cas.

****

3 clés pour renforcer la confiance en soi

Source : http://www.ithaquecoaching.com/articles/3-cles-pour-augmenter-la-confiance-en-soi-173.html

Sylvaine Pascual – Publié dans Bien-être et estime de soi / Talents et ressources

Définir la confiance en soi

Selon Direct 8, 75% des gens manqueraient de confiance en eux. Qui ne s'est jamais senti mal à l'aise face à une situation donnée, le plus souvent sans oser le dire et dont les projets professionnels se sont retrouvés entravés?

Un déficit, même mineur, de confiance en soi peut transformer certaines actions à mener en épreuves dévoreuses d'énergie: parler de soi en entretien d'embauche, convaincre un partenaire potentiel, prendre son téléphone, construire ou interagir avec son réseau etc… Et il n'y a pas d'échelle universelle des actions difficiles à mener ou non: le sentiment d'inconfort va se loger là où le manque de confiance s'exprime, ce qui est très variable en fonction des personnes. Inutile donc de dire "Il n'y a rien à craindre" à une personne angoissée à l'idée de passer un entretien d'embauche, car la raison n'a rien à voir là-dedans.

En ces temps où la norme nous dicte d'être extravertis et dynamiques, on associe un peu trop vite le manque de confiance en soi avec la timidité. Nul besoin d'être un timide introverti en retrait version carpe planquée sous un caillou pour manquer d'assurance dans certaines circonstances. Car la confiance en soi, c'est l'idée que nous nous faisons de notre capacité à affronter une situation donnée. Du coup, il est à l'évidence impossible de se sentir sûr(e)

de soi en permanence, car nous n'avons pas toutes les compétences nécessaires pour faire face à tout. Cependant, bien se connaître et reconnaître nos capacités permet de se sentir plus serein face aux aléas de nos vies professionnelles.

Les conséquences du manque d'assurance

Le malaise qui découle du manque de confiance peut générer une maladresse relationnelle bien pénalisante:

- Comportement hésitant, quémandage, victimisation
- Dévalorisation de ses compétences
- A l'inverse: survalorisation, arrogance etc.
- Voir: Triangle de Karpman et recherche d'emploi

En bref, le manque de confiance en soi peut mener tout droit aux stratégies d'échec et à la procrastination.

(Re)construire la confiance

Le manque d'assurance ou de confiance en soi n'est pas une fatalité: la confiance en soi se construit, se façonne et s'entretient au travers de techniques et d'actions concrètes. Martine Teillac, psychanalyste et psychothérapeute, lors d'une interview pour Direct 8, explique que ce travail de construction s'articule autour de trois aspects:

1- le discours intérieur

Arrêtons d'exacerber nos défauts et d'oublier nos qualités. "Le dialogue intérieur (…) va conditionner notre comportement, explique Martine Teillac. Ça peut être des phrases très simples, par exemple je croise ma voisine qui ne me dit pas bonjour et je me dis "bon sang je suis nul(le)". J'aurais pu penser "ma voisine a des préoccupations, elle n'a pas la tête à ça" et je ne me remets pas en question."

En d'autres termes, repérons dans nos discours intérieurs tout ce qui est de l'ordre de la dévalorisation, de l'interprétation abusive qui nous déprécie et remplaçons ces pensées par un discours plus objectif (et non pas positif), de façon à éviter une dévalorisation paralysante et favoriser un regard sur soi plus bienveillant et motivant:

- Mécanismes de valorisation / dévalorisation
- Modifier un discours intérieur
- De la dévalorisation au regard bienveillant

2- la construction de sa propre échelle de valeur: se détacher du passé

"Lorsque nous avons eu des parents qui ont mis systématiquement le doigt sur ce qui n'allait pas, on va avoir tendance à faire de même. Donc remettre le passé à sa place, reconsidérer les critiques des parents, leurs injonctions et construire notre propre système de valeurs, notre propre échelle personnelle", conseille la psychanalyste.

