

Patrice
RAS

ESTIME DE SOI,

Les trois

CONFIANCE

piliers

EN SOI,

du succès

AMOUR DE SOI

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence

*Morphopsychologie : le visage, miroir
de la personnalité*

Oser montrer ses faiblesses

Savoir décider!

J'arrête de tout remettre à demain

Petit Cahier d'exercices de communication non verbale

Mon Cahier poche : Je gère mon stress

Mon Cahier poche : J'apprends à gérer mon temps

L'Art d'écouter

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2013

© Éditions Jouvence, 2023 pour la présente édition revue et corrigée

ISBN : 978-2-88953-753-2

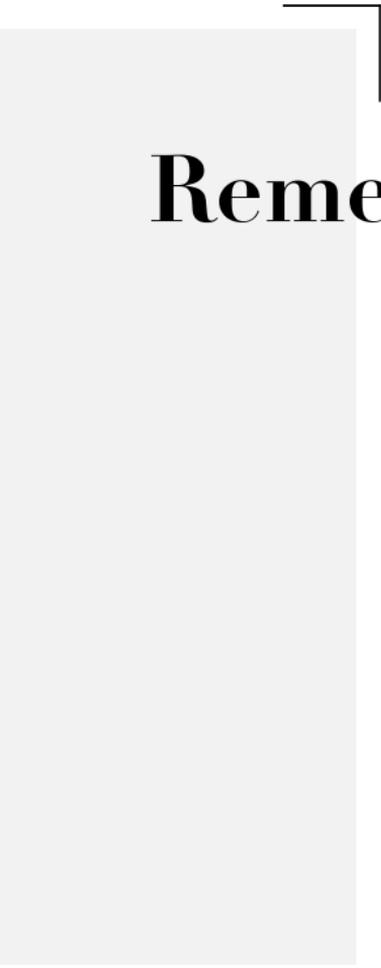
Maquette de couverture: François Lamidon

Couverture: Frank Pitel

Mise en pages: SIR

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

Remerciements	6
Introduction	8
1. Le bilan de votre image.	12
<i>A) Quelques définitions pour commencer</i>	<i>13</i>
<i>B) L'estime de soi.</i>	<i>17</i>
<i>C) L'amour de soi</i>	<i>23</i>
<i>D) La confiance en soi et l'assurance.</i>	<i>29</i>
<i>E) Synthèse (l'image de soi)</i>	<i>35</i>
<i>F) La timidité.</i>	<i>42</i>
2. Les solutions: le rééquilibrage	51
<i>A) Rééquilibrer / améliorer votre image</i>	<i>52</i>
<i>B) Traitement de fond</i>	<i>53</i>
<i>C) Traitement de choc ou de crise</i>	<i>72</i>
<i>D) Traitement pour l'ego.</i>	<i>91</i>
<i>E) Aider un timide?</i>	<i>95</i>
Annexe	106
Conclusion	109
Bibliographie.	113



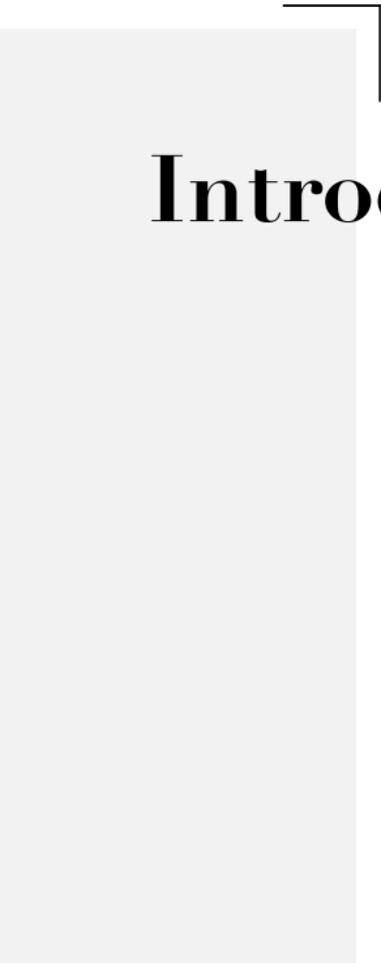
Remerciements

Je remercie tous les gens qui m'ont aidé dans la rédaction de cet ouvrage :

- Cathy, la sensibilité au service des autres ;
- Mona, la générosité intelligente ;
- Catherine, la « sorcière bien-aimée » ;
- Viviane, la gentillesse absolue.

