

## La confiance en soi... une philosophie selon Charles Pépin\*

Une définition pourrait commencer par le terme "oser" être pleinement soi...  
c'est à dire *être conscient de ses forces et de ses faiblesses*.

"La confiance est la capacité enfantine d'aller vers ce qu'on ne connaît pas comme si on le reconnaissait" écrit joliment Christian Bobin.

Se faire confiance, c'est garder une âme d'enfant dans un esprit d'adulte !

Selon Charles Pépin, "les trois ressorts de la confiance en soi sont:

la confiance en l'autre, la confiance en ses capacités, et la confiance en la vie."

**"On ne naît pas confiant, on le devient.** La confiance en soi est toujours une conquête, patiente, difficile. Elle est aussi parfois, lorsque notre maîtrise culmine dans une forme d'abandon, l'occasion d'une joie profonde."

### LIRE PLUS

Charles Pépin de poursuivre "*La confiance en soi vient d'abord des autres*.

On mesure que la confiance en soi n'exige parfois rien de plus que quelques mots bien sentis d'un maître ou d'un ami.

Des mots venant du cœur, qui suffisent alors à donner confiance pour la vie."

"Lorsque nous fréquentons un coach sportif, un professeur -autant d'amis que possibles au sens d' Aristote-, nous gagnons en confiance en nous et pas simplement parce que nous acquérons des compétences.

Sensibles à l'attention et à la bienveillance d'un autre, accompagnés par quelqu'un qui nous veut du bien, nous retrouvons notre vérité d'être relationnels, par la relation que nous avons avec lui. Peu à peu la confiance qui est la sienne devient la nôtre.

Un bon maître nous met en confiance en nous faisant répéter les bons gestes, en nous faisant faire nos gammes. Puis nous invite à passer à l'acte: il nous fait confiance.

Quand autrui nous donne confiance, ces deux aspects sont toujours entrelacés.

*D'abord mettre en confiance, ensuite faire confiance.*

La confiance est ce cadeau que les autres nous font, et que nous acceptons volontiers !

Anne Defourmantelle affirme que l'anxiété trouve sa vérité dans un manque de confiance en l'autre: Cherchons les relations qui nous font du bien, qui nous sécurisent et qui nous libèrent!

### Entraînez-vous...pratique de la confiance

" Souligner la dimension relationnelle de la confiance en soi ne doit pas nous faire oublier sa *dimension de compétence*, qui elle même vient d'un entraînement intensif...mais ne se réduit pas à cette compétence : L'extrême compétence finit par déteindre sur la personnalité!"

"*Le génie*, affirme Thomas Edison, *c'est 1% d'inspiration et 99% de transpiration.*"

"Ne l'oublions pas, lorsque nous commençons à douter de nous, nous pensons plus ou moins implicitement que nous ne sommes pas doués...alors que nous ne nous sommes simplement pas assez entraînés !

Nous ferions mieux de reprendre confiance par la pratique et développer notre compétence, plutôt que d'invoquer un hypothétique manque de talent."

Autrement dit : quand je n'ai pas confiance ...je travaille !

**"Se fixer un plan** avec deux ou trois objectifs simples et concrets à réaliser dans l'année, se donner les moyens de les réaliser et s'imposer une discipline : comment dois-je m'y prendre et *est-ce que je le veux vraiment ?*" Ensuite faire confiance à son plan...

Un bon plan, c'est déjà la moitié du chemin de fait; l'autre moitié est de vous y tenir !"

"Toute confiance en soi est confiance en soi *accomplissant quelque chose*,

Nous avons besoin d'un bon plan, d'expériences concrètes, de compétence précises et de succès réels, donc n'hésitons pas à *fêter nos réussites si petites soient-elles* : elles sont autant d'étapes sur le chemin de la pleine confiance.(s'associer pleinement aux bons coups)

### **Comment favoriser la mutation de compétence en confiance?"**

"Tout d'abord, en prenant du plaisir au développement de la compétence en question : le plaisir permet de relativiser et d'être plus relâchés; si on se trompe, au moins on s'est bien amusés!

"*Dés lors que notre compétence nous en apprend sur nous-mêmes, nous ne sommes pas enfermés dans une stricte logique de compétence.*"

" Il faut donc développer cette maîtrise tout en gardant à l'esprit que nous ne maîtriserons pas tout, que *les choses ne se répètent pas totalement à l'identique...* même si nous sommes très compétents !"