L'éducation et les personnes qui s'en sont chargées nous ont transmis des wagons de croyances limitantes qui entretiennent un regard et un état d'esprit négatifs sur nous-mêmes. Leur rendre leurs convictions et construire des systèmes de croyances qui nous sont propres, qui correspondent à ce que nous pensons et ce que nous voulons aide à croire… en nous-mêmes. Quelques pistes pour remettre le passé à sa place et construire notre présent:

- Les messages contraignants
- Valeurs morales et valeurs motrices
- Comment nous entretenons nos convictions
- Certitudes: essayer avant d'acheter
- Les dossiers à fermer

3- le passage à l'action accompagné de l'évaluation des talents mis en œuvre

Le passage à l'action, quitte à le faire à petits pas plutôt que de sauter dans le grand bain d'un coup, est la condition indispensable du renfrcement de la confiance en soi, car il nous apporte des preuves de nos capacités à chaque challenge relevé.

Martine Teillac propose d'auto-évaluer, sur une échelle de 1 à 10, notre confiance en nous dans des situations précises. "Il y a fort à parier que vous serez très rarement au point zéro de votre compétence, de votre savoir-faire ou savoir-être". Réalisant cela, "vous allez prendre appui sur le fait que l'estimation que vous faisiez de vous-même était peut-être prodigieusement sévère et pas si en adéquation avec la réalité des comportements que vous mettez en œuvre".

Ce constat favorise le passage à l'action, car suite à cette prise de conscience et à l'analyse des compétences, ressources, qualités, talents dont nous disposons, nous sommes plus enclins à avoir envie d'agir, y compris en dehors de notre zone de confort. Renouons donc avec ces ressources:

- Redécouvrir nos talents naturels
- Reconnaître nos accomplissements
- Les talents naturels au cœur de nos émotions
- Sortir de sa zone de confort

Voir aussi

Se parler à soi-même comme on voudrait qu'on nous parle

Les qualités de nos défauts

L'estime de soi: la beauté des laids

Tirer les leçons de nos expériences

Confiance en soi: la raison et les tripes

L'identité: acteur ou spectateur de sa propre vie?

Sortir de sa zone de confort

Accomplissements et talents naturels

Etat d'esprit positif: modifier un discours intérieur

****

OUVRAGES DE RÉFERENCE SUR LE MUTISME SÉLECTIF

Comprendre le mutisme sélectif, DrShipon-Blum, Chronique Sociale, 2009

Traduit par Valérie Marschall pour Ouvrir La Voix

Aider son enfant à surmonter le mutisme sélectif, Angela McHolm, Ph.D.

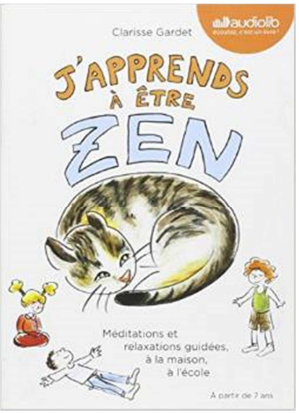
Ed. Chronique Sociale, Traduit par Ouvrir La Voix, 2011

Le Défi de Florian, Valérie Marschall, A.G.Editions, 2013 : Une histoire illustrée pour expliquer le mutisme sélectif aux enfants. Contient des conseils pour parents/enseignants et thérapeutes

Incroyable Moi maîtrise son anxiété, Nathalie Couture, Midi Trente Editions, 2011 : guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété (6 à 12 ans)

Guérir l'anxiété de nos enfants sans médicament ni thérapie, Louise Reid, Quebecor – Psychologie 2006

AUTRES TITRES DE LIVRES POUR ADULTES ET ENFANTS



J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages CD audio – Livre audio, 20 août 2014

Descriptions du produit

Présentation de l'éditeur

Parents et enseignants sont de plus en plus démunis face au manque de concentration, à l'agitation et à l'anxiété des enfants. Les courtes séances de ce CD ont été conçues **pour et avec des enfants**, elles sont complètement adaptées à leur langage et à leur imaginaire. Chaque séance est précédée d'une explication simple pour préparer la relaxation guidée qui suit.
Huit relaxations proposent des solutions à des situations concrètes : **se concentrer, se calmer, faire face à ses émotions – colère, peur, tristesse – et s'endormir.**
Trois méditations accompagnent l'enfant sur le long terme en l'aidant à **développer son attention et sa vigilance.**
Ce CD deviendra un vrai « compagnon » avec une mine de ressources que l'enfant pourra retrouver dès qu'il en sentira le besoin.