Je remercie aussi et surtout tous les gens qui m'ont aidé à sortir de la timidité :

- De nombreux professeurs ;
- Des psychothérapeutes ;
- Des amis ;
- Des écrivains qui m'ont tendu une perche et montré la voie. Ce livre est à la fois une façon de leur renvoyer la balle et de continuer à la faire circuler...



Introduction

Quel est le point commun entre l'estime de soi, l'amour de soi et la confiance en soi ? C'est l'assurance, le contraire de la timidité. Ces trois composantes sont vraiment distinctes, bien que la plupart des gens les confondent... En fait, il s'agit toujours de la relation à soi-même (image de soi), mais sur trois plans différents et complémentaires.

J'ai longtemps été timide, d'une timidité « malade » qui a failli me coûter la vie. Évidemment j'avais une très mauvaise image de moi : une piètre estime de moi, très peu d'amour pour moi et quasiment aucune confiance en moi... Comment ai-je pu vivre, ou plutôt survivre dans cet état ? C'est un mystère. En tous cas, c'était l'enfer...

Enfant, j'allais me cacher sous la table, lorsque des parents débarquaient à la maison. À l'école, c'était encore pire : ma timidité m'empêchait de lire un texte tout haut, de faire un exposé ou même de prendre la parole devant mes camarades (phobie sociale), sauf pour faire le clown... Et encore !

Aujourd'hui, je suis formateur, conférencier, chef d'entreprise et auteur. Je suis à l'aise à la radio, sur un plateau télé ou devant 1 000 personnes... À 21 ans, j'ai parlé à 3 000 élèves et mis le lycée en grève. À 24 ans, je suis allé vivre (seul) en Grèce et j'ai appris le grec moderne en six mois (je croyais être nul en langue). Comment est-ce possible? Comment ai-je pu passer d'un extrême à l'autre?

Comment peut-on s'affranchir de la timidité? C'est ce que vous allez découvrir en lisant ce livre. La bonne nouvelle, c'est que la timidité n'est pas une fatalité, au contraire: si 90 % des Français affirment avoir été timides dans leur enfance, la proportion s'inverse quasiment chez les adultes (15 % seulement). De là à y voir un passage (obligé?) dans la construction de l'identité, il n'y a qu'un pas...

La timidité est-elle une maladie? Au sens strictement médical, la réponse est non. Au sens psychiatrique du terme, la réponse est... peut-être, à partir d'un certain seuil, difficile à

évaluer. Si c'est une maladie, quelle est la fonction psychologique atteinte? Il s'agit sans nul doute de l'identité, de l'image de soi. La timidité est un déséquilibre de l'identité, un excès de réserve, de prudence, de doute, de remise en question, d'autocritique et d'humilité.

Pour continuer la métaphore médicale, ce livre est constitué de deux parties complémentaires : la première vous permet de faire vous-même le diagnostic de votre image. La seconde vous propose différents traitements, selon le résultat de votre diagnostic et... vos priorités.

En réalité, la timidité est bien plus complexe qu'elle ne paraît. C'est pourquoi nous aborderons ici le cas de l'excès inverse (l'arrogance), mais aussi la situation opposée où vous souhaitez aider un timide à en sortir... Peut-on et faut-il l'aider? Et surtout comment l'aider?



Chapitre 1

Le bilan de votre image

A) Quelques définitions pour commencer

Beaucoup de gens, y compris des auteurs connus, confondent ces trois notions pourtant distinctes.