"On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve", lit-on dans un fragment d'Héraclite. La confiance ne peut donc être une simple maîtrise: elle doit nous donner la force d'accueillir l'imprévu."

" Il faut être capable d'*inventivité* à la situation, *c'est ce qui fait toute la différence.*

Selon Nietzsche, nous avons en nous deux instincts : l'instinct de la peur et l'instinct de l'art; chaque fois que l'instinct de l'art l'emporte sur la peur, chaque fois que notre créativité l'emporte sur la frilosité, nous favorisons la métamorphose de la compétence en confiance. Développons là avec une âme d'artiste, pour prendre en elle notre élan afin de *sortir de notre zone de confort et réussir à se faire confiance.*"

"Il faut donc que notre compétence soit davantage qu'une capacité à répéter ce que nous savons déjà faire. Elle doit devenir le terrain de développement de notre créativité, l'occasion d'une véritable présence à soi.

Cette mutation n'est possible qu'au terme d'un lent processus: la maîtrise nous conduit peu à peu à l'acceptation d'une forme d'immaîtrise, de lâcher-prise.

Ainsi, nous nous autorisons enfin à nous faire confiance...*se rassurer dans sa zone de confort pour être capable d'en ressortir ensuite.*"

"La confiance n'est pas la réassurance. Se faire confiance, c'est se savoir capable d'accueillir l'alea. Développez donc vos compétences autant que vous le pourrez, nous conseille Charles Perrin, mais sans crispation, en veillant toujours à ce qu'elles vous rapprochent de vous-mêmes."

### **Ecoutez vous**

"Parvenir à s'écouter ne va pas de soi. Nous avons beaucoup de talent pour nous mentir à nous-même: nous sommes très doué pour ne pas nous écouter!

Cela s'apprend, notamment grâce à des rituels, qui sont autant de rendez vous avec soi :courir, nager, méditer, pratiquer le yoga ,(le golf!),...chacun de ses rituels nous offre un cadre pour nous écouter, pour nous recentrer sur l'important.

Le rite nous soutient: il se substitue à l'effort de notre volonté."( les routines?)

" Nous y reprenons notre souffle, redevenons présents à nous-mêmes et c'est, bien souvent, dans ces moments là, que des nœuds se dénouent.

Se faire confiance, c'est trouver la force de se détourner des bruits et voix périphériques pour se tourner vers soi et réussir à s'écouter:

Apprendre à écouter son intuition, nous dit Emerson, *cette lueur qui, de l'intérieur, traverse notre esprit comme un éclair.*"

### **Décidez la confiance dans le doute**

"Décider, c'est trouver la force de s'engager dans l'incertitude, réussir à y aller dans le doute, *malgré le doute; il nous faut accepter une part irréductible d'incertitude.*"

"Il faudrait même faire plus que l'accepter: *réussir à l'aimer*. Notre existence nous met sans cesse face à des arbitrages." D'où l'art difficile de la décision !

*Choisir ou décider*, obéissent à deux logiques différentes:

*Choisir*, c'est se reposer sur des critères rationnels pour armer le bras de son action.

*Décider*, c'est compenser l'insuffisance de ces critères par l'usage de sa liberté...

Choisir, c'est savoir avant d'agir.

Décider, c'est agir avant de savoir. C'est faire acte de présence au cœur de l'incertain."

Nous sommes donc plus libres lorsque nous décidons que lorsque nous choisissons, parce que nous ne sommes pas tenus d'obéir à des critères indiscutables."

" *Mais cette liberté nous perturbe* ! Au fond, c'est notre propre liberté qui nous angoisse... et nous souffrons parce que nous voudrions choisir là où la vie nous demande de décider.

Mais cet alea fait le sel de la vie... du jeu !

Nous pouvons aller jusqu'à l'idée que notre décision puisse ne pas être la bonne...

*Prendre confiance en soi*, c'est apprendre à aimer sa liberté au lieu d'en avoir peur.

Il y a une joie particulière à s'en sentir capable !"

"*Les petites choses du quotidien* apparaissent de ce point de vue comme autant d'occasion de nous entraîner:

Elles constituent une sorte de pratique, de préparation pour les grandes décisions.

Entraînons nous à décider plus vite, dans l'accueil même de notre doute et non dans son déni.

