

La confiance en soi ne se décrète pas. Elle se construit.

Face aux émotions parasites, aux contraintes que nous nous imposons et aux attentes des autres, il est possible de nous réapproprier notre force intérieure.

La neuropsychologue CATHY ASSENHEIM¹ nous livre des clés pour oser nous affirmer et poser enfin les fondations d'une confiance en soi solide.

Je redeviens maître de ma confiance

J'avais peur de dire une bêtise, de ne pas être à la hauteur

C LAIRE : Il y a quelques années, j'ai commencé à occuper un nouveau poste dans une entreprise qui me plaisait, mais j'étais entourée de gens sûrs d'eux, qui parlaient fort, prenaient de la place. J'avais peur de dire une bêtise, de ne pas être à la hauteur. Je restais en retrait. Le pire, c'est que personne ne m'a jamais rabaisée. Je me mettais la pression toute seule. Lors d'une

réunion, j'avais eu une idée pertinente, mais je ne l'ai pas partagée. Deux jours plus tard, un collègue a proposé la même chose. Tout le monde a trouvé cela brillant. J'ai eu envie de disparaître. J'aurais aimé oser davantage, même au risque de me tromper. Aujourd'hui, j'essaie de parler plus spontanément, de ne plus attendre d'avoir la bonne idée pour m'exprimer.



Le manque de confiance se manifeste par des émotions débordantes. Ce sont des réactions hormonales face à un danger perçu.

LE DÉCRYPTAGE
DE CATHY ASSENHEIM :
Le cas de Claire est typique de ceux que je rencontre en consultation. Il illustre un des aspects du manque de

confiance en soi : ce que j'appelle l'hypervigilance. Le cerveau de Claire a enregistré qu'elle pouvait perdre ses moyens en parlant et qu'il existait un risque de rejet ou de non-appréciation.

Cela la place dans un état d'hypervigilance constante. Elle se replie par peur de ce qui pourrait arriver et s'adapte en permanence. Je lui conseille de renverser le problème : reprogrammer son état d'alerte par petits pas. Cela signifie de renforcer ses ressources par de petites expériences positives car cette vigilance permanente épouse sur la durée.

Claire pourrait commencer par des exercices de cohérence cardiaque, deux à trois fois par jour, un anxiolytique naturel. Je lui recommande également un comprimé de safran, qui aide à la gestion des émotions de façon tout aussi naturelle. Elle peut

s'exercer à reprogrammer son cerveau dans d'autres contextes que le travail : par exemple, lorsqu'elle va chez un commerçant, demander quelque chose d'atypique, en posant sa voix et en répétant l'exercice, pour que son cerveau assimile que parler n'est pas à risque de rejet. En moyenne, il faut trois semaines pour créer de nouvelles habitudes et nous reprogrammer. Une autre astuce consiste à trouver un outil d'ancre : un petit geste répétitif que Claire associe à un état de confiance. Ainsi, en cas de perte de moyens, ce geste permet au cerveau de relier l'action à l'état d'affirmation de soi.

Le manque de confiance m'a fait renoncer à une part de moi

JOANNA : Longtemps, j'ai eu l'impression de ne jamais en faire assez comme mère et comme compagne. Je me comparais aux autres mamans : celles qui semblaient tout gérer, patientes, organisées. Moi, je courrais après le temps, j'oubliais des choses, je m'énervais pour des broutilles... Dans mon couple aussi, j'ai souvent douté de moi. Mon mari est quelqu'un de confiant, de posé.

LE DÉCRYPTAGE DE CATHY ASSENHEIM :

Joanna est dans la sur-adaptation liée à la comparaison. Cette tendance affecte sans doute d'autres aspects de sa vie. Elle fait passer les besoins des autres avant les siens et reste dans une hypervigilance constante. Cette adaptation permanente épouse ses ressources physiologiques. Sa confiance s'étoile dès qu'elle est fatiguée.

Face à lui, je me sentais souvent trop émotive et exigeante. Alors je minimisais mes besoins, et petit à petit, j'ai commencé à ne plus trop savoir ce que je voulais moi-même. Avec le recul, je me rends compte que ce manque de confiance m'a fait renoncer à une part de moi. J'essaie de m'améliorer mais j'ai toujours tendance à me déprécier et à ne voir que les besoins des autres.

Il est crucial qu'elle travaille sur les déclencheurs de cette comparaison et de ce perfectionnisme. Cela passe par la consolidation du terrain physiologique et par de petits outils de reprogrammation pour se reconnecter à ses besoins immédiats. Dès la prise de conscience, la reprogrammation cérébrale commence. Joanna doit apprendre à s'équilibrer : "Je donne mais je préserve mes ressources et celle que je



"La confiance en soi n'est pas un trait de caractère inné ni un effort de volonté à base de pensée positive."

