

100 QUESTIONS/RÉPONSES



LA CONFIANCE EN SOI

Fanny Bauer-Motti



**COMPRENDRE
CE QUE L'ON EST**

*Avoir confiance en soi ce n'est pas simplement croire en soi,
C'est ce souvenir de soi.*

La conscience de soi est la manière dont vous vous représentez ce que vous êtes, comment vous vous percevez dans le monde, à travers votre histoire, vos choix, vos blessures, votre histoire personnelle, votre rapport au monde.

Elle englobe le récit de vie que vous vous racontez, qu'il soit porteur ou limitant, les mots que vous posez sur votre passé, la manière dont vous nommez ce qui a été vécu, et comment cela structure votre manière d'exister. Être conscient de soi, c'est donc à la fois vous vivre de l'intérieur et vous regarder agir dans le monde, en lien avec les autres, avec la mémoire, avec le temps.

Mais cette conscience n'est jamais objective : elle se structure à travers votre histoire personnelle, vos traumatismes, vos héritages familiaux et symboliques, et même par l'Histoire collective qui vous précède. Elle peut être blessée, fragmentée, figée, ou au contraire consciente de sa beauté, de ses forces. En tous les cas, de façon universelle, toute conscience de soi est en devenir, en transformation constante. Elle est aussi influencée par votre culture, votre éducation, votre environnement social, et les discours dominants qui traversent votre époque. Ainsi, ce que vous croyez être « vous » est souvent imprégné de ce que l'on vous a dit d'être.

La conscience de soi peut se transformer par un travail sur vous-même, à travers l'introspection, l'élaboration de sens, la mise en mots, et l'accès à des savoirs psychiques, culturels ou spirituels.

Elle évolue également à travers l'expérience, la rencontre avec l'altérité, les ruptures de vie, les deuils, les engagements, ou encore les prises de conscience progressives. Cultiver la conscience de soi, c'est vous ouvrir à une forme de lucidité, sur ce que vous êtes en train de devenir. C'est accepter d'entrer en relation avec vos ombres comme avec vos ressources, d'explorer les contradictions intérieures en cherchant la compréhension et sortir du jugement. De descendre en vous, pour mieux comprendre ce que vous décidez et ce que vous subissez, lié à votre histoire et à vos traumatismes par exemple.

C'est aussi développer une posture active vis-à-vis de vous-même, de vos choix et de leurs impacts. Avoir conscience de soi, c'est être actif quant à la manière dont vous posez le regard sur vous.

La base de tous les miroirs d'une vie.

Pourquoi est-ce essentiel ? Car c'est à partir de la manière dont vous vous voyez que vous existez dans le monde. Si votre conscience de vous-même est négative, altérée, ou que vous vous connaissez mal ou peu, la manière dont vous traversez la vie en sera impactée. Cela influence votre estime de vous-même, vos relations, vos aspirations, votre capacité à agir, à aimer, à poser des limites ou à rêver. La conscience de soi est un cheminement entre vous et vous-même, en constant mouvement.

Un exemple éclairant se trouve dans la petite enfance. En tant que nourrisson, il est probable que vous n'aviez pas encore conscience d'être un être distinct de votre mère. À ce stade, l'enfant ne perçoit pas de séparation entre lui et le corps dont il est issu. Ce n'est que plus tard, lorsqu'il développe la capacité de se reconnaître comme un individu autonome, que naît la conscience de soi. C'est précisément à ce moment que s'amorce le regard que vous portez sur vous-même. **En prenant conscience de votre existence propre, vous entrez dans un rapport réflexif avec vous-même : vous vous percevez, vous vous évaluez, vous commencez à vous penser.** Ce processus marque les origines de l'identité, de la subjectivité, et ouvre la voie à toute une vie d'interactions entre le « je » et l'image que vous construisez de vous-même.

La confiance en soi peut être définie comme un sentiment intérieur, de soi à soi, qui reflète une perception globale, profonde et stable de votre propre valeur. Elle implique une conscience lucide de vos capacités, de vos compétences, de votre propre lumière mais aussi des processus d'évolution possible pour s'améliorer. **Elle s'ancre dans une connaissance intime de votre histoire personnelle, de vos ressources internes et de vos expériences passées, qu'elles soient réussies ou non, qui participent à forger une image cohérente sur vous-même.**

La confiance en soi est à la fois innée et acquise. Certaines dispositions personnelles, tempéraments ou traits de caractère, comme l'aisance relationnelle, la stabilité émotionnelle ou la joie de vivre peuvent offrir un socle naturel à cette confiance. Mais elle se développe également par l'expérience, les interactions significatives, les environnements soutenant, et le sens que l'âge adulte permet de donner aux événements d'une vie. **Elle est donc le fruit d'un tissage subtil entre ce que l'on porte en soi et ce que l'on reçoit du monde. Et surtout, elle se travaille.**

Avoir confiance en soi, ce n'est pas avoir besoin de se sentir supérieur ou infaillible ; c'est pouvoir se voir et se vivre positivement, avec lucidité et amour. Cela signifie être capable de se reconnaître comme un sujet en devenir, légitime dans ses tentatives, capable de se lancer, de s'exprimer, et de faire face aux épreuves avec confiance en son propre pas.

