

La confiance en soi et l'estime de soi sont deux concepts souvent confondus. Pourtant, ils sont de nature différente. S'il est possible et assez commun de vivre une difficulté concernant ces deux sphères à la fois, il demeure néanmoins important de les différencier, car la confiance et l'estime ne se développent pas de la même façon.

La confiance en soi est l'évaluation réaliste et ponctuelle que je fais de mes capacités pour affronter une situation particulière. Elle représente combien je me considère CAPABLE. Elle se développe par l'accumulation d'expériences dans des domaines spécifiques. Il est tout à fait normal que je n'aie pas confiance en moi lorsque je fais quelque chose de nouveau. Ce n'est qu'en m'entraînant à développer mes capacités que j'augmenterai ma confiance en moi dans ce domaine.

L'estime de soi, pour sa part, est l'évaluation continue de ma valeur, de l'importance que je m'accorde comme personne. Elle représente combien je me considère VALABLE. Elle se développe en étant fidèle à soi-même, en se respectant dans ses besoins, émotions, limites, valeurs, etc.