L'estime de soi

C'est la valeur que l'on s'accorde, consciemment ou inconsciemment, directement ou indirectement. Elle permet de satisfaire votre besoin de reconnaissance. Si votre estime de vous est faible, vous ne pouvez pas vous sentir (vraiment) reconnu, à l'école, au travail, au sport, etc. Dans ce cas, vous ne pouvez pas vous sentir intelligent, performant, compétent, efficace ou brillant. Le drame, c'est que vous communiquez le sentiment de cette carence à tous vos proches. Résultat : ils ne vous font pas confiance, ne vous proposent pas de promotion (en entreprise) ni même de responsabilité nouvelle... même si vous pensez ou dites le contraire car « *Ce que vous êtes parle plus fort que ce que vous dites.* »

L'amour de soi

C'est le sentiment positif que l'on ressent pour soi. Il correspond et permet de satisfaire le besoin d'aimer et d'être aimé. Si vous ne vous aimez pas, vous ne pouvez pas aimer pleinement quelqu'un d'autre et vous ne pouvez pas vous sentir vraiment aimé par vos proches, à fortiori par un inconnu. Mais ce qui est encore plus gênant, c'est que vous risquez d'attirer et d'être attiré par des gens qui ne vous aiment pas, que ce soit en famille, en amour, en amitié, à l'école ou au travail. Résultat : vous devenez fréquemment le souffre-douleur ou le bouc-émissaire de votre groupe (famille, classe, club, service ou département de votre entreprise). Dans les cas extrêmes, vous attirez et êtes attiré par les pervers narcissiques, ces grands prédateurs toujours à l'affût de nouvelles proies...

La confiance en soi ou l'assurance

C'est le sentiment de sécurité **intérieure** que vous éprouvez vis-à-vis de vous. Il correspond et permet de satisfaire le besoin de sécurité (vis-à-vis de l'extérieur, de l'inconnu et du

futur). Si vous n'avez pas confiance en vous, vous ne pouvez pas risquer, entreprendre, décider, changer, oser et vous affirmer (sereinement). Sans un minimum de cette sécurité, vous ne pouvez rien entreprendre, rien risquer et rien créer. Cette carence vous confine dans l'attentisme (conséquence de votre inhibition permanente), le pessimisme, voire le défaitisme. Persuadé que vous n'y arriverez pas, vous réussissez... à échouer, ce qui prouve que vous aviez raison et entretient votre carence. C'est un cercle vicieux. Vos échecs ne sont que la concrétisation de ce manque de confiance en vous, qui produit de nouveaux échecs et ainsi de suite...

Différence entre estime de soi et confiance en soi

La grande différence entre l'estime de soi et la confiance en soi se situe au niveau de la conscience : l'estime de soi (quel que soit son niveau) est consciente, tandis que la confiance en soi est inconsciente. Cette dernière se matérialise au travers de toutes les initiatives que vous prenez de façon plus ou moins naturelle

et spontanée. C'est pourquoi les autres (vos proches en particulier) sont meilleurs juges que vous-même pour votre assurance. Si vous voulez néanmoins vous faire une idée plus juste de votre confiance réelle en vous, demandez-vous comment vous vous lancez dans l'action et comment vous vous comportez une fois lancé...

La timidité

C'est le trait de caractère et le type de personnalité qui s'appuie sur un manque de ces trois éléments (relation à soi négative) de façon chronique. La timidité est plus ou moins grande (on parle alors de « timidité malade ») et surtout plus ou moins ancrée dans la personnalité (dans ce dernier cas, on parle alors de « timidité passagère »). En France, la plupart des enfants et des adolescents se déclarent timides, mais cette timidité disparaît avec l'âge (et surtout avec l'expérience et le succès). On peut donc considérer la timidité comme un « passage obligé » dans notre pays. Mais il reste encore quinze pour cents (un sur six) des adultes à se plaindre de la timidité, ce qui est énorme.

B) L'estime de soi

Pour la déterminer, répondez sincèrement et spontanément aux différentes questions. Cochez la lettre (A, B, C) correspondant aux réponses qui vous concernent (plusieurs réponses possibles). **Si aucune réponse ne vous convient, ne répondez rien.**

1) Vous êtes fier de :

- A vos performances physiques ;
- B votre capacité d'influencer les autres ;
- C votre intelligence.

2) Vous devez animer une réunion, c'est :

- A l'occasion de tester votre charisme ;
- B l'occasion de séduire / vous faire des amis ;
- C l'occasion de briller.

