

EMILE & FERDINAND

Gazette



larcier group

2016/4 | N°18

Bimestriel gratuit

Bureau de dépôt : 3000 Leuven Masspost | P-916169



3 Numérique

Benoît Evrard

Du nouveau dans le paysage des solutions de gestion pour avocats : Secib Belgique

6 Numérique

Manu Pauly

Les solutions de gestion... côté notaires

13 Sponsoring

Grégory Royer et Stéphane

Van Der Wielen

Il était une fois la NotariatCup... quand les notaires liégeois jouent au mini-foot

15 Coach me if you can !

Anne-Laure Losseau

Le secret de la confiance en soi (enfin dévoilé)

18 Rencontre

And the Taxman 2016 is...

... Marc Bourgeois

22 Hommage

Patrick Henry

rend hommage à Thierry Papart

9



Actu

Aurélie Van der Perre

Le notaire collecte les données à caractère personnel des citoyens... et les protège



NOUVELLE
RUBRIQUE

“ COACH ME
if you can! ”

LE SECRET DE LA CONFIANCE EN SOI

(ENFIN DÉVOILÉ)



Anne-Laure
Losseau

Coach professionnelle et de carrière pour avocats et juristes
www.aligncoaching.be

Je reçois, ce jour encore, dans ma boîte e-mail cette offre alléchante :

« Imaginez tout ce que vous pourriez faire si vous aviez totalement confiance en vous. Les projets, les rencontres, les challenges, ... que vous réaliseriez avec fluidité. Souscrivez maintenant à notre programme de coaching... ».

La « confiance en soi » est un des thèmes les plus récurrents de ma pratique de coach. Lorsqu'elle ne fait pas partie expressément de l'objectif du coaching (« *Je voudrais avoir plus confiance en moi* »), elle est toujours là, tapie en embuscade, prête à s'inviter à la moindre occasion, dans un typique : « *Je n'ai pas suffisamment de confiance en moi pour faire cela* ».

La confiance en soi serait-elle le Graal du développement personnel et professionnel ? Notre vie à tous serait-elle tellement différente avec davantage de confiance en soi ? « *Yes we can* » ?

En définitive, il se pourrait bien que la réponse soit négative.

Cette idée n'est pas complètement révolutionnaire... mais tout de même un peu. Voici pourquoi.

1. Nous n'avons pas nécessairement besoin de plus de confiance en nous, dans la mesure où la **confiance en soi** constitue « *la conviction de disposer des ressources nécessaires pour faire face à une situation particulière* »¹. En d'autres termes, la confiance en soi est le sentiment subjectif d'être ou non **capable** de réussir ce que l'on entreprend².

2. Il importe de ne pas confondre – pour des raisons qui, comme nous le verrons, dépassent sensiblement l'intérêt linguistique – cette notion avec celle d'**estime de soi**, qui est la conscience de sa propre valeur intrinsèque, en tant qu'individu³. L'estime de soi exprime la mesure dans laquelle je me considère **valable**.

3. La confusion est fréquente et invoquer un problème de confiance en soi renvoie souvent à une faible estime de soi.

Or l'écart est de taille. Notre confiance en soi varie en fonction des circonstances et des domaines d'activités : je n'ai jamais rencontré une personne qui manquait de confiance en soi dans tous les domaines de sa vie. La confiance en soi découle de l'action, du comportement et du savoir-faire. En un mot : de la capacité. Tandis que l'estime de soi est un sentiment plus global, qui se fonde sur la valeur que l'on se donne en tant que personne. **La confiance en soi s'appuie sur « l'agir », l'estime de soi sur « l'être »**⁴.

¹ J. Garneau, « La confiance en soi », La lettre du psy, Vol.3, n°2, février 1999, disponible sur <http://www.redpsy.com/infopsy/confiance.html>.

² Ch. André, « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers 3/2005 (n° 82 : La résilience), pp. 26-30.

³ Voir, notamment, Ch. André, Imparfait, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi, Paris, Odile Jacob, 2009, pp. 24 et suiv.

⁴ S. Péters, « Estime ou confiance en soi ? », Le Monde, 11 avril 2016.



