



## Confiance en soi

Au cours d'une formation professionnelle de trois jours intitulée : « S'affirmer personnellement et professionnellement », les participants ont exprimé leurs difficultés concernant la confiance en soi. Ils ont évoqué des relents éducatifs qui risquent toujours de les positionner dans **la soumission** à toute autorité. Ils ont demandé comment on fait pour sortir de **la culpabilité** réveillée par les reproches entendus en famille ou au travail.

Je leur ai alors demandé : « **En quoi êtes-vous « bons » ? Qu'est-ce qui vous rend fiers de vous ?** » Pas de réponse. Des mimiques me faisant penser que ma question leur paraît incongrue. **Il est plus facile de parler de nos manques et de nos erreurs que de nos capacités et de nos talents.** Comme si c'était égoïste de penser et de dire que nous avons des atouts pour construire notre bonheur et le partager avec ceux qui nous entourent.

Et pourtant, si je passe environ 80 ans sur cette terre, **ce n'est pas pour me soumettre, me taire et endurer, mais pour contribuer à la construction du monde** par l'épanouissement de mes talents et de mes passions.

Si la question « en quoi suis-je bon ? » te choque, je t'en propose une autre : **sur quelles valeurs construis-tu ta vie ?** Cette question peut se traduire de trois manières différentes :

- Dans les trois ans qui viennent, **qu'as-tu envie de voir changer en toi et autour de toi ?**  
De quels projets es-tu porteur dans ta vie personnelle, sociale, professionnelle ?
- Tu as un mois devant toi : tu peux en faire ce que tu veux, sans pénaliser personne :  
quelles seraient **tes trois premières priorités** ?
- Peux-tu citer **trois choses ou trois convictions**  
**qui te font « vibrer », qui te passionnent ou qui t'indignent ?**

Pour devenir toi-même, il ne te reste plus qu'à te demander comment faire des réponses à ces trois questions le fil rouge de ta vie... **Quels moyens peux-tu prendre pour les mettre en pratique dans ta vie** personnelle, familiale, sociale, professionnelle... ? Sans t'attarder aux concerts de lamentation ou aux paroles désabusées qui voudraient te faire croire que tu es un utopiste... Car **ces aspirations ne seraient pas en toi si tu n'avais pas les moyens de les vivre.** Il te reste alors à décoder les situations quotidiennes et les imprévus à la lumière de tes aspirations, à oser dire non à ce qui t'en détourne, à construire les relations et les solidarités qui vont respecter et confirmer tes valeurs.

En choisissant d'entendre tes aspirations et de les traduire dans ta pratique quotidienne, **tu seras tout surpris de voir grandir la confiance en toi... et le respect de ton entourage.**

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »  
juin 2012

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)