La confiance en soi se cultive, se répare, et s'explore dans une posture intérieure positive, de soi à soi. Elle peut être renforcée ou fragilisée tout au long de la vie, selon les expériences traversées et le regard que l'on apprend à poser sur soi-même.

Se donner confiance en son propre pas c'est se donner une puissance inestimable : la sécurité d'être soi.

Les pensées et les émotions font partie de votre expérience cognitive et psychique, mais elles ne suffisent pas à dire ce que vous êtes en profondeur. Ce que vous pensez peut être influencé par vos croyances, vos blessures, vos conditionnements. Ce que vous ressentez peut être amplifié ou inhibé par des mécanismes défensifs. La pensée peut mentir ; l'émotion peut déborder. L'une et l'autre passent. Le sujet, lui, reste.

Vous confondre avec vos pensées, c'est courir le risque de vous figer dans des récits mentaux. Vous réduire à vos émotions, c'est risquer de ne pas les habiter consciemment. La conscience de soi commence justement quand vous pouvez accueillir vos pensées et vos ressentis sans vous y identifier totalement. Ce qui demeure en vous, c'est la conscience qui observe ces pensées et émotions. Autrement dit, votre vraie nature serait plutôt cette présence lucide et attentive capable de regarder ce qui se passe en vous, sans s'y perdre.

Les pensées, tout comme les émotions, vous façonnent autant que vous les façonnez. Elles vous influencent, vous conditionnent, et vous marquent profondément. Pourtant, vous ne vous réduisez pas à vos pensées ni à vos émotions. D'ailleurs, bien souvent, lorsque vous êtes en souffrance, vos pensées le sont aussi, et c'est souvent là qu'elles vous trompent et vous donnent une vision erronée du réel. Ce que vous pensez de la vie n'est pas toujours ce qui est. De même ce que vous dites du monde et parfois très éloigné de ce que vous êtes, vous et le monde. Il est donc important de ne pas toujours se fier à ses émotions premières surtout lorsqu'elles sont négatives.

Certaines approches thérapeutiques proposent de travailler sur ce lien en apprenant à vous « défusionner » de vos pensées : c'est-à-dire à ne plus les confondre avec vous-même. Il ne s'agit pas simplement de les laisser passer, mais de les saisir, de les observer comme des éléments extérieurs à vous. Elles sont souvent les conséquences de douleurs, de traumatismes ou de conditionnements passés.

Ainsi, vos pensées ne sont pas l'unique définition de qui vous êtes. **Chaque pensée prend racine dans une expérience, un vécu qui dépasse le sujet et qui n'est pas seulement intérieur. Le « soi », le sujet, c'est ce que vous choisissez d'incarner avec conscience, non pas les illusions que la vie ou les blessures vous ont parfois imposées.**

Prenons l'exemple courant des pensées obsessionnelles ou des ruminations, qui peuvent vous envahir pendant des heures : « *Il va m'arriver quelque chose de grave* », « *Je ne suis pas assez doué* », « *Personne ne me voit* ». Ces pensées ne reflètent pas nécessairement la réalité ; elles traduisent souvent un état intérieur d'insécurité. Une problématique. Une plaie intérieure qui saigne. Elles ne sont pas *vous*, mais elle exprime quelque chose de singulier de *votre* douleur.

C'est pourquoi il est fondamental de chercher à porter un regard lucide sur ses pensées pour décider, d'une certaine manière, lesquelles méritent votre attention, et lesquelles ne sont que le reflet de blessures anciennes. **Ce regard conscient est le début de la liberté intérieure.** Car il existe une relation constante entre ce que vous êtes, vos pensées et vos émotions. Vos pensées et vos émotions participent à vous définir, car elles influencent votre manière d'agir, de voir le monde et de vous percevoir. Mais en retour, vous avez aussi une influence sur elles : vous pouvez apprendre à penser autrement, à gérer vos émotions, à les comprendre et parfois à les transformer. C'est un échange permanent, comme un vase communicant, où ce que vous êtes façonne ce que vous ressentez, et ce que vous ressentez façonne ce que vous êtes.

L'ego, qu'on appelle aussi le « moi », peut avoir différentes définitions selon les courants de pensée. Dans la psychologie de Freud, par exemple, l'ego joue un rôle central : il agit comme un médiateur entre trois forces.

D'un côté, il y a le « ça », qui représente vos désirs, vos pulsions et ce que vous voulez souvent sans même en avoir conscience.

De l'autre, le « surmoi », qui incarne les interdits, les règles morales et ce que vous avez appris comme étant bien ou mal. Et enfin, il y a la réalité, c'est-à-dire le monde extérieur, avec ses limites et ses exigences. L'ego essaie de trouver un équilibre entre ces trois dimensions pour que vous puissiez agir de manière cohérente, sans être submergés ni par vos envies, ni par vos culpabilités, ni par les contraintes du monde.

En psychologie jungienne, l'ego représente le centre de la conscience : il est le « je » qui pense, agit et choisit. Il est nécessaire pour fonctionner dans le monde, mais il n'est qu'une partie de la psyché. Derrière lui se tient le « soi », plus vaste, contenant l'inconscient, l'ombre, les potentiels encore inexplorés. Pour Jung, le développement personnel passe par la mise en lien entre l'ego et le « soi », dans un processus qu'il appelle l'individuation.

