

A l'origine de la confiance en soi, trois racines :

- **Psychosociologique**, à savoir les appartenances sociales de l'individu.
- **Biologique**, qui correspond au sentiment de son propre corps chez tout individu. En fait, avoir confiance en soi concerne la façon dont chacun vit son propre corps. Par exemple, le vieillissement est une fragilisation de la confiance en soi, car le moral dépend plus de la perception du corps propre et des impressions cénesthésiques.
- **Historico-subjectif** : se rapporte à l'histoire personnelle de l'individu, à savoir la façon dont ont été vécus les "climats " éducatifs ou événements de l'existence par rapport au père, à la mère, aux expériences scolaires (pédagogies reçues, pédagogies à adapter en fonction de l'image reçue), et au savoir-plaire.

La confiance en soi, c'est :

- l'unité du moi
- l'affirmation de soi : la capacité d'exprimer son point de vue, le soutenir, résister à l'influence...
- la confiance en l'avenir personnel (le sentiment de sécurité)
- la capacité à résister aux chocs, échecs, déceptions, frustrations.

### *\* Qu'est ce qu'une crise de confiance en soi ?*

C'est lorsque les réactions, les réponses, ou les initiatives sont mises en jeu. Le pessimisme, le découragement, l'autocensure, et l'auto-reproche constituent autant d'influence sur l'image de soi. Quand la confiance en soi existe, elle permet d'exclure la résignation et le découragement.

### *\* Mais qu'est ce qu'une bonne confiance en soi ?*

Un moi solide permet d'assumer, de réfléchir sur ses limites, ses manques, ses fragilités, en référence à ses certitudes, sécurités, assurances, atouts, talents.

Les alliés de la confiance en soi sont :

- **le désir** : écouter son désir, c'est faire des choses qu'on aime, faire ce que l'on a envie, sans réserve, ni arrière-pensée. En fait, cela consiste à se faire plaisir, à être content. → Ex: refaire du sport, donner libre cours à un hobby, se remettre à la musique, faire un grand voyage, fonder une association...  
Quand l'espoir devient réalité, que le désir est satisfait, la confiance en soi est comme réactualisée. Suivre ses désirs, c'est entretenir sa confiance en soi.
- **l'accoutumance** : faire régulièrement quelque chose avec intérêt et succès, entraîne une grande aisance. L'expérience et la répétition permettent un sentiment de progression et d'effort. L'acteur de théâtre sait que la répétition des expériences produit de l'aisance et du confort. → Ex: lire des livres, jouer au bridge, sculpter...

Mais attention à être à l'aise dans ses habitudes, ne signifie pas que vous ayez confiance en vous. La vraie confiance en soi se teste face à l'inconnu au sang et au risque.

- **l'ambiance** : la qualité de l'ambiance peut stimuler en surface la confiance en soi.

## LA TRANQUILITE :

Etre tranquille, implique d'avoir appris sur soi-même, et d'avoir réparé quelques dégâts ou quelques blessures.

La tranquillité correspond à un recul de l'inquiétude et du doute, à la capacité à relativiser les événements qui nous concernent afin d'en dégager les aspects positifs pour nous, et la capacité à accepter les oppositions et les contradictions.

## LA COMPETITION :

La dimension émotionnelle de la compétition agresse le moi en permanence.

La prise de parole en public est révélatrice de cette tranquillité. Parler en public consiste à se donner en public, donc à la peur d'être jugé. L'individu réactualise le complexe scolaire de l'estrade. L'adulte est dérangé dans sa tranquillité.

Si les désordres sont très forts : le trac augmente (transpiration, "trou noir" : la tranquillité manque d'épaisseur.

Il s'agit de recréer des réflexes d'autonomie, qui passerait par un travail sur l'imaginaire (sophrologie), un travail quotidien sur l'apprentissage de soi.