Détails sur le produit

CD: 77 pages

Editeur : Audiolib (20 août 2014)

Collection : Bien-être et vie pratique

Langue : Français

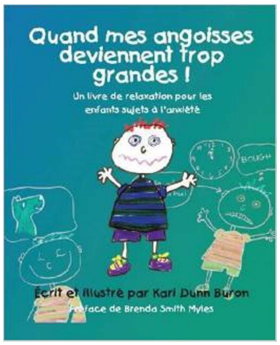
ISBN-10: 2356417796

ISBN-13: 978-2356417794

Dimensions du produit: 13,8 x 0,8 x 18,8 cm

Biographie : Spécialiste de la santé et du mieux-vivre, Clarisse Gardet a été formée à l'EDHES (école des hautes études de sophrologie et de bio-analyse) et à l'École occidentale de méditation. Elle exerce dans le cadre de séances individuelles ou de groupes destinés aux enfants, aux adolescents ou aux adultes. Elle continue en parallèle, depuis 1996, de diriger une société de conseil dans le domaine de la Santé. Forte de cette double expérience, elle anime régulièrement des stages de formation en entreprise (prévention du stress, sophrologie et méditation).

****



Quand Mes Angoisses Deviennent Trop Grandes!: Un Livre De Relaxation Pour Les Enfants Sujets a L'anxiete Broché – 15 juin 2009 de Kari Dunn Buron (Auteur, Illustrations)
****

Relaxation active à l'école et à la maison, 6 mai 2008

de Samy Boski

100 activités apaisantes pour les enfants de 3 à 10 ans Relié – 19 septembre 2013
de Gilles Diederichs (Auteur)

Descriptions du produit

À travers **100 fiches thématiques**, ils apprendront à se détendre, se concentrer, mieux vivre leurs émotions ou exprimer leur créativité. Sur le **côté pile** de la fiche, les parents découvriront le bienfait de l'activité. **Côté face**, l'enfant lira les étapes du jeu, à faire seul ou accompagné d'un adulte. Mandalas, dessins, collages, respirations, yoga, écoute musicale, mini-théâtre... choisissez ensemble de quoi répondre à tous les moments de la vie ! *Faites le plein d'idées pour emmener votre petit monde sur le chemin du bien-être...*

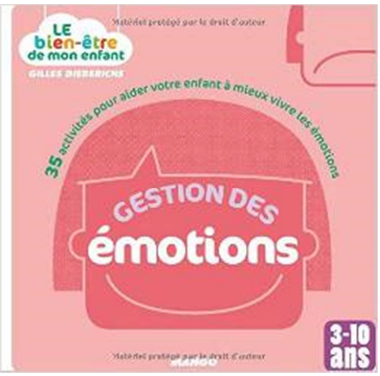
Biographie de l'auteur

Gilles Diederichs est musicothérapeute et sophro-relaxologue. Depuis plus de vingt ans, il forme les professionnels de l'enfance aux techniques de relaxation, de méditation et de concentration destinées aux enfants.

Détails sur le produit

- **Relié:** 220 pages
- **Editeur :** MANGO (19 septembre 2013)
- **Langue :** Français
- **ISBN-10:** 231700396X
- **ISBN-13:** 978-2317003967
- **Dimensions du produit:** 15,5 x 3,4 x 7,5 cm

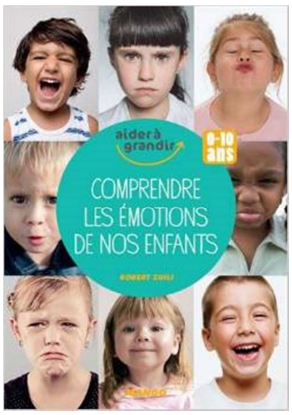
****



Gestion des émotions - 35 activités pour aider votre enfant à mieux vivre les émotions Broché – 22 mai 2014 de Gilles Diederichs (Auteur)

Mimes, jeux de rôles, musicothérapie, expression corporelle... , 35 exercices ludiques et tout simples pour aider votre enfant à surmonter ses émotions négatives.
Une maquette efficace qui permet à l'enfant de bien comprendre ce qu'il doit faire et aux parents de découvrir les bienfaits de l'activité.
* Une manière ludique de développer le bien-être de ses enfants, avec des activités adaptées à chaque situation et faciles à mettre en œuvre.
* Des activités éprouvées et testées auprès des enfants, délivrées par un spécialiste reconnu de la petite enfance et du bien-être.