Dans les traditions spirituelles orientales, l'ego est souvent perçu comme une illusion : une construction mentale, une identification erronée à un « moi » séparé et isolé. Cette illusion crée une séparation avec le reste du vivant, une souffrance due à l'attachement, à la peur, à l'angoisse. Le chemin consiste alors à voir au-delà de l'ego, à désidentifier l'esprit de ce « je » limité pour revenir à une conscience plus vaste reliée à l'ensemble de l'existence.

Ainsi, de façon générale, l'ego peut être compris comme la construction mentale que vous avez de vous-mêmes, une représentation façonnée par vos expériences, vos blessures, votre environnement social et le regard des autres. Il ne reflète pas votre essence profonde, mais plutôt une image conditionnée de ce que vous croyez être. Dans de nombreuses disciplines, qu'il s'agisse de la psychologie, de la psychanalyse ou des traditions spirituelles, l'ego est perçu comme une interface utile, mais limitée. L'ego vous aide à fonctionner dans le monde, à vous situer, à interagir, mais il peut aussi

devenir une source de souffrance lorsqu'on s'y identifie totalement. Comprendre que l'ego n'est pas le « soi véritable », mais une construction transitoire, permet d'ouvrir un espace de conscience où le sujet peut se libérer des illusions, se connaître plus profondément et se relier à quelque chose de plus vaste en lui.

L'ego joue un rôle central dans les questions de confiance en soi. En effet, l'image mentale que vous avez de vous-même, la manière dont vous vous percevez, ne repose pas toujours sur ce que vous êtes en profondeur, dans votre essence. Elle est souvent façonnée par des constructions que vous n'avez pas choisies : les attentes des autres, les normes sociales, les désirs projetés sur vous. **Cette image peut donc être déformée et conduire à une mauvaise appréciation de la réalité.**

D'ailleurs, quand on dit de quelqu'un qu'il « *a trop d'ego* » ou, au contraire, qu'il « *manque d'ego* », il est fréquent que la racine du problème soit la même : un manque de confiance en soi. On ne peut pas avoir « *trop de confiance* » en soi, l'excès apparent traduit souvent une insécurité profonde, une tentative de compenser un doute intérieur. Ce besoin de se survaloriser cache parfois la peur de ne pas être à la hauteur de ce que l'on croit devoir être. **La réalité psychique est complexe :** derrière les comportements en apparence opposés, comme l'arrogance ou le retrait, il peut y avoir la même fragilité.

Qu'est-ce que la névrose, et comment impacte-t-elle la confiance en soi ?

La névrose peut être définie comme un **nœud intérieur**, une forme de tension psychique issue de blessures anciennes, parfois conscientes, souvent inconscientes. Elle peut être liée à l'histoire personnelle ou transmise à travers l'histoire familiale, à la transmission transgénérationnelle. **La névrose constitue une empreinte psychique, un conflit ancien, parfois silencieux, qui continue de façonner la manière dont vous percevez le monde, les autres, et vous-même.**

Sur le plan théorique, le terme de « névrose » est issu de la tradition freudienne. Il renvoie à un ensemble de troubles psychiques où le conflit entre le désir et l'interdit donne naissance à des symptômes (angoisse, inhibition, culpabilité...). Toutefois, en psychologie contemporaine, le mot désigne plus largement une organisation intérieure, une manière d'être au monde marqué par des schémas rigides de pensée, de sensation ou de comportement, qui peuvent vous éloigner du réel, ou le faire apparaître à travers un filtre déformant.

Lorsque votre imaginaire est en souffrance, il colore la perception du réel, l'alourdit, ou en modifie la lecture. Un sentiment ancien d'abandon, par exemple, même s'il n'est pas pleinement conscientisé, peut vous conduire à interpréter chaque absence comme un rejet, chaque distance comme une trahison. De même, une blessure d'humiliation ou de perte profonde à la petite enfance peut vous empêcher de vous sentir légitime, même lorsque les faits viennent objectivement affirmer vos compétences ou vos réussites.

Il est essentiel de comprendre que la névrose n'est pas une pathologie au sens strict du terme. **Elle fait partie de la condition humaine.** Nous sommes tous, à des degrés divers, traversés par des contradictions, des blessures, des conflits internes, des peurs anciennes. Être « névrosé » ne signifie pas être malade, mais porteur de nœuds psychiques non encore dénoués. C'est un état commun, souvent invisible, mais profondément actif.

La névrose devient problématique lorsque ces schémas rigides deviennent source de souffrance, d'autodestruction, de repli sur soi, ou de confusion identitaire. C'est notamment à ce moment qu'elle affecte

la confiance en soi car vous regardez votre réalité à travers un miroir déformant. Ce regard, chargé d'anciennes peurs, empêche l'émergence d'une image de soi plus stable, plus fiable.

La névrose peut ainsi vous faire douter de vous en permanence, vous empêcher de vous sentir « à la hauteur », ou vous amener à jouer un rôle, un masque socialement accepté, dans l'espoir d'être reconnu, aimé ou protégé. Et plus vous vous éloignez de vous-même pour vous adapter à ces peurs anciennes, plus votre confiance s'effrite, car aucune expérience positive réelle ne vient contredire l'histoire intérieure figée. Ce phénomène s'appelle la répétition névrotique : une tendance à rejouer inconsciemment les mêmes scénarios jusqu'à ce qu'ils soient vus, compris, puis transformés.