4. **Le manque de confiance en soi n'est pas un problème**, à condition de disposer d'une estime de soi suffisante. Si vous manquez de confiance dans un domaine, l'apprentissage et l'amélioration de vos performances vous permettront de la renforcer. Votre estime de soi sera un aiguillon constructif, autant qu'elle permettra une forte résilience en cas d'échec (nécessaire !) dans votre progression⁵.

Rappelons-nous comment nous avons tous appris à marcher, en allant joyeusement de chute en chute sous les encouragements bienveillants de nos chers parents qui nous démontreraient, à cet âge béni, que nous méritions d'être acceptés et aimés exactement tels que nous étions et pour ce que nous étions⁶.

Si vous me demandez de participer aux Jeux Olympiques dans la discipline du saut en hauteur, je manquerai probablement de confiance en moi pour le faire (et ce sera pour le mieux, je suppose !), et ceci même si j'ai la plus solide estime de moi-même : je me sais incapable de réaliser ce genre de saut. Ceci dit, si je trouve une bonne raison de le faire, par exemple si je tiens à porter haut les couleurs de notre pays dans cette compétition, je pourrai m'entraîner jusqu'à obtenir un niveau de confiance suffisant dans mes capacités de sauter et – soyons fous – me présenter aux Jeux!

5. **C'est l'estime de soi qui est critique.**

Beaucoup de personnes à faible estime de soi chercheront à **compenser** ce déficit par **l'action**. Un des écueils est qu'en cherchant à prouver sa valeur, l'individu tombe dans l'hyperactivité : il ne peut alors exister que par l'action et il tentera à tout prix de se sentir acceptable en contrôlant son image sociale (obsession de la performance, du statut, du corps, du pouvoir etc.)⁷.

Dans ce cas, on surinvestit le « faire » pour essayer de réparer « l'être » et on cherche désespérément auprès d'autrui la **reconnaissance**, à travers ses actions, de « sa juste valeur », avec tous les risques que l'on devine, de l'épuisement à l'effondrement à la première désillusion.

D'autres se retranchent dans une attitude de **soumission**, dans laquelle l'on se résigne à tout subir, à ne rien oser, ne rien tenter, ne rien se permettre, car on pense ne pas le mériter⁸.

Le besoin de protéger une estime de soi vacillante explique aussi certains comportements surprenants de **sabotage** : « Pourquoi un cadre brillant s'empare-t-il soudainement contre un membre du comité de direction au moment d'être

⁵ Les travaux scientifiques sur le sujet comparent l'estime de soi à un véritable « système immunitaire du psychisme » : tout comme notre immunité biologique nous protège des agressions microbiennes ou virales, une des fonctions de l'estime de soi serait de nous protéger de l'adversité : Ch. André, « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers 3/2005 (n° 82 : La résilience), pp. 26-30.

⁶ Les auteurs ayant travaillé sur l'acquisition de l'estime de soi ont d'ailleurs tous souligné l'importance, pour le bon développement de cette dernière, de l'expression par les parents d'un amour inconditionnel à leurs enfants, non dépendant des performances de ces derniers. L'enfant intériorise alors que sa valeur ne dépend pas que de sa performance, mais représente une donnée stable, relativement indépendante, du moins à court terme, des notions d'échec ou de réussite : Ch. André, « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers 3/2005 (n° 82 : La résilience), pp. 26-30. Voir également mon précédent article dans Emile et Ferdinand, « Petit guide du feedback constructif et efficace à l'usage de gens pressés », 2016/3, n°17, pp. 16 à 19, à propos de l'importance des signes de reconnaissance inconditionnels positifs.

⁷ T. Brach, L'acceptation radicale, Paris, Belfond, 2016, p. 16.

⁸ T. Brach, ibidem.

promu ? Pourquoi cet avocat qui souhaite devenir magistrat ne se prépare-t-il pas pour passer l'examen ? » Derrières ce type de situations ou d'attitudes se cachent parfois des conduites d'auto-handicap : tout faire pour échouer peut représenter une stratégie paradoxale et plus ou moins inconsciente pour protéger l'estime de soi. En cas d'échec, s'entendre dire « Si il avait préparé, il aurait réussi l'examen » est moins dévalorisant que : « Il a beaucoup travaillé, mais il n'y est pas arrivé »⁹.

