

RETROUVER CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI,

C'EST PARTI

**Alain
Dikann**



Du même auteur aux Éditions Jouvence

Mon cahier poche : Je pratique l'art-thérapie

La land art-thérapie, c'est parti !

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Les phobies, c'est fini !, Alexandra de Sénéchal

21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason

Se faire marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller

La routine, c'est fini !, Claire Burel

Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor

Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti !, Alexis de Maud'huy

Bore-out / Brown-out, c'est fini !, Florence Vertanessian de Boissoudy

Je rumine moins, c'est parti !, Denis Inkei

Je voyage équitabile, c'est parti !, Stéphanie Vialfont

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !, Christopher Vasey

Le désencombrement matériel, c'est parti !, Valérie de Roguin

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-178-3

Illustration de couverture :

Adobe stock / © pixelfreund.

Composition : Stéphanie Roze.

Maquette de couverture :

Atelier Didier Thimonier.

Couverture : Éditions Jouvence.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteur

Alain Dikann est artiste plasticien, auteur de documentaires jeunesse et adulte, et art-thérapeute certifié (arts plastiques, dramathérapie, land art et écriture). Il a travaillé sur les questions de médiation artistique et de créativité, notamment en Suisse et au Japon où il a vécu plusieurs années. Basé en Bretagne, il intervient aujourd'hui dans de nombreuses institutions en tant qu'art-thérapeute et formateur en art-thérapie : établissements publics de santé mentale, centres hospitaliers, centres pénitentiaires, dispositifs de réinsertion, centres sociaux, établissements scolaires. Il enseigne également l'art-thérapie à l'université de Strasbourg et est le fondateur de l'association « Soigne ton art ! ».

Site de l'auteur : www.dikann.com

Page Facebook de l'auteur : [dikann art-thérapeute](#)

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sommaire

Introduction	7
Quiz : Et si on faisait une évaluation de votre estime de soi ?	14

Première partie

La confiance en soi et l'estime de soi se cultivent toute la vie

Chapitre 1 ■ Mythes et réalités sur les concepts de confiance en soi et d'estime de soi	20
Chapitre 2 ■ Aller à la rencontre de son « moi profond » et s'accepter	30
Chapitre 3 ■ Se connaître soi-même pour mieux s'ouvrir à soi et aux autres	40
Chapitre 4 ■ L'art-thérapie, une discipline adaptée pour cultiver la confiance en soi et l'estime de soi	55

Deuxième partie

En séances d'art-thérapie « Confiance en soi et estime de soi »

Chapitre 5 ■ Petit mode d'emploi art-thérapeutique	68
Chapitre 6 ■ Atelier 1 : « Je crée, donc je suis »	75

Chapitre 7 ■ Atelier 2 : « Connais-toi toi-même »	85
Chapitre 8 ■ Atelier 3 : « Actualisation de soi »	98
Chapitre 9 ■ Atelier 4 : « Soi et les autres, les autres et soi »	109
Conclusion	120
Bibliographie sélective	121

Introduction

Vous avez très certainement entendu autour de vous des personnes dire qu'elles n'avaient pas confiance en elles, qu'elles manquaient de confiance en elles ou encore qu'elles ne valaient rien ou pas grand-chose. Peut-être l'avez-vous ressenti vous-mêmes et en avez parlé à un proche. Généralement, cela se traduit par des phrases ou expressions types du genre : « Je n'y arriverai jamais ! », « J'en suis complètement incapable » ou encore « Ça ne vaut même pas la peine d'essayer »... Ces états d'esprit, très communs à première vue tant ils semblent ancrés et donc banalisés chez beaucoup d'entre nous, traduisent en fait un véritable handicap et représentent un frein considérable à l'épanouissement de soi.

Personne n'échappe, à un moment ou un autre de son existence, à un problème de confiance en soi ainsi qu'à des fluctuations de l'estime de soi. Tout simplement parce ces deux notions sont très sensibles et sont directement impactées par nos émotions, nos choix, nos décisions. La baisse ou la perte de la confiance en soi et de l'estime de soi sont aussi le plus souvent la conséquence d'un événement qui nous touche directement : la perte d'un travail, un deuil, une séparation ou un divorce, une déception sentimentale...