Dans les faits : névrose et sentiment d'exclusion

Paul, 34 ans, entre en thérapie avec un malaise récurrent : dans les groupes, il se sent souvent exclu, marginal ou invisible. Il interprète les silences ou les détours des conversations comme des signes qu'on ne veut pas vraiment de lui. Cela le pousse à se mettre en retrait, ou au contraire à intervenir de manière tendue, ce qui finit par l'isoler davantage.

Au fil des séances, Paul réalise que ce sentiment d'exclusion n'est pas seulement causé par les autres, mais qu'il rejoue un vieux scénario. Enfant, il s'est senti mis de côté dans une fratrie bruyante où il avait peu de place pour s'exprimer. Ce vécu a construit en lui une attente de rejet, qu'il projette inconsciemment dans chaque nouveau groupe. Il comprend alors qu'il co-construit la situation qu'il redoute.

Avec le temps, Paul cesse de se concentrer sur la manière dont il pense être perçu. Il commence à se demander non plus « Que vont-ils penser de moi ? » mais plutôt : « *Qu'est-ce que j'ai envie de vivre ici ? Qu'ai-je envie d'exprimer ?* » Il modifie peu à peu sa manière d'être en groupe : plus présent, plus engagé, moins dans l'anticipation du rejet. En changeant son positionnement intérieur, il modifie aussi la dynamique collective. Le scénario se transforme, parce que lui-même n'en joue plus le même rôle.

Travailler sur vos névroses, c'est donc reprendre contact avec les origines de vos perceptions biaisées : vos croyances inconscientes, vos peurs, vos mécanismes de défense. Ces derniers, bien que mis en place pour vous protéger à une époque, peuvent aujourd'hui vous limiter dans votre élan vital.

C'est un véritable travail d'exploration de soi, qui nécessite de la lucidité, mais aussi de la patience et de la tendresse envers vous-même. Car en accédant à une lecture plus claire de vos fonctionnements intérieurs, vous commencez à voir le monde tel qu'il est, et non plus seulement à travers ce que vous craignez qu'il soit.

Et c'est précisément là que la confiance en soi peut recommencer à émerger. Derrière la peur, une histoire. Et derrière le fracas, la possibilité d'une reconstruction consciente, fondée non pas sur ce qui vous a fait vaciller, mais sur ce que vous choisissez.

En psychologie contemporaine, on appelle mécanismes de défense ces réactions internes qui se mettent en place automatiquement pour aider le psychisme à survivre à une situation trop difficile, trop violente ou trop incompréhensible. **Ce sont des formes de protection, des réponses souvent inconscientes qui permettent de ne pas s'effondrer.** À court terme, ces mécanismes sont utiles. Ils agissent comme un rempart contre une douleur psychique trop intense ou un choc émotionnel ingérable. Par exemple, l'oubli ou le refoulement efface temporairement un souvenir trop douloureux pour permettre à la personne de continuer à vivre. Le déni, lui, permet de nier une réalité qu'on n'est pas capable d'encaisser. On agit comme si cela n'existait pas. Et c'est efficace... pour un temps.

Mais à mesure que la vie avance, ce qui a été utile peut devenir limitant, voire étouffant. Car l'humain a besoin de se souvenir pour guérir, besoin de voir clair pour comprendre ce qui, en lui, doit être soigné. Ce qui n'est pas reconnu, conscientisé, continue d'agir en silence. Alors, ce qui était une protection peut devenir une entrave. On pourrait dire que les mécanismes de défense sont des réponses intelligentes à un moment précis d'une vie, mais que, tôt ou tard, il faudra passer de ces automatismes intégrés à des réactions choisies. Pour cela, il est nécessaire de les voir, de les reconnaître, de comprendre pourquoi et comment ils se sont installés.

Ces mécanismes sont souvent invisibles, agissant dans l'ombre de vos gestes, de vos pensées, de vos réactions. La confiance en soi, la capacité à créer du lien, à aimer, à se positionner dans le monde, peuvent être bloquées par des fonctionnements défensifs mis en place très tôt dans la vie.

Par exemple, un enfant qui a grandi dans un environnement instable ou violent et qui a dû se débrouiller seul peut, une fois adulte, adopter des comportements d'évitement, d'hyperindépendance ou de retrait. Il fuira l'engagement, il ne supportera pas qu'on dépende de lui, ni de dépendre de quelqu'un d'autre. Sa vie tourne autour d'un seul principe : ne jamais se retrouver dans la situation où ses besoins seront ignorés, comme ils l'ont été dans l'enfance. Ce mécanisme, autrefois vital, devient une prison. Il ne vit plus selon ce qu'il veut, mais selon ce que ses peurs et ses automatismes lui dictent. C'est une répétition sans liberté.

Pour se libérer de ces fonctionnements, il faut prendre le temps de revenir sur son histoire, sur les blessures, sur les manques, sur les non-dits. **Il faut regarder en face les réactions qui paraissent étranges, excessives ou décalées par rapport à la réalité présente.** À chaque fois qu'une réponse paraît disproportionnée par rapport à une situation, il y a un signal. Ce signal indique qu'un mécanisme est à l'œuvre. Ce n'est pas toujours évident à repérer, mais c'est indispensable si on veut sortir de la répétition et retrouver sa puissance d'agir.

