

#6 /12 **Retrouver la confiance en soi avec l'apparementement !**

Qu'est qui peut faire perdre la confiance en soi ? Et comment la retrouver ?

Bonjour et bienvenue dans le podcast *Un avenir désirable, le potentiel des humains*, le podcast qui permet de comprendre comment nous pouvons aller bien dans un monde qui va mal. Nous vivons dans un monde qui nous fait souffrir et c'est en prenant conscience précisément de ce qui nous met en difficulté que nous pouvons nous en protéger. En écoutant nos exigences fondamentales de sens, de justice, de paix et d'amour nous prenons soin de nous et des autres... et ça pourrait même changer le monde.

Mini-virgule

Nous sommes Anne et Gilles « Bonjour » nous avons mené une réflexion sur la Société parce que nous étions inquiets de l'augmentation de l'agressivité dans les relations. Nous avons voulu en comprendre les raisons et aussi chercher comment nous pourrions contribuer à sa diminution.

Nous avons vu dans les deux épisodes précédents que ce sont les comportements individuels qui déterminent le climat social d'une organisation, et son efficacité. Notamment que le trop d'ego provoque des dysfonctionnements. Dans cet épisode nous allons voir en quoi le trop d'ego peut impacter la confiance en soi. Le comprendre est une clé pour la retrouver le cas échéant.

Jingle

Souvenez-vous cher auditeur que l'ego (que nous avons présenté dans le 1^{er} épisode) est la représentation que nous nous faisons de nous-mêmes via le regard et le jugement des autres. Dès notre première année, nos parents nous font prendre conscience de nous-mêmes en nous nommant et en nous apprenant à nous reconnaître dans un miroir. Avec cette expérience du miroir, c'est la dimension visuelle de l'ego qui est en jeu. Si un parent sur-investit l'image de son enfant au détriment de son Être, l'enfant fait pareil. Il se décentre de son Être et se focalise sur son image, sur son apparence, donc sur son ego. De ce fait il s'éloigne de son Être et de ses 4EFsjpa, ce qui entrave son acquisition de la confiance en soi.

Mini-virgule

Prenons un exemple. Vous avez peut-être remarqué que sur une aire de jeux les petits veulent faire comme les grands. Le parent doit alors gérer la prise de risque de son enfant et lui poser des limites sans brider l'acquisition de sa confiance en soi, mais il y en a qui ne savent pas faire ça. Si le parent vit mal l'échec de son enfant, consciemment ou inconsciemment, il peut lui en vouloir. Même s'il ne le dit pas l'enfant le sent, et il se sent dévalorisé parce qu'il interprète son ressenti via le prisme de son ego. De même un enfant surprotégé, sans arrêt coupé dans son élan, se sent bridé et interprète ce ressenti inconsciemment sur le mode « mon parent m'empêche parce que je suis incapable ». De manière générale, si l'enfant entend un compliment il se sent être quelqu'un de bien, mais s'il entend une critique il se sent nul.

À tout âge, se focaliser sur le regard et le jugement des autres et les interpréter via l'ego, ça rend la bonne estime de soi dépendante du jugement des autres, donc instable.

Et pour un enfant, il faut aussi tenir compte du fait que son parent projette sur lui ses propres désirs. Quand une projection est très forte ça met trop d'enjeu sur l'enfant car le



parent a du mal à accepter ses difficultés et ses échecs. Quand un parent critique beaucoup son enfant (ça arrive malheureusement), et que personne ne vient pondérer ces jugements négatifs (l'autre parent, un grand-parent, un instituteur ou autre) et bien l'enfant se construit psychiquement avec la croyance qu'il est nul. Ensuite, chaque difficulté, chaque échec, est vécu comme une confirmation de sa nullité. En grandissant l'enfant finit par se critiquer lui-même aussi durement qu'il l'a été.

Au début ce sont les jugements des parents qui touchent l'enfant. Ensuite lorsque son cercle relationnel s'élargit, ce sont les jugements des autres en général, instituteur/institutrice, entraîneur sportif et aussi le regard des copains et des copines. L'enfant grandit alors en cherchant les compliments, quitte à s'oublier lui-même. Vous comprenez que l'idée selon laquelle le Trop d'ego serait un excès de confiance en soi est erronée. Il ne faut pas se fier aux apparences, car une bonne estime de soi fragile peut être compensée et masquée par une apparente assurance.