C'est le moment de dire **STOP** ! La confiance en soi et l'estime de soi sont deux composantes fondamentales qui

influent directement sur notre bien-être. Pêle-mêle, avoir une bonne confiance en soi et une bonne estime de soi présente de nombreux avantages :

- se connaître et potentiellement pouvoir aller vers une forme d'accomplissement ;
- croire en soi et en ses capacités ;
- savoir décider (savoir dire oui ou non) ;
- croire en ses valeurs et les affirmer ;
- vivre en accord avec ses valeurs ;
- accepter le changement et bien le vivre ;
- pouvoir être soi ;
- être enthousiaste et accepter les défis ;
- diminuer le stress et l'anxiété ;
- accepter de faillir ;
- avoir une meilleure résilience et savoir surmonter les problèmes.

Mais avant d'aller plus loin, il nous apparaît utile de faire une petite mise au point, car trop souvent, les notions de confiance en soi et d'estime de soi sont accolées, voire amalgamées. Or, même si elles sont liées, elles sont très différentes l'une de l'autre.

À titre d'exemple, et contrairement à la confiance en soi, l'estime de soi est avant tout une évaluation ou une mesure. Ainsi, **s'estimer soi-même, c'est évaluer particulièrement ses actions et voir si ces actions sont en cohérence avec ses propres valeurs.** En fonction de cette évaluation, nous aurons une plus ou moins bonne estime de soi : « J'ai réalisé cet acte, en fonction ou en accord avec mes valeurs » (bonne estime de soi) ou, à l'opposé, « Ces actions ne sont pas en adéquation avec mes valeurs » (mauvaise estime de soi). Dans ce sens, l'estime de soi est donc éminemment subjective. Plus généralement, l'estime de soi repose sur trois piliers : la considération que l'on se porte, la perception de soi et la confiance en soi. Consécutivement, il y a donc bien un lien fondamental qui unit l'estime de soi à la confiance en soi. Il est cependant possible d'avoir confiance en soi et de ne pas avoir une bonne estime de soi et *a contrario*, nous pouvons avoir une bonne estime de soi et ne pas avoir confiance en soi. Pourquoi ? Parce que **l'estime de soi s'éprouve dans le ressenti, tandis que la confiance en soi se jauge dans l'action.**

Venons-en maintenant à la confiance en soi. Lorsque je dis « J'ai confiance en moi », cela signifie que je considère que j'ai les ressources nécessaires pour affronter une situation donnée. **La confiance en soi renvoie donc à la notion de capacité**, « Je suis capable de... », ou à l'inverse d'incapacité dans le cas de manque de confiance en soi (« Je ne suis pas capable de... »). En résumé, la notion de confiance en soi se jauge dans l'action et c'est en étant acteur de sa vie que l'on peut montrer sa capacité (ou non) à agir.

En regard de ces premiers éléments, il apparaît donc assez clairement que l'estime de soi et la confiance en soi, bien qu'elles soient liées, sont deux notions différentes. Pour autant, elles partagent des caractéristiques communes.

- **Elles demandent de se connaître soi-même et de s'aimer soi-même.** En effet, pour cultiver l'estime de soi, il est absolument nécessaire de savoir quelles sont les valeurs qui nous animent. De même, pour savoir ce dont on est capable, il est fondamental d'analyser nos expériences passées, de déterminer nos forces et nos faiblesses et de savoir où se situent nos propres limites. Considérant que les limites sont toujours fluctuantes selon les périodes et les environnements de notre vie et qu'en dernière instance, les limites sont faites pour être repoussées.
- **Elles se construisent dès l'enfance.** Ce qui signifie que l'environnement familial joue un rôle crucial. Plus tard, l'environnement immédiat (familial, social, professionnel...) aura une incidence et si cet environnement est stable et sécurisant, il sera possible de développer la confiance en soi et améliorer l'estime de soi.
- **Elles s'entretiennent et se cultivent tout au long de la vie.** Contrairement à de nombreuses idées reçues, la confiance en soi et l'estime de soi ne sont pas innées. Et même si elles sont en partie conditionnées par l'éducation reçue pendant l'enfance et par l'environnement dans lequel nous avons grandi, elles ne sont en aucun

cas figées. Compte tenu du fait qu'elles sont basées sur des croyances (estime de soi) et des expériences (confiance en soi), elles peuvent évoluer jusqu'à la fin de notre vie. Mieux encore, il est possible de les travailler de manière ludique et créative. C'est précisément ce que nous allons voir dans cet ouvrage.