Il existe de nombreux mécanismes de défense reconnus en psychologie. Le refoulement, qui écarte de la conscience un souvenir pénible. Le déni, qui empêche de voir une réalité insupportable. La projection, qui consiste à attribuer à l'autre quelque chose de soi. La rationalisation, qui invente une explication logique pour justifier ce qu'on ne veut pas ressentir. L'isolation, qui coupe les émotions des souvenirs. La régression, qui ramène à des comportements infantiles pour ne pas faire face. L'identification, qui nous fait ressembler à l'autre pour se protéger. L'humour, qui détourne la douleur en ricanement ou moquerie. La sublimation, qui transforme la tension intérieure en création ou en accomplissement.

Comprendre vos mécanismes, c'est commencer à reprendre la main sur votre propre histoire. Ce n'est pas un exercice intellectuel, c'est un travail profond, nécessaire. C'est le prix à payer pour ne plus subir ce qu'on ne comprend pas et pour enfin devenir ce que l'on est, au-delà des blessures, des protections et des peurs.

Le passé structure, oriente, influence. Il constitue un socle de mémoire comme un langage ancien qui continue de parler en vous, parfois à votre insu.

Le passé teinte votre manière de voir, comme un filtre discret posé sur votre rétine intérieure. **Il ne détermine pas tout, mais il influence la manière dont vous percevez les choses : ce que vous attendez, ce que vous craignez, ce que vous croyez possible ou non.** C'est pourquoi il est essentiel de le prendre en compte pour mieux comprendre ce qui vous traverse encore.

Se poser les questions : « *Qui suis-je ? Qu'ai-je traversé ? Qu'est-ce qui m'a manqué ? Qu'en ai-je fait aujourd'hui ?* » n'est pas un exercice introspectif vain. C'est au contraire le début d'un chemin vers une conscience plus claire de soi-même, une manière de relier les fils de votre histoire, non pour la répéter, mais pour l'éclairer différemment.

Un véritable travail thérapeutique implique souvent de descendre dans la mémoire pour élaborer une nouvelle perception à partir de ce qui a été vécu, y permettre de nouvelle émotion, un renouveau au cœur du souvenir douloureux. Cela signifie redonner du sens à l'expérience, lui permettre de circuler autrement à travers vous, et transformer la trace laissée en ressource. Le mémoire circule entre les différentes temporalités. Elle n'est pas linéaire.

Les zones d'ombre ne sont pas des fautes ou des défaillances. Ce sont, symboliquement, des pièces de votre maison intérieure qui n'ont pas encore été éclairées. Ce que vous ne connaissez pas de vous continue d'agir, souvent par automatisme. Mettre de la lumière dans ces recoins, c'est retrouver une part de votre liberté.

Votre passé est à la fois singulier, familial et historique. Il comprend votre propre biographie, mais aussi celle de vos ascendants, leurs douleurs, leurs silences, leurs espoirs parfois inachevés. La recherche contemporaine en épigénétique montre d'ailleurs que l'héritage psychique peut laisser une empreinte jusque dans la biologie, jusque dans certains de vos fonctionnements émotionnels.

Mais votre potentiel dépasse ce que vous avez reçu. **La génétique n'est rien sans l'environnement, et l'environnement est aussi ce que vous cultivez, chaque jour, dans votre monde extérieur et dans votre monde intérieur.** Ce que vous plantez, arrosez, laissez grandir, façonne la suite.

Votre passé ne vous définit pas. Il vous traverse et vous pouvez décider de ce que vous en faites. C'est là que réside votre pouvoir : dans la capacité à transformer l'héritage en choix, et à faire de ce qui a blessé une terre fertile pour ce qui peut s'épanouir.

Votre histoire personnelle vous différencie. Elle façonne en chacun une empreinte psychique unique, aussi singulière que vos empreintes digitales ou les connexions neuronales de votre cerveau. **Aucune trajectoire ne se répète à l'identique, aucun vécu ne se duplique, chaque regard est porteur de couleurs uniques.** Si certains éléments de vos fonctionnements sont universels, besoins fondamentaux, émotions, pulsions, la manière dont ils se sont articulés dans notre vie est toujours particulière.

C'est pourquoi il est essentiel de reconnaître que vous ne partez pas tous du même point. Certains d'entre vous viennent d'une histoire marquée par la sécurité affective, la cohérence, la stabilité, l'amour inconditionnel formulé. Vous avez peut-être été regardé avec confiance, accueilli dans votre expression, soutenu dans vos premiers pas. Cela ne vous exempte pas des difficultés de la vie, mais vous avez reçu en héritage un certain sentiment de légitimité, de solidité intérieure, un droit d'exister.

D'autres, en revanche, ont grandi dans des environnements fragiles, marqués par l'absence, la tension, l'imprévisibilité, ou des douleurs non reconnues. Parfois, les figures parentales n'ont pas eu la possibilité d'effectuer un travail sur elles-mêmes, et ce qu'elles ont transmis, consciemment ou non, était chargé de peur, de contrôle ou d'inquiétude. Dans ces cas-là, c'est souvent à vous, adulte devenu ou adulte en devenir, d'entreprendre un travail que personne n'a pu faire avant vous, pour retrouver un espace de sécurité intérieure.

