

## Capsule #22 – Confiance en soi

13 mai 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

La semaine dernière nous avons parlé **d'estime de soi**.

Cette semaine je veux comparer cette attitude à celle de la **confiance en soi**

En effet, les derniers développements des thérapies, fondées sur la neuroplasticité et l'intégration des émotions, nous amènent à souligner l'importance de la **confiance en soi** qui est quelque peu différente de l'**estime de soi**.

La **confiance en soi** fait référence à la nécessité d'apprendre à partir de soi, de ses propres perceptions et de ses propres connaissances. C'est ce que Peter Fonagy, à l'origine de l'approche de la mentalisation, nomme la confiance épistémique<sup>1</sup> qui se développe dans les premières années de vie dans un rapport d'attachement sécuritaire, si non au cours des psychothérapies, et qui remplace la méfiance épistémique qui maintient le sujet dans la rigidité ou le chaos. L'**estime de soi**, d'autre part, est cette évaluation de soi-même par soi ou par les autres qui fait passer le sujet en un rien de temps des hauts d'une bonne évaluation aux abîmes d'une évaluation catastrophique.

Avoir confiance en soi c'est la capacité de ne pas renier ses comportements lorsqu'ils sont jugés inadéquats (par soi ou par les autres) et de pouvoir les corriger en élargissant ses connaissances. C'est ce qu'on fait lorsqu'on apprend de ses erreurs plutôt que de se maintenir dans la honte ou la culpabilité en s'en prenant à soi (dépression, démoralisation, résignation) ou aux autres (intimidation). Ex. d'un personnage connu.

La maladie mentale c'est la perte d'espoir de pouvoir un jour contrôler sa vie, vie que l'on peut comparer à un bateau. Il y a bien des outils et traitements mais lesquels seraient bons pour moi pour me redonner confiance à retrouver régulièrement mon équilibre à travers vents et marées, sans overwhelm. J'ai des problèmes et je peux en parler puisque je ne suis pas le problème. Je ne m'en prends plus à mon bateau. Mais je reprends ma respiration dans mon bateau. Ce n'est plus une question de volonté mais d'accès à moi-même, pour prendre des décisions éclairées, au bon moment, dans un état bienveillant, sans honte ni culpabilité. Une approche d'essais et erreurs, de calculs de risques, et il y a autant de risques à ne rien faire qu'à faire quelque chose; comme il en va avec la communication : on ne peut pas ne pas communiquer.

La pleine conscience et la méditation, sa pratique et l'adhésion aux valeurs bouddhistes qui la sous-tendent, nous apprennent à distinguer nos pensées des faits, à devenir conscient du monde virtuel des pensées et d'en arriver à décider des pensées que je veux entretenir, dont l'anticipation des malheurs ou l'acceptation de l'imprévisibilité de la vie avec laquelle je peux composer en misant sur mon interdépendance aux autres.

Bref nul ne peut apprendre d'une façon durable s'il ne se fait pas confiance et s'il ne sait pas risquer la confiance aux autres. L'estime de soi provient d'un jugement (même favorable, c'est un jugement) alors que la **confiance en soi** provient de la **compassion** pour soi et pour les autres, dans l'impermanence et l'interdépendance.

---

<sup>1</sup> Epistémique: vient du mot grec, epistémè, connaissance, savoir