CATHY ASSENHEIM

suis..." Je lui conseille un petit exercice simple. Celui de se regarder dans un miroir et se dire avec bienveillance : "Je suis quelqu'un de bien, avec mes forces et mes faiblesses. J'ai des qualités et je peux les reconnaître." Il s'agit de se reconnecter à soi pour ne plus être constamment dans la sur-

adaptation, qui peut mener à la "maladie du moi", c'est-à-dire à la perte du sens de soi. Je recommande également des plantes adaptogènes pour soutenir l'adaptation physiologique, ainsi que des exercices de posture et de mouvement pour s'ancrer dans son corps et revenir à soi.

Travailler sur la confiance en soi suppose d'observer quels niveaux de notre construction mentale sont touchés

FÉMITUDE : Comment définissez-vous la confiance en soi ?

CATHY ASSENHEIM : La confiance en soi n'est pas un trait de caractère inné ni un effort de volonté à base de pensée positive. C'est un état de sécurité intérieure, à la fois large et précis. Psychologiquement, la confiance en soi se construit dès l'enfance et évolue selon les réussites et les échecs.

La confiance se résume souvent à une pyramide. À sa base, se trouve l'estime de soi, la valeur profonde que nous nous donnons. Elle se développe principalement pendant l'enfance mais peut évoluer. Sur un autre étage se trouvent les capacités et les compétences acquises au fil du temps qui permettent de se dire : "J'ai des compétences, je suis quelqu'un de bien", même face au doute ou à l'échec. Au sommet de la pyramide, il y a l'affirmation de soi : la capacité, selon sa valeur et ses compétences, à prendre sa place parmi les autres, à poser des limites et à communiquer.

Travailler sur la confiance implique d'identifier les niveaux de la pyramide touchés. Si c'est l'estime, le travail est psychologique. Si ce sont les compétences, il s'agira d'apprendre à les (ré)affirmer.

Notre construction mentale a besoin de carburant pour rester stable. Si un aspect neurophysiologique est perturbé, la confiance vacille.

FÉMITUDE : Vous expliquez dans votre livre *Je n'ai pas confiance en moi que la confiance dépend du cerveau et du corps : comment ce lien fonctionne-t-il* ?

CATHY ASSENHEIM : La stabilité commence par le cerveau. Face à un environnement difficile, ce dernier doit reconnaître ce qui déclenche les doutes tout en affirmant : "Je reste quelqu'un de bien, j'ai des compétences et une place parmi les autres." Ce processus repose sur le système hormonal et nerveux, principalement le nerf vague, qui permet la récupération. La confiance ne réside pas uniquement dans la tête : le lien avec le corps fournit le carburant nécessaire pour que la tête fonctionne bien.

FÉMITUDE : Vous parlez d'émotions parasites qui bloquent la confiance. Ont-elles des points communs ? Comment pouvons-nous nous en défaire ?

CATHY ASSENHEIM : Le manque de confiance se manifeste par des émotions débordantes. Ce sont des réactions hormonales face à un danger perçu. Il peut s'agir de peur, de stress, de tristesse... Il ne faut pas chercher à bloquer ces émotions. Elles signalent un besoin. Comprendre ce qu'elles expriment permet de les utiliser de façon constructive. Ce décodage émotionnel est crucial pour restaurer la confiance.



CATHY ASSENHEIM
**JE
N'AI PAS
CONFIANCE
EN MOI**

Le guide pour vous dégager
des émotions parasites et
oser vous affirmer
DBS

FÉMITUDE : Comment avez-vous mis au point votre approche de la confiance en soi ?

CATHY ASSENHEIM : Cette approche découle de la neuropsychologie intégrative. Il s'agit d'aborder les difficultés de manière globale en associant la tête et le corps. Beaucoup de patients viennent me consulter épuisés. Je commence par observer leur terrain physiologique puis je travaille sur la reprogrammation cérébrale selon les piliers de la confiance, en introduisant des expériences positives et des ancrages.

La confiance ne réside pas uniquement dans la tête : le lien avec le corps fournit le carburant nécessaire pour que la tête fonctionne bien.

FÉMITUDE : Si vous deviez donner un seul conseil à nos lectrices qui peuvent douter d'elles-mêmes, lequel serait-il ?

CATHY ASSENHEIM : La confiance ne se construit pas par la volonté ou par l'injonction : "Il faut..." Elle se travaille de manière globale : le corps d'abord, puis la tête. Il faut arrêter de vous culpabiliser. La confiance est neurophysiologique. Seule une approche complète permet de la renforcer.

Propos recueillis par Patricia Guipponi

1/ Autrice de *Je n'ai pas confiance en moi*, Éditions DBS, 224 pages, 19,90 euros.