Vivre, c'est être traversé par la lumière, mais aussi par l'ombre. Vous transmettez tous quelque chose, volontairement ou non. Et votre confiance en vous, comme vos fragilités, sont le fruit d'un héritage, d'une histoire relationnelle, affective, parfois transgénérationnelle. Vous portez en vous des forces, mais aussi des failles, des nœuds, des élans inaboutis, et rien de tout cela n'est une faute. C'est la condition humaine.

Vous êtes fondamentalement inégaux en termes d'inné, de contexte de départ, de soutien reçu dans les premières années de vie. Cette inégalité est réelle. Les outils pour grandir, pour vous transformer, pour développer votre confiance, eux, sont accessibles à toutes et tous. Ils

sont universels dans leur potentiel : introspection, thérapie, parole, mise en mots, liens soutenant, expériences transformatrices, spiritualité pour certains, créativité pour d'autres.

Ces ressources ne changent pas le passé mais transforment le rapport que vous entretenez avec votre passé, votre présent et votre futur. Elles permettent de créer un socle nouveau, plus sécurisé. Elles n'effacent pas les cicatrices, elles les intègrent à une histoire plus vaste, un paysage fait de plusieurs saisons qui prennent sens les unes par rapport aux autres, où vous devenez co-auteur, et non plus seulement héritier. Là où la confiance a manqué, le présent est là, par la conscience, pour compenser.

La confiance en soi est un phénomène complexe, qui se construit à la croisée de plusieurs dimensions : biologique, affective, sociale et existentielle. **Elle n'est ni totalement innée, ni purement acquise.** Elle résulte d'un entrelacement subtil entre ce que l'on porte en soi dès le départ et ce que l'on reçoit du monde en grandissant.

Du côté de l'inné, certaines dispositions biologiques peuvent influencer la manière dont une personne aborde la vie. Il peut s'agir du tempérament, de la régulation émotionnelle, de la sensibilité, de la capacité d'adaptation. Mais aussi de l'histoire qui vous façonne, de vos traumatismes transgénérationnels.

Ces éléments sont en partie liés à la génétique, mais également à des transmissions psychiques plus profondes. Des études en épigénétique ont montré que des expériences traumatiques vécues par les générations précédentes peuvent laisser des traces jusque dans la biologie des descendants. Ce que les anciens n'ont pas pu dire ou soigner, ce qu'ils ont vécu dans le silence ou le déni, peut parfois se rejouer dans la vie des générations suivantes sans qu'il y ait eu de récit conscient. Ainsi, certaines insécurités intérieures peuvent être héritées sans que l'on sache exactement d'où elles viennent. Et comme le précise Marie-Lorraine Pradelles Monod, ce n'est pas de génération en génération que la trace psychique circule mais *entre* les générations. Ce qui se transmet circule.

Mais si l'inné existe, il ne suffit pas à expliquer la manière dont une personne construit sa confiance. Tout dépend aussi de l'environnement dans lequel elle a évolué. Le regard des parents, leur propre rapport à la vie, leur capacité à encourager, à nommer, à soutenir, joue un rôle fondamental. Certaines personnes ont grandi dans un cadre où l'expression de soi était possible, où la parole circulait, où l'erreur n'était pas sanctionnée mais accompagnée. D'autres ont dû se construire dans des milieux plus durs, où le doute, la comparaison, ou le non-dit rendaient difficile l'émergence d'un sentiment de légitimité.

C'est ici qu'intervient ce que l'on appelle l'acquis. **Il ne s'agit pas seulement de ce que l'on a reçu, mais aussi de ce que l'on va faire de ce que l'on a reçu.** La confiance en soi peut se cultiver à travers l'expérience, les relations, la connaissance de soi, la thérapie, le corps,

les lectures, la création, l'action. Elle se développe dans la manière dont on élabore son propre récit, dans la capacité à revisiter ses souvenirs, à réévaluer ses croyances, à se désidentifier de certains messages intégrés dans l'enfance. C'est un processus actif, dynamique, qui demande parfois du courage, de la patience, et surtout de la lucidité.

On peut imaginer cette construction comme un jardin. Certains naissent avec une terre riche, d'autres avec un sol plus aride, sec ou instable. Les saisons ont été différentes façonnant la terre différemment aussi. L'état premier de la terre c'est l'inné. L'acquis c'est ce que vous en faites.

Car jardin, quelle que soit sa nature de départ, peut devenir une terre vaste et agréable pleine de trésors profonds. Pour cela cette terre a besoin d'être entretenue. Si vous ne le cultivez pas, les mauvaises herbes poussent d'elles-mêmes. Elles prennent la forme de croyances négatives sur soi, de discours intérieurs critiques, de peurs héritées. Mais si vous y consacrez du soin, si vous décidez de le connaître, de le nourrir, de l'ouvrir à la lumière, il peut devenir un lieu de croissance et de décision.

Il est important de comprendre que la confiance en soi n'est pas une ligne droite. Elle évolue, se renforce, se fragilise parfois. Elle dépend du contexte, des périodes de vie, de l'état émotionnel, des relations. Avoir confiance en soi ne signifie pas ne plus douter. Cela signifie pouvoir continuer d'agir malgré le doute, pouvoir s'ajuster, prendre sa place. Vous ne partez pas tous du même point mais vous disposez, tous, d'un potentiel d'évolution qui permet de réinvestir cette part de soi qui avait été abîmée ou négligée.