L'apprentissage de la confiance en soi passe par cet entraînement-là : apprendre à décider plus rapidement pour les petites choses.

Plus nous savons décider, plus nous prenons confiance en nous !

*L'erreur est la manière d'apprendre: faire des erreurs et puis les corriger...*"

"Décider, c'est sortir de sa zone de confort, et heureusement il y a beaucoup de choses que nous n'avons pas à décider: nous pouvons nous reposer sur des habitudes, des savoir-faire, (des routines), mais il ne faut pas que cette logique de maîtrise, ne dévore notre capacité à décider, mais au contraire la nourrisse...!"

*Nous savons choisir, et puis nous osons décider...*"

**Passez à l'acte** ou agir pour prendre confiance

Le secret de l'action, c'est de s'y mettre, selon Alain

"Enseignants, coachs sportifs...tous s'accordent à dire que la confiance en soi se développe dans l'action...mais cette confiance n'est pas en un "soi" pur, elle est la rencontre entre soi et le monde.

Une rencontre que nous ne maîtrisons pas complètement, qui nous réservera des surprises, sera fort riche d'enseignements...ce n'est donc pas seulement en "soi" qu'il s'agit d'avoir confiance, mais bien en la rencontre entre les autres et soi, entre le monde et soi- que seule l'action rend possible...en ses conséquences, parfois heureuses, parfois moins, souvent inattendues. "

"*Il faut se rappeler de ce qui dépend de nous, et de ce qui n'en dépend pas.*

Et savoir que la chance se provoque !

Agir, c'est se donner une chance d'avoir une bonne surprise;

Nous n'avons pas confiance en nous? Ce n'est pas grave: prenons confiance en ce que nous pouvons devenir."

Selon Marc Aurèle\* "Agir, ce n'est pas penser que tout dépend de nous.

C'est agir sur ce qui dépend de nous en sachant aussi accepter ce qui ne dépend pas de nous. La confiance en soi n'est pas l'arrogance. Elle est à la fois, humilité, car tout ne dépend pas de nous et, confiance élargie, car en agissant nous faisons aussi confiance à ce qui ne dépend pas de nous, mais que notre action peut mettre en branle. "

## **Admirez**

"*L'esprit délibère et le cœur conclut*" écrivait Aurore Dupin, ce qui est une bonne définition de la confiance en soi et l'art de la décision... Admirez, ce n'est pas vénérer; *c'est se nourrir* du fait qu'il est possible de devenir soi. Nous en doutons si souvent..."

Admirez, c'est toujours admirer une singularité, Inimitable.

C'est sortir de soi pour mieux y revenir."

**Restez fidèle à son désir** L'antidote à la crise de confiance

"Nous avons aujourd'hui des possibilités infinies de nous comparer aux autres.

C'est le pire des poisons pour la confiance en soi. C'est une source d'inépuisables frustrations.

Prendre la mesure de notre singularité, c'est prendre de la distance avec l'idée même de comparaison."

Il n'y a pas de véritable confiance en soi sans fidélité à "soi"(Lacan), sans cohérence intérieure, sans la joie profonde qui accompagne cette cohérence.

La fidélité à son désir est l'antidote au poison de la comparaison." Nous pouvons tous nous inspirer d'Ulysse : *il a confiance en lui parce qu'il a confiance en son désir.*"

*Le désir nous dit où aller, la confiance, dans un bon plan notamment, nous dit comment faire.*

Charles Pépin de conclure:

"S'il n'y avait pas de doute, il n'y aurait pas à se faire confiance..."

Avoir confiance en soi, ce n'est pas être sûr de soi. C'est trouver le courage d'affronter l'incertain au lieu de le fuir. Trouver dans le doute, tout contre lui, la force de s'élancer."

La confiance n'est qu'un résultat, la conséquence de notre préparation, de notre maîtrise technique et d'autres qualités sur lesquelles on peut agir (l'enthousiasme, la générosité dans l'effort, la lucidité, jouer, etc.).

Ayez confiance et golfez vous bien

Patrice Allorge sophrologue

Pour en savoir plus

\*La confiance en soi -une philosophie- Charles Pépin Allary ed

\* Marc Aurèle Empereur et philosophe Romain - Pensées pour moi-même-

\*Champion dans la tête François Ducasse les ed de l'Homme