

# Gagner en confiance et en estime de soi

Hélène WEBER

Les études universitaires constituent une grande source de stress pour de nombreux étudiants. Le sentiment d'anonymat dans les cours en amphithéâtre, le déménagement dans une ville inconnue et/ou la vie en autonomie pour certains, les examens, les devoirs à rendre, les cours ardu...la confiance en soi peut être sérieusement ébranlée.

Comment comprendre ce phénomène ? Et surtout, comment le surmonter ?

L'objectif de cette vidéo est de vous aider à gagner en confiance et en estime de vous-même, en donnant plus de sens à ce qui se passe en nous lorsque l'on est déstabilisé et que l'on se sent vulnérable.

## **1) Commençons par cerner les deux questions qui se posent lorsque l'on parle de confiance et d'estime de soi**

La question qui permet de mesurer la confiance en soi est : « suis-je capable ? ».

Il s'agit de vous demander si vous vous sentez en capacité d'accomplir une tâche ou d'engager une action.

La question qui permet de mesurer l'estime de soi est la suivante : « suis-je valable ? ».

Il s'agit de vous demander si vous avez le sentiment d'avoir de la valeur.

## **2) De fait, ces questions nous permettent d'identifier les « croyances limitantes » qui accompagnent une réponse par la négative**

Une « croyance limitante » est une représentation ou un état d'esprit qui nous freine d'une manière ou d'une autre.

Une confiance en soi fragile s'accompagne par exemple souvent des croyances limitantes suivantes : je n'y arriverai jamais, je n'en suis pas capable, je ne suis pas à la hauteur ou encore j'ai trop peur d'essayer.

Vous ne passez pas à l'action parce que vous craignez de ne pas être capable de surmonter un échec toujours possible ou parce que vous avez la conviction que la réussite n'est pas à votre portée.

Une estime de soi fragile s'accompagne quant à elle des croyances limitantes du type : je ne vaud pas grand chose, je ne me sens pas important, je ne m'aime pas beaucoup.

C'est l'image que vous avez de vous-même et de votre importance qui est fragilisée.

### **3) Partant de ces définitions, quelles sont les stratégies qui vont vous permettre de gagner en confiance et en sentiment d'estime de vous-même ?**

Pour gagner en confiance en soi, l'objectif à atteindre est de faire l'expérience de ses capacités.

Plus vous pourrez vous référer à l'état d'esprit dans lequel vous étiez lorsque vous vous sentiez en sécurité et en réussite, plus vous serez en mesure d'affronter des obstacles et de relever de nouveaux défis.

La capacité vient avec l'entraînement et la persévérance : se préparer minutieusement en amont, mais également apprendre à se relever après un échec, essayer à nouveau, échouer peut-être, mais sans perdre pour autant son envie de recommencer pour cheminer et progresser.

Le sentiment de sécurité vient avec l'expérience : avoir pleinement conscience de ses avancées, de chaque pas supplémentaire accompli, aussi modeste soit-il, et goûter l'apaisement qui accompagne cette sécurité intérieure qui grandit en soi.

Pour gagner en estime de soi, il s'agit de définir toujours plus précisément qui l'on est et ce qui est important pour soi, afin d'être fidèle à soi-même.

L'estime de soi vient de ce sentiment d'être pleinement soi-même : agir en accord avec ses valeurs et mener des projets qui nous permettent d'exploiter nos talents.

Il s'agit d'aligner ses valeurs, ses talents et ses projets.

Dans la deuxième vidéo, nous allons traiter de la question du stress, qui est un indicateur particulièrement lisible du manque de confiance en soi et/ou d'une estime de soi fragilisée.