Cultiver la confiance en soi, c'est accepter d'écouter ce qui tremble, d'interroger ce qui se répète, de faire le tri entre ce qui vous appartient et ce qui vous a été transmis, d'écorner vos croyances illusoires. C'est, petit à petit, devenir le témoin lucide et le bâtisseur patient de son propre devenir.

La confiance en soi, bien qu'elle puisse sembler naturelle chez certains, n'est en réalité jamais figée. Elle peut se construire, se renforcer, se réparer, même chez ceux qui en ont été longtemps dépourvus. L'histoire personnelle, les blessures anciennes, l'absence de regards soutenant durant l'enfance peuvent éroder cette confiance de base, et créer une relation à soi-même fragile, méfiante, parfois silencieusement douloureuse. **Ce qui s'est passé en soi et les autres, peut complètement affecter le lien de soi à soi.**

Mais ces conditions initiales, aussi puissantes soient-elles, ne condamnent pas. Elles n'écrivent pas la fin. Travailler la confiance en soi est possible tout au long de sa vie. C'est un espace de soi en mouvement, connecté au vécu, aux expériences d'une vie, à la conscience de soi. Aussitôt que vous vivez avec conscience, vous travaillez votre confiance en soi.

Cela passe par des actes tant simples que complexes et profonds : se fixer des objectifs atteignables, apprendre à comprendre et à affronter ses peurs sans se juger, accepter de remettre en question des croyances parfois profondément ancrées, sauter aussi dans l'inconnu, car cela peut demander de changer radicalement sa manière de voir les choses, cultiver la résilience face aux échecs, reconnaître ses qualités même lorsqu'elles ne sont pas vues par les autres. Apprendre à être son premier miroir validant.

Et cela commence par un geste intime et passionnant : apprendre à se connaître. Car on ne peut pas réparer ce que l'on ignore. Il n'y a pas de soin réel sans lucidité, pas de paix durable sans identification de ce qui saigne encore.

Dans ce chemin, il devient possible, et parfois nécessaire, de devenir pour soi-même ce que l'on n'a pas eu. Un parent intérieur. Une voix douce mais ferme. Une présence capable de dire : je suis là, je te vois, je ne te lâcherai plus. Ce travail d'auto-parentage, comme le nomment certains psychologues, est une forme de rééducation affective et mentale, lente, mais profondément transformatrice.

Des courants philosophiques comme le stoïcisme, ou psychologiques comme les thérapies cognitives et comportementales, rappellent que nos pensées ne sont pas des vérités. Elles peuvent être revisitées, décodées, réécrites. Et à travers elles, notre perception de nous-mêmes peut se réorienter vers plus de solidité, de paix, et de liberté intérieure.

La confiance en soi est un chemin. Parfois long, parfois accidenté. Mais un chemin possible. Et l'on peut le commencer à tout moment, même tard, même cabossé. Il fait partie de ce que signifie prendre soin de soi.

La confiance en soi ne surgit pas de nulle part.

Elle se construit, pas à pas, dès les premiers instants de la vie, dans le cadre d'un environnement relationnel suffisamment stable. Elle se tisse dans les premiers liens, au contact des figures fondatrices que sont les parents ou les premiers adultes significatifs. Le psychologue Erik Erikson a montré que le développement d'une confiance fondamentale dans et en le monde constitue la première étape du développement humain. Lorsque l'enfant évolue dans un cadre suffisamment sécurisant, il peut intérioriser l'idée qu'il est digne d'attention, d'amour, et de réussite. Cette sécurité affective initiale devient alors le terreau sur lequel la confiance en soi peut s'ancrer durablement.

À l'inverse, des expériences relationnelles précoces marquées par l'instabilité, l'indifférence ou la maltraitance peuvent compromettre ce processus. Le deuil, ou les traumatismes des parents peuvent aussi avoir un impact sur l'ambiance d'origine à travers lequel se structure l'enfant. L'individu reste alors, parfois longtemps, en quête de reconnaissance extérieure pour se sentir exister ou légitime. Le début de la vie commence donc à travers l'autre et ses regards.

La vie et ses nuances nous montrent que l'on peut aussi bien être marqué par un coup de tonnerre en plein soleil qu'avoir été construit par un rayon de soleil en pleine averse. Vous vous êtes construit dans la nuance. Il est tout à fait possible d'avoir reçu beaucoup d'amour, mais dans un climat émotionnel instable ou imprévisible, et cela laisse des marques. À l'inverse, certains parents peu démonstratifs, voire distants, peuvent parfois transmettre malgré tout une forme de sécurité intérieure solide. Chaque parcours est singulier, et c'est précisément cette singularité qu'il faut pouvoir écouter pour comprendre les fondations psychiques de la confiance en soi et écouter ses autres qui se murmurent en vous.

