**Avoir (enfin !) confiance en soi**

**Hélène Mathieu-Venard et Myriam Hoffmann**

Leduc.s Editions

9791028500481

192 pages

6 euros (3,99)

Date de parution : 20/02/2015

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/mathieu-venard-helene-hoffmann-myriam/avoir-enfin-confiance-en-soi-c-est-malin-valorisez-votre-image-et-revelez-le-mei,64614440.aspx>

*09 mars 2015*

Conçu par une psychologue, **Hélène Mathieu-Venard** et une consultante en image, **Myriam Hoffmann**, ce nouvel ouvrage de la *collection « C’est Malin »* ne va pas révolutionner votre vie ni organiser d’emblée un changement personnel mais peut-être vous donner envie de cheminer différemment, de vous regarder autrement.

Loin d’être innovant ou inédit en matière de développement personnel, il propose au lecteur d’apprendre à s’aimer pour être aimé à son tour. Simple, dans sa présentation binaire (Apprenez à vous aimer /Apprenez à être aimé), émaillé d’exercices concrets, il se présente comme un outil pratique pour acquérir une meilleure confiance et estime de soi en apprenant à se regarder et à se plaire sans tomber dans l’écueil purement narcissique.

Si l’accompagnement par un thérapeute est vivement recommandé (et rappelé en début d’ouvrage) pour parvenir à valoriser son image et à révéler le meilleur de soi-même, quelques techniques et astuces alternent avec des généralités déjà lues ailleurs mais n’offrent pas une méthode clé en mains, applicable immédiatement et facilement. C’est plutôt une aide à la prise de conscience pour opérer le changement. Mais généralement, cette prise de conscience est déjà acquise par le lecteur qui décide de choisir ce type d'ouvrage.

Un changement qui passe par une meilleure observation de soi, une acceptation de son image, une capacité à faire preuve de neutralité et de bienveillance vis-à-vis de soi-même. Plus facile à dire qu’à faire même si ce guide arme le lecteur d’outils concrets (plan d’action, journal de bord…) et propose des applications à scanner, aborde les techniques de l'EFT (libération émotionnelle), l’ensemble reste malgré tout assez théorique et déçoit un peu, notamment par ses formules toutes faites un peu emphatiques parfois et sa tonalité exagérément positive et trop artificielle au final pour convaincre réellement.

Cécile Pellerin