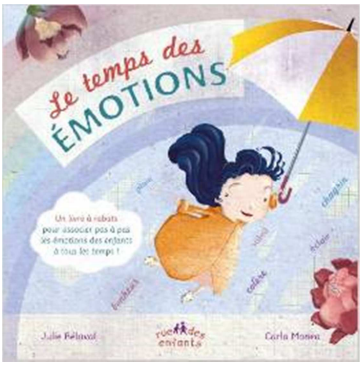
****



Comprendre les émotions de nos enfants Broché – 20 février 2015

de Robert Zuili (Auteur)

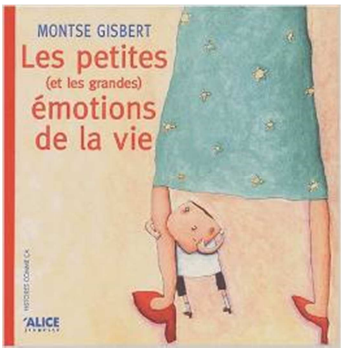
****



Le temps des émotions Broché – 25 mars 2013

de Carla Manea (Illustrations), Julie Belaval (Scenario)

A partir de 3 ans - Découvrez tous les livres de 3 à 5 ans



Les petites (et les grandes) émotions de la vie Broché – 19 mai 2003

de Montse Gisbert (Auteur)

A partir de 3 ans - Découvrez tous les livres de 3 à 5 ans

Parfois je me sens…Relié – 20 octobre 2011

de Browne Anthony (Auteur)

A partir de 3 ans - Découvrez tous les livres de 3 à 5 ans

****

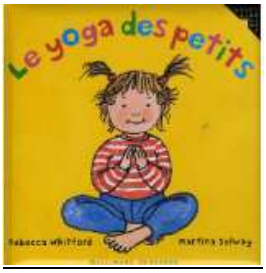
Nuage ne se sent pas à la hauteur : La confiance en soi, A partir de 6 ans20 octobre 2011

de Sylvie Sarzaud et Pépinot

****

Petite feuille n'aime pas le vent : l'autonomie, A partir de 4 ans Album – 20 octobre 2011 Sylvie Sarzaud (Auteur), Sylvain Mérot (Auteur)

Yoga pour les enfants avec Namasté - Guide pratique - Livre + CD31 août 2014 de France Hutchison



Le Yoga des tout-petits 22 août 2005 de Rebecca Whitford et Martina Selway

Autres livres :

- Max se trouve nul, Auteur : Dominique de Saint Mars

- Max veut se faire des amis

- Le chevalier Courage ! Un livre dont tu es le héros, Delphine CHEDRU

- La Princesse Attaque ! Delphine CHEDRU

- Princesse Academy, tome 3 : Princesse Daisy a du courage, Vivian French

- Zoé et le courage, Fabienne Blanchut

- L'enfant qui défia le tigre, Robert Giraux et Anne Buguet

- Max et les Maximontres, Maurice Sendak

SITES INTERNET :

http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=relaxation-par-jeu
http://www.educatout.com/activites/themes/les-emotions.htm (accès activités et fiches payant)
http://www.kidadoweb.com/activites-enfants.htm

Coordonnées de l'Association *OUVRIR LA VOIX*

(Groupe d'entraide et d'information sur le mutisme sélectif)

Email : ouvrirlavoix@gmail.com

Site Internet : www.ouvrirlavoix.sitego.fr

Fondée en 2008, Ouvrir la Voix est une association reconnue d'intérêt général et agréée par le Ministère de l'Education Nationale. Nos missions premières consistent à informer et former toute personne désireuse de mieux connaître le mutisme sélectif. Les solutions existent, ensemble, mettons-les en place pour que nos enfants puissent avoir les meilleures chances de leur côté pour surmonter leur peur de parler.

« Chaque mot que l'enfant prononce à l'école représente un pas en avant dans la résolution de son mutisme. »

Angela McHolm, Aider son enfant à surmonter le mutisme sélectif, Chronique Sociale, 2011