



Mercredi 9 octobre 2019
Avoir confiance en soi
Charles Pépin

Avoir confiance en soi ça n'est pas être sûr de soi mais c'est avoir la force de faire des choses, de s'engager dans l'existence, dans le monde, dans l'incertain mais en ayant apprivoisé le doute. La confiance en soi n'est pas l'estime de soi, on peut avoir l'un et pas l'autre.

Pour établir un bon rapport avec son doute il faut comprendre que la confiance en soi n'est pas seulement la confiance en soi, car il y a un décalage entre le monde dans lequel il faut s'aventurer et le petit moi. Nous ne sommes pas sûrs de l'existence de notre égo. Le moi est un leurre, un sujet humain est très complexe. La philosophie de la confiance est une philosophie de l'action contrairement à l'estime de soi.

Il faut donc avoir confiance en les autres, en l'instant, en l'action elle-même, en Dieu, en le monde, en l'énergie vitale (bergsonien), l'énergie cosmique (stoïcien), la contingence du monde (épicurien), à la chance...

On peut avoir confiance en sa compétence mais ça n'est qu'une des dimensions de la confiance

- Dimension technique (compétence)
- Dimension relationnelle (rapport à l'autre)
- Dimension mystique (Dieu, le monde, l'énergie vitale, la vie...)

La compétence ne suffit pas à faire la confiance, il faut y ajouter le goût de la vie.

3 chemins pour avoir confiance en soi pour une action particulière

- L'entraînement qui donne la compétence technique
- L'amour de la vie en relativisant par une promenade dans la nature, méditer, écouter une belle musique...
- Avoir un sens du risque en sachant qu'il y aura un imprévu. Pour aimer cette incertitude il faut s'y préparer, et être capable d'improviser. Une improvisation préparée par le travail.

La confiance en soi est assise sur la relation humaine, nous avons besoin de chercher dans la relation humaine la confiance en nous. La confiance en soi ne peut venir de soi (ex du bébé), la qualité des premiers soins va rassurer le nouveau-né et c'est la qualité du lien qui va donner confiance à l'enfant. Les autres doivent nous mettre en confiance (nous sécuriser) et nous faire confiance. Il faut responsabiliser après avoir mis en confiance. La compétence devient une confiance grâce à la relation humaine. La compétence pure, non relevée par la relation humaine, ne donne pas une confiance (ex de Madona, Yannick Noha). Les personnes les plus combattives ont manqué de sécurité à la naissance mais ont compensé plus tard avec des figures de substitution la confiance relationnelle qui leur manquait. Il faut se détourner des personnes toxiques et cultiver les bons liens.

« Ne jamais faire devant un enfant ce qu'il saurait faire tout seul » Maria Montessori. Lorsque l'on prend le temps de laisser faire, on finit par gagner beaucoup de temps par la suite.

Il faut sortir du perfectionnisme, la confiance c'est aller dans le doute en assumant le risque d'échec.

« Le secret de l'action c'est de s'y mettre » Alain

Pour aller plus loin :

La confiance en soi Allary Éditions

Et aussi

Les vertus de l'échec Allary Éditions

Le Joie Allary Éditions

50 nuances de grecs, Éd. Dargaud