3) Mes collègues me voient comme :

- A un lion ; superbe et généreux ;
- B un renard ; malin et rusé ;
- C un aigle ; observateur et dominateur.

**4) Vous aimez la compétition
dans le domaine :**

- A du sport ;
- B de la séduction ;
- C des études.

5) Votre plus grande qualité :

- A votre force ou votre beauté ;
- B votre sens de la communication ;
- C votre intelligence.

6) Vos vacances de rêves :

- A au Club (sea, sex and sport) ;
- B n'importe où avec vos proches ;
- C en formation.

7) Le poste idéal :

- A concret, sur le terrain ;
- B au centre d'une équipe (manager?) ;
- C expert dans un domaine
qui vous passionne.

8) Vous méprisez les gens :

- A maladroits ;
- B timides ;
- C stupides.

9) Votre dernière résolution :

- A faire du sport ou retaper un logement ;
- B séduire quelqu'un ;
- C suivre une formation ou un cours.

10) Votre cadeau préféré :

- A un bijou ou un vêtement ;
- B un compliment ;
- C un livre.

**11) Vous rencontrez votre future
belle-famille :**

- A vous peaufinez votre look ;
- B vous vous renseignez sur leurs passions ;
- C vous révisez votre culture générale.

12) Votre plus grand réussite :

- A avoir gagné une compétition ;
- B avoir séduit une personne ;
- C avoir obtenu un diplôme.

Analyse de vos résultats

Estime de soi

Additionnez le nombre de A, de B et de C, puis faites le total (A + B + C) :

- Nombre de A (maximum 12) :
- Nombre de B (maximum 12) :
- Nombre de C (maximum 12) :
- **Total** A + B + C (maximum 36) :

Reportez ces résultats au tableau référentiel p. 38.

Interprétation des lettres

- **A** correspond à l'estime de vos compétences physiques (sportives, sexuelles, pratiques).
- **B** correspond à l'estime de vos compétences relationnelles (votre capacité d'influencer les gens).
- **C** correspond à l'estime de vos compétences intellectuelles (votre intelligence) et professionnelles (vos compétences).
- **Le total** (A + B + C) correspond à votre estime de vous générale.

Interprétation des scores par domaine

Entre 0 et 3 : estime de vous faible

Votre estime de vous (dans ce domaine) semble vraiment faible... Sans doute avez-vous subi un ou plusieurs échecs, que vous n'avez pas forcément digérés. Savez-vous qu'il existe des moyens pour guérir/soigner/transformer cela : les thérapies brèves : TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives), hypnose, etc. ?

Entre 4 et 6 : estime de vous plutôt faible

La situation est grave, mais pas désespérée (dans ce domaine). La preuve : vous lisez ce livre. Connaître et surtout reconnaître sa difficulté, c'est la moitié de la solution, non ? Alors continuez et allez jusqu'au bout... Et transformez vos échecs en apprentissage !

Entre 7 et 9 : estime de vous plutôt bonne

Bonne nouvelle : votre estime de vous dans ce domaine est plutôt bonne, sans être pour autant excessive. Bien sûr, vous pouvez encore progresser (ce petit livre est là pour cela). Continuez de cultiver parallèlement

vos talents et... votre humilité. Ainsi vous développerez la dignité, l'ambition, l'amour-propre et le sens de l'honneur.

10 ou plus : estime de vous excessive

Attention ! Votre estime de vous dans ce domaine semble très bonne, voire trop. Vous impressionnez sans doute beaucoup de monde ; vous êtes fier de vous et de vos capacités, mais vous risquez de tomber dans l'un ou l'autre de ces travers (voire plusieurs) : l'orgueil, le mépris, la vanité, la suffisance, l'arrogance, la complaisance, le dédain, la fierté, l'immodestie, l'insolence, la mégalomanie, la morgue, l'ostentation, l'outrecuidance, la présomption, la prétention, la suffisance, la superbe, la vantardise. Et rappelez-vous : « *La grandeur se montre dans la façon de traiter les petites gens*¹ ». Demandez-vous ce que cache cet excès... Un manque d'estime de soi initial (dans votre enfance) ?

1. Socrate