



CONFIANCE EN SOI

Qu'est ce que le manque de confiance en soi ?

Le manque de confiance en soi est un mal très répandu. Nous pouvons tous le ressentir à un moment ou un autre. C'est un blocage qui nous empêche d'agir, et nous donne des pensées noires et dévalorisantes. On retrouve le manque de confiance en soi dans pratiquement toutes les pathologies, mais ce n'est pas en soi une pathologie. C'est une façon d'être résultant d'apprentissages ou de conditionnements précoces. Souvent les personnes qui manquent de confiance en elles se sentent enfermées dans un carcan, elles ont l'impression de ne pas être totalement elles-mêmes, de ne pas développer toutes leurs potentialités.

Le manque de confiance en soi se manifeste généralement par des peurs, des blocages, des inhibitions, qui gênent ou empêchent d'agir. Il se manifeste dans nos relations avec les autres par une sorte de timidité excessive, une réserve permanente : on attend d'être en confiance pour se livrer un peu, on a peur d'être ridicule, on a peur du jugement des autres, du regard des autres etc. On peut également manquer de confiance en soi de façon plus générale, quand il s'agit de prendre une décision, on hésite, on n'ose pas, on tergiverse, on reporte à plus tard, etc...

Le manque de confiance se manifeste souvent par des pensées négatives sur soi-même du genre "je suis nul", "je n'y arriverai jamais", "je suis un incapable", etc., ce qui empêche de démarrer ou simplement de planifier la moindre action.

MODELE THERAPEUTIQUE :

Quatre systèmes sont en cause dans le manque de confiance :

1. **Le premier** est constitué d'un ensemble de croyances négatives sur soi-même. Ce sont elles qui sont à l'origine des pensées négatives ("je suis nul", "je n'y arriverai jamais", "je suis un incapable", etc.). Ces croyances ont été créées par des expériences de vie, souvent vécues comme des échecs, qui ont été mémorisées à un niveau inconscient. Cet ensemble de croyances sur soi-même forme ce qu'on appelle "l'image de soi" qui est la façon dont on se perçoit et qui détermine l'estime que l'on a de soi-même.

2. **Le deuxième** système est constitué de processus inconscients qui, dans un contexte précis, provoquent une inhibition par la réactivation d'un souvenir inconscient associé à une émotion négative (peur, dégoût, honte, etc.). Contrairement aux croyances, ce système est entièrement inconscient. La personne se sent incapable d'agir, mais sans en comprendre la raison. Par la suite, à cause de cette inhibition, elle peut développer une croyance négative sur elle-même, du genre "je suis incapable de (faire telle ou telle chose)".
3. **Le troisième** système est composé de souvenirs conscients, d'expériences vécues comme des échecs. Lorsque la personne pense à agir, ces souvenirs lui reviennent en mémoire et le sentiment d'échec et la souffrance qui en résulte la bloque et l'empêche d'agir.
4. **Le quatrième** système est composé d'habitudes, de comportements répétitifs qui sont devenus automatiques, alors que la cause initiale a disparu. La personne a pris l'habitude de ne pas agir, et ne pense plus à le faire alors qu'elle en aurait maintenant la possibilité.

LES TRAITEMENTS :

Les différents traitements découlent directement des modèles thérapeutiques décrits ci-dessus. Ils sont généralement combinés entre eux.