Jingle

Nous venons de voir comment l'éducation peut empêcher l'acquisition de la confiance en soi. Maintenant nous allons voir que quand nous l'avons acquise, nous pouvons la perdre. Pour comprendre comment je vais faire appel à votre expérience. Avez-vous remarqué qu'en présence de certaines personnes vous vous sentez bien, détendu, et libre de parler, alors que face à d'autres vous êtes plutôt sur la réserve, à faire attention à ce que vous dites parce que ça pourrait éventuellement vous revenir à la figure. Pourtant vous êtes la même personne, il y a donc chez l'autre quelque chose qui provoque ces ressentis. Ce quelque chose c'est sa posture relationnelle vis à vis de vous.

C'est simple il n'y a que 2 possibilités. Soit votre interlocuteur est vis à vis de vous dans la PR d'apparement (c'est la posture qui s'enracine dans nos 4EF), et ça se passe bien, soit il est dans la PR inverse (la PR de R qui s'enracine dans l'ego), et là c'est plus compliqué. Si vous êtes vous-même dans l'apparement cherchant à vous accorder avec lui, ce n'est pas son cas. Lui cherche plutôt à vous en imposer ou à imposer son point de vue.

Pour parler de cette configuration relationnelle, quand nous sommes nous-mêmes dans l'apparement face à quelqu'un qui est dans la rivalité, nous disons que nous sommes dans le « mode relationnel discordant ». Tout simplement parce que notre interlocuteur n'est pas dans la même PR que nous. Cet interlocuteur a besoin, pour préserver sa bonne estime de soi, de se présenter comme étant supérieur, et de prendre éventuellement l'ascendant sur nous. Si c'est dans le cadre d'une relation qui s'inscrit dans la durée, avec un parent, un conjoint, un ami, ou même un collègue, ça peut nous faire perdre notre confiance en soi. Repérer cette configuration relationnelle et comprendre ce qui se joue de manière sous-jacente permet d'arrêter de se remettre sans arrêt en cause. C'est lui (ou elle) qui, en se hiérarchisant, nous place en infériorité, profitant de la moindre erreur ou difficulté pour asseoir sa pseudo-supériorité.

Mini-virgule

Les 2 PR (d'apparement et de rivalité), il faut vous les représenter sur un continuum. Cela signifie qu'il y a des degrés. La PR de rivalité ça peut aller d'une petite pique ou une demande embarrassante, jusqu'à une relation de domination, de harcèlement et tout au bout du continuum il y a la possibilité d'une violence potentiellement sans limite (nous expliquons pourquoi dans le 1^{er} épisode). Le comportement des personnes perverses narcissiques se situe aussi au bout du continuum. Plus notre interlocuteur est positionné à l'extrémité du continuum, plus la relation est toxique, et plus nous risquons de perdre notre confiance en soi.



Le fait que les PR soient sur un continuum signifie aussi que nous pouvons changer de PR, selon les périodes de notre vie car rien n'est figé, et aussi selon les circonstances. Une personne qui est habituellement dans l'apparement, peut être déstabilisée par une situation et peut basculer dans la PR de rivalité, prenant par exemple l'ascendant sur son interlocuteur. Elle fait alors ce que nous appelons une « sortie de route relationnelle ». En général elle s'en aperçoit et se repositionne spontanément dans l'apparement. Quand nous subissons une sortie de route relationnelle de la part d'un interlocuteur, c'est désagréable, mais ça n'affecte pas notre confiance en soi.

Jingle

Aux 2 causes que nous venons d'évoquer comme pouvant empêcher la confiance en soi (le Trop d'ego et la PR de Rivalité d'une personne de notre entourage), il faut ajouter le harcèlement en bande. Dans ce cas la personne qui initie le harcèlement arrive à entraîner les autres avec elle. C'est hyper violent pour la personne qui en est victime car elle est mise plus bas que terre par un regard pluriel. Non seulement ça lui fait perdre sa confiance en soi mais ça rend plus difficile le fait de la retrouver parce que ça la fait douter d'elle-même encore plus. Ça majore sa culpabilité, sa peur, ou sa honte au point parfois de l'empêcher d'en parler à ses proches. Pourtant ils pourraient l'aider et la reconforter. Nous pensons que les harcèlements et la perversion narcissique ont toujours existé, mais que maintenant ils deviennent un phénomène de société.