Par ailleurs, même à l'âge adulte, l'autre continue de jouer un rôle essentiel dans la manière dont vous vous percevez. La reconnaissance sociale, qu'elle soit affective, professionnelle ou existentielle, agit comme un miroir dans lequel votre valeur se reflète. Avoir confiance en soi, c'est aussi avoir traversé l'expérience d'être reconnu, soutenu, encouragé. Dans cette perspective, la confiance en soi se construit, en

partie, à partir de la confiance que d'autres ont su placer en vous. Elle suppose donc également la capacité à faire confiance aux autres : à croire qu'ils ne vont pas vous nuire, qu'ils peuvent vous soutenir, vous élever, voire vous confronter sans vous effacer. Et si pour certains, ce mouvement de confiance est anxiogène pourtant il est profondément constructeur. Prendre le risque est fondateur, tandis que la méfiance vous enferme dans des peurs.

Cependant, la juste place de l'autre doit se construire avec équilibre car la dépendance au regard de l'autre peut devenir un piège. Lorsqu'aucune sécurité intérieure ne s'est construite, on se met à chercher dans les relations extérieures ce que l'on n'a pas trouvé en soi : une stabilité, une validation, une consistance. Cette quête devient alors errante, car aucune relation, aussi belle soit-elle, ne peut durablement combler un vide identitaire.

Avoir confiance en soi, c'est justement sortir de ce besoin vital de reconnaissance externe, pour entrer dans un rapport plus libre à la relation. Cela suppose un cheminement personnel : apprendre à devenir un point d'appui pour soi-même, à se valider intérieurement, à se traiter avec exigence mais sans dureté.

La confiance en soi ne consiste donc ni à se couper des autres, ni à s'en remettre entièrement à eux. Elle implique de trouver un équilibre juste : reconnaître que les autres participent, et continueront de participer, à la construction de notre identité, sans pour autant leur confier tout le pouvoir sur notre valeur.

Ce mouvement entre l'autonomie, entre intériorité et altérité, est au cœur même de la vie psychique adulte. La confiance en soi devient alors un espace de liberté intérieure, mais aussi de responsabilité relationnelle, un espace dans lequel on peut se tenir debout par soi-même, tout en demeurant capable de tendre et de prendre la main de l'autre.

Savoir être seul avec vous-même, savoir habiter votre propre présence sans agitation extérieure, constitue une compétence psychologique et existentielle fondamentale. En d'autres termes, la solitude est essentielle à la paix intérieure. Dans une époque où la connexion permanente et le bruit social sont devenus la norme, la capacité à vous retirer temporairement du flux constitue un véritable acte de santé mentale.

De même, aujourd'hui, être concentré est devenu une exception dans un monde où vous êtes poussé à constamment passer d'un espace à un autre, d'un message à un autre, d'une vidéo à une autre. Ce fameux circuit de la dopamine vous trompe sur vous-même et fini par étouffer votre pensée réflexive.

La solitude choisie ne doit pas être confondue avec l'isolement subi. Elle est une chambre intérieure où vous pouvez enfin vous entendre. Vous écouter. Chercher à comprendre votre propre pensée quand le monde se fait enfin moins fort. Sans silence, il est presque impossible de percevoir les mouvements subtils de votre pensée, de votre mémoire ou de votre affectivité. Le vacarme du monde empêche d'écouter ce qui, en vous, cherche à se dire.

Des recherches récentes appuient cette idée que la solitude choisie peut devenir une véritable ressource intérieure. Une étude menée en 2024 par Noa Bachman, Yuval Palgi et Ehud Bodner, auprès de 1 085 adultes âgés de 50 à 87 ans, montre que ce qu'ils appellent la compétence de solitude positive, c'est-à-dire la capacité à passer volontairement du temps seul, de façon apaisée et constructive, est fortement liée à un niveau plus élevé de bien-être global, ce que les chercheurs nomment « floraison ». Cette compétence agit comme un terrain fertile pour l'épanouissement, surtout lorsqu'elle est associée à certaines forces de caractère comme la curiosité, la créativité ou la gratitude.

Ce qui est encore plus intéressant, c'est que la solitude bien vécue peut aider même quand on manque de certaines qualités personnelles comme la curiosité ou la créativité. Autrement dit, même si on ne se sent pas très réfléchi ou tourné vers l'exploration, le fait de savoir être seul sans en souffrir peut vraiment améliorer le bien-être. Cela confirme que la solitude n'est pas seulement un état de retrait, mais peut devenir

une pratique active, une forme d'attention à soi, de recentrage, et de clarification intérieure. Une possibilité de recul intérieur à cultiver tout au long de la vie.

Ce retrait est aussi une posture intérieure, un moment où vous cessez d'être objet du regard social pour redevenir regard vivant sur le monde. Regarder, vivre, penser, décider et non pas chercher à être regardé, se demander comment on est vu, comment on est aimé.

Prendre le temps d'être seul permet parfois une posture active. Être seul, c'est pouvoir voir, et non simplement être vu. C'est vous rappeler que votre perception est légitime, que votre manière d'observer le réel a une valeur propre. Cela restaure le fait d'exister depuis vous-même, et non uniquement à travers les yeux des autres.

Dans ce cadre, la solitude devient un lieu intérieur de sécurité. Elle permet la réflexion, la clarification des émotions, la reprise de pouvoir sur votre temps psychique. Elle offre un espace pour vous relier à vos valeurs profondes, pour distinguer les désirs véritables des injonctions intériorisées, encore plus aujourd'hui, où toute la société actuelle vous pousse à vous remplir, plutôt qu'à remplir le monde.