Tout bien réfléchi : La confiance en soi



INSERTION

01/10/2020

Et si la confiance en soi nous permettait d’être capables d’oser, et ce, malgré l’incertitude du monde d’aujourd’hui qui rejette ceux qui peinent à s’y intégrer et où le paraître et l’argent semblent plus importants que la valeur humaine de chacun……

Imaginons qu’un jour, un événement extraordinaire nous transforme en personnes admirables, capables de tout réussir immanquablement et sans jamais faillir…
En conséquence, et outre le fait d’être d’un ennui mortel, cette situation nous conduirait assurément au développement d’une arrogance extrême, et à un tel éloignement de la réalité des choses, qu’elle nous rendrait totalement insupportables…

Fort heureusement nous sommes des êtres humains, plus souvent perfectibles qu’infaillibles. Fort tristement, nos hésitations sont bien souvent plus fréquentes que notre assurance… Alors quelles raisons peuvent donc provoquer cette mésestime que nous avons parfois de nous-mêmes, cette fragilité qui parvient à nous inhiber au point de nous faire oublier combien nous avons su être performants à bien d’autres égards ?
Pour beaucoup d’entre nous, le dénigrement dont on peut être l’objet va trop souvent prendre le pas sur le bien qu’on pourrait dire de nous, au défi même de toute logique, car objectivement, nos réussites passées ne sont pas des chimères et nous savons qu’elles ont bien été réelles…
Alors pour quelle raison sommes-nous donc si rétifs à nous appuyer dessus pour rebondir et pourquoi le négativisme prend-il si souvent l’avantage dans notre esprit ?…

Bien sûr, il est plus ardu de remonter la pente que de la descendre, c’est pourquoi il serait profitable d’apprendre à se préparer pour ne pas replonger dès qu’un doute commence à poindre et, dès lors, de savoir se reconcentrer sur ces réussites vécues, sur ces doutes passés que l’on a pu surmonter pour ensuite refaire surface… Ainsi, on peut considérer que le manque de confiance est en lien avec un certain nombre de peurs. Ces peurs sont souvent dévalorisantes et semblent fréquemment liées à cette obsession de la comparaison avec les autres ; on a souvent l’impression que les autres sont plus à l’aise que nous, qu’ils comprennent mieux, qu’ils vont plus vite… C’est régulièrement le cas dans le cadre d’une activité professionnelle… Le travail est un élément essentiel dans la vie, il permet la subsistance, mais il évoque aussi une certaine idée du mérite. En conséquence, il arrive que certaines pressions psychologiques que l’on peut s’infliger s’avèrent nocives ; douter ou se comparer aux autres ne peut donc que nous nuire en nous empêchant d’être à l’aise dans notre activité.

Seulement, comment s’y prendre pour cesser de douter de soi ?… Dans ce type de situation, il n’est pas rare de se mettre en retrait et de se rendre compte que le doute qui nous envahit devient perceptible pour les autres, qu’il est observable à travers nos attitudes, venant ainsi aviver le malaise que l’on éprouvait déjà… Ces épisodes sont difficiles à vivre et c’est aussi dans ces périodes de scepticisme qu’il nous arrive d’être déstabilisé par certains propos malveillants. Sachant intimement qui nous sommes, ces propos ne devraient pourtant que peu nous atteindre…

Aujourd’hui, dans une société où l’efficacité et la rentabilité sont devenues des doctrines, on peut facilement se retrouver sous pression, incapable de se relâcher, avec la peur de prendre son temps, redoutant la perte de son travail, et par là-même, la perte d’un certain droit d’exister…

Il semble que dans le monde d’aujourd’hui, le virtuel et la technologie viennent trop souvent mettre à mal nos sensibilités, avec une tendance à éloigner, voire rejeter ceux qui peinent à s’intégrer à ce monde nouveau où le « paraître » et l’argent semblent plus importants que la valeur humaine de chacun…
En état de fragilité, Il est particulièrement aisé de se laisser leurrer par toutes ces apparences, et bien plus difficile d’intégrer l’idée que nous ne sommes pas des objets correspondant à des normes bien définies, destinés à rentrer dans les cases qui nous ont été préétablies… Alors, quand de surcroît, la fragilité s’avère être aussi d’ordre financier, la mise à l’écart de la société se fait d’elle-même et engendre une méconnaissance et un éloignement physique de ces outils pseudo-indispensables d’aujourd’hui, venant ainsi créer une accumulation d’obstacles ; véritables poisons pour la confiance et l’estime de soi…

On a tous constaté que le passage à une réussite donne l’envie de récidiver et nous fait intégrer que d’autres choses sont possibles… En somme, la confiance en soi, ne serait-elle pas aussi de savoir quitter une zone de confort pour se lancer dans un domaine dont on a pas encore la maîtrise ?… J’en ai fait l’expérience il y a quelques années ; en me préparant, en m’organisant très à l’avance, j’ai su prendre en main et gérer des responsabilités professionnelles que peu de temps auparavant, je n’étais pas encore sûr de pouvoir assumer…

Il semble qu’il ne faille pas vouloir absolument se débarrasser de la peur et du doute ; la confiance en soi c’est aussi d’être capable d’oser, et ce, malgré

l’incertitude…

ien éventuel vers un site externe ou une page interne du si

Gilles Strub/Secours Catholique France

https://ain.secours-catholique.org/notre-actualite/tout-bien-reflechi-la-confiance-en-soi