

CONFIANCE EN SOI, CONFIANCE EN L'HOMME

Docteur Christophe André
Centre Hospitalier Sainte-Anne
Paris

- Il n'y a que deux choses importantes dans la vie d'un homme, Marcello : toujours aimer sa maman ; et ne jamais croire aux bobards des psys.



PLAN

- 1) Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- 2) À la base de la confiance en soi : la psychologie de l'action
- 3) Les limites de la confiance en soi
- 4) Élargir le regard sur la confiance en soi
- 5) Un équilibre à trouver

1) QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ?

CONFIANCE EN SOI

Capacité mentale qui nous permet, lorsque nous sommes confrontés à l'adversité, de nous sentir capables de faire face ou de réussir.



Confiance en soi :
en avoir ou pas ?



« Je ne connais personne
de plus inutile et de plus inutilisable
que moi »

CIORAN

« D'expérience en expérience,
j'en arrive à la certitude
que je ne suis fait pour rien »

JULES RENARD

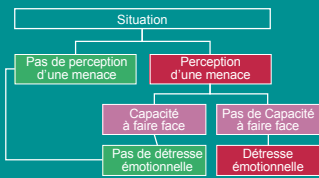
- Je dis simplement ceci, Leflanchon :
ce n'est pas une manager-attitude.



2) À LA BASE DE LA CONFIANCE EN SOI : LA PSYCHOLOGIE DE L'ACTION



MODÈLE DE LA DOUBLE ÉVALUATION (d'après Lazarus 1966)



Combattre les évitements

« En agissant, on se trompe parfois.
En ne faisant rien, on se trompe
toujours. »

Romain Rolland



Multiplier les
actions pour
banaliser la peur
de l'action

« Nous sommes
ce que nous
répétons chaque
jour. »

Aristote

LA CONFIANCE EN SOI PEUT-ELLE SE PERDRE ? LA RÉSIGNATION APPRISE

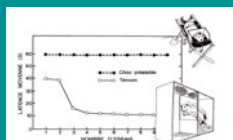


Figure 4 - Phénomène de résignation apprise. Des chiens conditionnés dans un labyrinthe à éviter le choc électrique inévitablement sont encouragés dans une cage à deux compartiments dans laquelle ils peuvent apprendre à éviter le choc électrique en sautant par-dessus le barreau de leur compartiment d'expérimentation alors que leur partenaire, placé en parallèle, ne peut éviter le choc. (cf. chapitre 10 de la page 100)

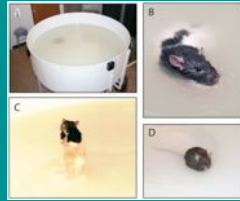
LA CONFIANCE EN SOI PEUT-ELLE S'USER ? LE TEST DE LA NAGE FORCÉE



MUSCLER LA CONFIANCE ?



LA POSSIBILITÉ D'UNE ÎLE...



Morris R. Developments of water-maze procedure for studying spatial learning in the rat. *Journal of Neuroscience Methods*, 11 : 47-60.

FACTEURS ÉTIOLOGIQUES : LE MODÈLE BIO-PSYCHO-SOCIAL

Bio : la question du tempérament...

Psycho : influences environnementales précoces (modèles, attachement et affection, messages éducatifs) puis événements de vie...

Social : couple, familles, groupes et milieux professionnels ou amicaux, société dans son ensemble...

The faces of pride

New research on pride suggests it deserves more credit as a basic human emotion than previously thought.



Research shows that even children as young as four and people from an isolated, tribal culture in Burkina Faso, Africa, can reliably label photos of these expressions as pride. They also can pick out the expression from among photos of other positive emotion expressions.



Bio...

Extrait de « Petits pénibles et gros casse-pieds » André & Muzo Éditions du Seuil



Psycho...

Extrait de « Petites angoisses et grosses phobias » André & Muzo Éditions du Seuil

CULTE DE LA PERFORMANCE



Social...

Extrait de « Petits complexes et grosses dépressions » André & Muzo Éditions du Seuil

- J'ai donc commencé un énorme travail sur moi-même et aujourd'hui, presque 15 ans après, je peux enfin dire que les résultats sont là : je ne me déteste plus, je me méprise.



3) LES LIMITES DE LA CONFIANCE EN SOI

Quelques erreurs...



ACTION FLEXIBLE ET CONFIANCE EN SOI

- S'engager
- Persévérer
- Se désengager (éventuellement)

S'affranchir de la peur de
l'échec et du regard social

« Une seule chose importe :
apprendre à être perdant. »

Cioran

- Mon pauvre Robert, est-ce qu'une fois - juste
une fois - dans ta vie, tu vas réussir quelque
chose à 100% ?



- Jouer ne m'intéresse pas.
Gagner ne m'intéresse pas.
Ce qui m'intéresse, c'est que vous perdiez.