6. Comment progresser ? On l'a dit, la confiance en soi dans un domaine se renforce par l'apprentissage, l'expérience, l'échec (!), l'évaluation, de nouvelles expériences, de nouveaux échecs et de nouveaux apprentissages. La confiance en soi se construit dans l'action, dans le « faire ».

Pour l'estime de soi, qui est du domaine de « l'être »... c'est bien entendu un travail plus subtil, probablement le travail de toute une vie, et nous sommes tous en chemin.

Impossible, donc, de décrire en quelques mots une si vaste aventure mais mentionnons seulement que se connaître, s'accepter avec bienveillance, « devenir son meilleur ami », s'écouter profondément, cultiver son sentiment d'appartenance et de fraternité, vivre selon ses valeurs et aussi ne pas se prendre trop au sérieux... en feront sans doute partie.

Et il ne s'agit pas de narcissisme ou d'égoïsme puisque l'objectif, l'idéal du travail sur l'estime de soi est en définitive « l'oubli de soi ». Une personne à bonne estime de soi n'a pas un ego survolté par l'autosatisfaction et elle ne se demande pas plus que nécessaire ce que les autres pensent d'elle. Elle s'engage dans l'action, dans le lien, sans se poser incessamment des questions sur elle-même. On parle parfois de *quiet ego* : un ego tranquille, débarrassé de l'obsession du « *qu'est-ce que l'on va penser de moi ? Suis-je à la hauteur ?* »¹⁰.

7. **Dans les expériences de coaching, le but est toujours, d'une façon ou d'une autre, de sortir de sa « zone de confort »**, c'est-à-dire d'explorer, expérimenter, tenter, apprendre et aussi parfois, comme dans tout bon apprentissage, s'autoriser à échouer.



En étant conscient que toutes ces expériences se font dans la zone du « faire » et en empêchant ces expériences de venir entamer le domaine de « l'être », quel risque court-on à tenter le coup ?

8. Nous n'avons donc pas besoin d'une confiance en soi gonflée aux stéroïdes mais bien (en tout cas) d'une saine estime de nous-mêmes.

C'est par ailleurs dans ce sens précis que s'orientent les plus récents courants de thérapie et d'accompagnement, dits « de la troisième vague », tels que notamment la méthode ACT (pour Acceptance and Commitment Therapy, prononcer « acte »)¹¹.

Selon la méthode ACT, « **les actes de confiance en soi précèdent le sentiment de confiance en soi** » et c'est en se connectant à son expérience du moment et au travers d'une action engagée au service de ses valeurs personnelles que l'on atteint les buts que l'on souhaite poursuivre¹².

9. La confiance en soi est aussi souvent confondue avec l'absence de peur face à une situation : « *Si je redoute cette situation, c'est que je manque de confiance en moi* ».

Et si la peur vous montrait à quel point l'enjeu de la situation nous tient à cœur et qu'elle était destinée, au premier chef, à augmenter nos performances¹³ ?

Ne dit-on pas que le courage n'est pas l'absence de peur mais le fait d'agir malgré la peur ? Autrement dit : « **Tremblez, mais osez !** ».

⁹ Ch. André, « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers 3/2005 (n° 82 : La résilience), pp. 26-30.

¹⁰ Ch. André, A. Jollien, M. Ricard, Trois amis en quête de sagesse, Paris, L'Iconoclaste et Allary Editions, 2016, p. 70.

¹¹ Créée au début des années '80 par le psychologue américain Steven C. Hayes, cette méthode s'applique tant à la thérapie que, de façon plus large, à notre manière de vivre avec nos ressentis et pensées et concerne également la gestion du stress et l'amélioration des performances personnelles, professionnelles et sportives.

¹² Voir, notamment, R. Harris, Le grand saut. De l'inertie à l'action, Montréal, Les Editions de l'Homme, 2011.

¹³ On retrouve un tel ré-étiquetage émotionnel, ou recadrage, entre autres dans la méthode ACT. Voir notamment, R. Harris, Le grand saut. De l'inertie à l'action, Montréal, Les Editions de l'Homme, 2011, pp. 51 et suiv.