Parmi les différentes thérapies qui permettent d'améliorer l'estime de soi et la confiance en soi, **l'art-thérapie est l'une des plus adaptées**. Grâce à l'art et au processus de création artistique, cette thérapie du « faire » (contrairement à de nombreuses thérapies qui se caractérisent par le « dire ») a ceci de singulier qu'elle permet de s'exprimer sans avoir recours à la parole. Par le jeu de la médiation artistique (peinture, dessin, modelage, collage, musique, danse, théâtre, écriture...), vous pouvez vous exprimer en jouant et en créant. Or, créer c'est agir et (re)devenir acteur selon vos désirs, vos goûts... et vos valeurs. Ne demandant aucun savoir-faire artistique, l'art-thérapie est adaptée à tout le monde – enfants, adolescents, adultes et personnes âgées, voire très âgées –, car tous les humains possèdent en eux un potentiel de création, que celui-ci peut être éveillé à tout moment de leur vie et mieux encore, qu'il n'est jamais altéré, et ce, jusqu'à notre dernier souffle.

Selon un cadre précis, cette discipline créative est particulièrement opérante pour travailler conjointement sur les problèmes de confiance en soi et d'estime de soi pour plusieurs raisons.

- La confiance en soi et l'estime de soi ne peuvent se cultiver et se développer qu'avec **un sentiment de sécurité**. Or, un atelier d'art-thérapie est par définition « construit » et pensé : il est chaleureux, il contient, il est ludique et il est propice à l'affirmation de soi sans aucun risque.
- L'acte de créer offre l'opportunité à toute personne de **se connaître**, parfois même de se découvrir, **d'aller à la rencontre de ses émotions, affects, sentiments...**
- Entrer dans un processus de création en atelier d'art-thérapie signifie **s'engager dans un projet sur plusieurs séances** avec la réalisation potentielle d'une œuvre aboutie qui mettra en lumière la subjectivité de chacun et permettra à tous de se renarcissiser (revenir « je »).
- Grâce à l'acte de créer, la démarche art-thérapeutique est porteuse de sens et agit comme une inscription dans le temps et dans l'espace. S'inscrire dans un projet créatif permet ainsi de **retrouver des valeurs**. Cela signifie être capable d'adhérer à une action avec une intention, un début, une durée, une fin.
- Exprimer son moi profond à travers le processus de création, c'est **croire d'une manière ou d'une autre en son potentiel et ses capacités**, c'est **affirmer ses besoins et c'est trouver sa place parmi les autres**.

- Enfin, l'art-thérapie est une thérapie groupale (groupe restreint de trois à six personnes). Grâce aux vertus thérapeutiques du groupe et à la médiation artistique qui joue un rôle de ciment, les participants **recréent des liens**, renforcent leur subjectivité, **trouvent leur place** et renouent *de facto* avec les sentiments d'estime de soi et de confiance en soi.

Il est temps maintenant de rentrer dans le vif du sujet. Nous allons donc d'abord explorer ensemble et en détail ces deux concepts majeurs puis je vous proposerai différents types d'ateliers avec de nombreux jeux et exercices très ludiques qui, je l'espère, vous aideront à développer votre confiance en soi et à améliorer votre estime de soi !

Quiz

Et si on faisait une évaluation de votre estime de soi ?

Dans les années 1960, Morris Rosenberg, un sociologue américain, a inventé une échelle d'estime de soi, baptisée « échelle de Rosenberg » – *Rosenberg's Self-Esteem Scale* – qui demeure aujourd'hui une référence en psychologie. Cette échelle, qui est **une auto-évaluation de l'estime de soi**, a été initialement développée pour étudier l'estime de soi sur une population de plus de 5 000 lycéens de 10 établissements tirés au hasard dans l'État de New York. Conçue sur le modèle des enquêtes sociologiques, elle est composée de dix « items » sous forme de questions auxquelles on peut répondre de quatre façons différentes : « Tout à fait en désaccord », « Plutôt en désaccord », « Plutôt en accord » ou « Tout à fait en accord ». Enfin, cinq de ces « items » sont formulés positivement, et les cinq autres négativement.

Nous vous proposons maintenant de faire le test, sachant qu'il faut être le plus objectif possible et ne pas craindre l'autocritique. En effet, l'échelle de Rosenberg a révélé que de manière générale, on avait tendance à s'autoévaluer positivement, ce qui en retour peut fausser l'évaluation de l'estime de soi.

Tout à fait
en désaccord

1

Plutôt en
désaccord

2

Plutôt
en accord

3

Tout à fait
en accord

4

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
3. Tout bien considéré, je suis porté(e) à me considérer comme un(e) raté(e). ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
5. Je sens peu de raisons d'être fier(ère) de moi. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
9. Parfois, je me sens vraiment inutile. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
10. Il m'arrive de penser que je suis un(e) bon(ne) à rien. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4