4) ÉLARGIR LE REGARD SUR LA CONFIANCE EN SOI

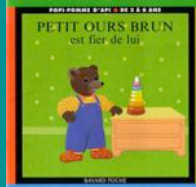
ÉLARGIR LA COMPRÉHENSION DE LA CONFIANCE EN SOI

- Confiance en soi (comportement)
- Estime de soi (personne)
- Acceptation de soi (limites)
- Oubli de soi (élargissement)

Confiance en soi et affirmation de soi



L'ESTIME DE SOI : UN RAPPORT LUCIDE ET AMICAL À SOI-MÊME



« Étrangement, on se sent le cœur extrêmement léger une fois qu'on a accepté de bonne foi son incompétence dans un domaine particulier. »

William James, 1892

Acceptation de soi

« Tu entreras tout entier au Paradis, ou tu n'y entreras pas du tout. »

Adage Soufi



L'OUBLI DE SOI

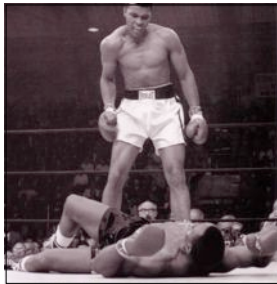


CONFIANCE EN MOI,
CONFIANCE EN TOI...



Confiance en soi,
méfiance envers les autres...





Leary et al.
Decoupling the effects of dominance and social acceptance on self-esteem.
Journal of Personality and Social Psychology 2003, 81 : 898-909.

Stapel et coll.
Competition, cooperation and effects of others on me.
Journal of Personality and Social Psychology 2005, 88 : 1025-1038.

Monsieur Crade et Monsieur Propre

Morse & Gergen, Social comparison, self-consistency and the concept of self.
Journal of Personality and Social Psychology 1970, 16 : 149-156.

L'HOMME CHIC ne porte que la BRETELLE CH. GUYOT

L'HOMME CHIC ne porte que la BRETELLE CH. GUYOT

plus t'es bronzé plus t'en as...

Soin Look, Bronzé
Crème Vapor à l'orange

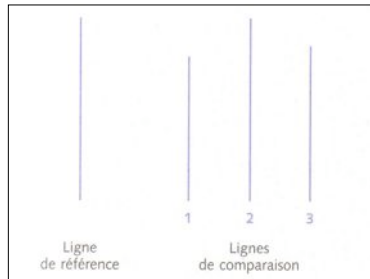


5) CONFIANCE EN SOI ET DANS LES AUTRES : TROUVER L'ÉQUILIBRE



LES FONCTIONS DE LA CONFIANCE EN SOI

- Mobiliser face à l'adversité.
- Faciliter l'action sereine.
- Donner du recul par rapport aux pressions sociales.



Social exclusion and the deconstructed state : time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. Twenge et al. Journal of Personality and Social Psychology 2003, 85 : 409-423.

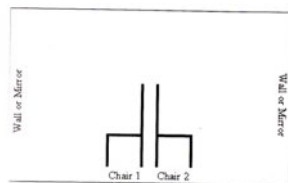


Figure 1. Diagram of experimental room for Experiment 6.

REJET SOCIAL ET AUTOCONTRÔLE

- Des petits groupes de six personnes de même sexe font connaissance. Ensuite, rejet ou acceptation par pseudo feed-back.
- Puis, évaluer goût et texture de cookies (25 sur un plateau).
- Les participants qui viennent de subir le rejet vont avaler en moyenne neuf cookies pour répondre au questionnaire d'évaluation des gâteaux, là où les participants qui n'ont pas été rejetés n'en avaleront que quatre ou cinq en moyenne...



Baumeister RF et coll.
Social exclusion impairs self-regulation.
Journal of Personality and Social Psychology 110(6)
88 : 589-604.

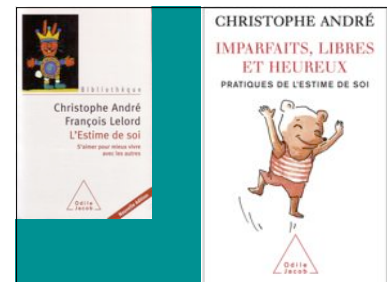
Humilité et confiance en soi : s'affranchir des compétitions et des comparaisons

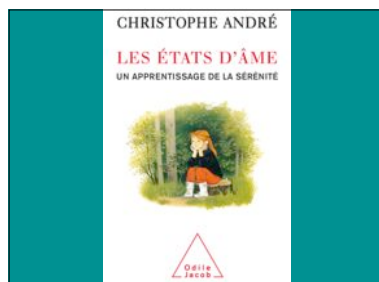
(à chaque fois qu'elles ne sont pas nécessaires)

« L'homme humble ne se croit - ou ne se veut - pas inférieur aux autres : il a cessé de se croire - ou de se vouloir - supérieur. »

André Comte-Sponville

MERCI DE VOTRE ATTENTION





PRINCIPALES PUBLICATIONS DE CHRISTOPHE ANDRÉ

- Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité. Odile Jacob, 2009.
- Petits pénibles et gros casse-pieds. Seuil, 2007 (avec le dessinateur Muzo)
- De l'art du bonheur. L'Iconodaste, 2006.
- Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi. Odile Jacob, 2006.
- Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies. Odile Jacob, 2004
- Petits complexes et grosses déprimés. Seuil, 2004 (avec le dessinateur Muzo)
- Vivre heureux. Psychologie du bonheur. Odile Jacob, 2003.
- Petites angoisses et grosses phobies. Seuil, 2002 (avec le dessinateur Muzo)
- La force des émotions. Odile Jacob, 2001 (avec François Lelord)
- La peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale. Odile Jacob, 2000 (2^{ème} édition, avec Patrick Legeron)
- L'estime de soi. Odile Jacob, 1999 (avec François Lelord)
- Comment gérer les personnalités difficiles. Odile Jacob, 1996 (avec François Lelord)

Texte des diapositives sur le site :

<http://christopheandre.com/>

Rubrique « Enseignement »