Jingle

Voyons maintenant en quoi les attendus sociétaux peuvent nous faire perdre la confiance en soi. Nous vivons dans une société fondamentalement injuste (nous avons indiqué pourquoi dans le 2^e épisode), et qui hiérarchise les personnes en permanence. Ça commence dès l'enfance, avec par exemple les résultats scolaires et les performances sportives et après ça n'arrête jamais. Notre monde hiérarchisé incite à la compétition sociale, à se mettre en rivalité pour être un gagnant de cette compétition. Il n'est donc pas surprenant que la PR de rivalité se banalise, avec toutes les conséquences qui en découlent en terme d'injustices et de violences. Nous baignons dans un discours dominant qui valide l'idée qu'il y a toujours eu des gagnants et des perdants, que pour être un gagnant il faut savoir se faire valoir, s'imposer et masquer ses faiblesses, qu'il est normal que les plus forts s'en sortent mieux que les plus faibles, etc. Ce discours dominant c'est nous qui le créons et il nous influence en retour. Y adhérer procure un sentiment d'appartenance et de sécurité, mais il y a une contrepartie. Une personne qui veut répondre aux attendus de la société se trouve dans une situation comparable à l'enfant qui veut répondre à des attentes parentales qui négligent son Être. Elle se conforme en se négligeant elle-même, renonçant inconsciemment à ses aspirations profondes. La société actuelle est dure, elle délaisse et méprise celles et ceux qui s'écartent un peu trop de la norme. Par exemple, ne pas avoir de travail est mal perçu alors que c'est l'organisation économique-politique de la société qui génère du chômage. À chaque nouvelle étape du progrès, la mécanisation, la robotique, l'informatique, il y a eu plus de disparitions d'emplois que de créations. Ça va certainement être la même chose avec l'Intelligence Artificielle. Dans un tel contexte sociétal certaines personnes arrivent à prendre de la distance avec le discours dominant. N'entrant pas dans la compétition sociale, ou encore en ne se sentant pas coupable de ne pas avoir d'emploi, ou en ne jugeant pas les personnes qui n'ont pas de travail. Elles s'appuient, consciemment ou sans le savoir, sur leurs 4EF. Elles valident l'idée exprimée par un philosophe du 20^e siècle, Krishnamurti,



qui a dit, je cite : « Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale d'être bien adapté à une société malade. ».

Jingle

Nous avons maintenant 3 raisons qui peuvent empêcher la confiance en soi : l'éducation reçue, des relations toxiques qui ont duré trop longtemps et l'organisation de notre société qui produit de l'exclusion et du mépris pour celles et ceux ne répondant pas à ses attentes. Il y a d'autres raisons possibles, mais elles relèvent des aléas de la vie personnelle, c'est pourquoi nous ne les développons pas. Citons juste par exemple l'hypersensibilité. Une personne qui est trop souvent débordée par ses émotions est amenée à dire ou faire des choses qu'elle regrette ensuite. Ne pas réussir à se contrôler peut empêcher sa confiance en soi. Autre raison possible, un déracinement. C'est une grosse perte de repères. Le simple fait de passer de la campagne à la ville, par exemple au moment de l'entrée au collège, peut provoquer une perte de confiance. Même chose pour les personnes contraintes à émigrer et à s'insérer dans une culture dont elles n'ont pas les codes (sans compter le poids des regards qui sont souvent indifférents quand ils ne sont pas méprisants).

Jingle

Après avoir vu ce qui entrave la confiance en soi, revenons à l'époque des relations précoces parent-enfant pour envisager comment un enfant acquiert cette confiance en soi très jeune. Souvenez-vous de l'expérience du miroir. Le bébé est dans les bras de son parent qui lui dit (en pointant son image dans le miroir) « regarde, tu es là ! ». L'enfant, parce qu'il a une confiance absolue en son parent, accepte l'idée d'être à la fois dans ses bras et dans le miroir. Quand le parent accorde toute son attention à l'Être de son enfant, à ce qu'il est réellement, l'enfant fait pareil. Il se focalise sur ce qu'il ressent et plus tard aussi sur ce qu'il pense. Il n'est pas happé par son image, par son ego, il reste connecté à son Être et donc à ses 4EFsjpa.

S'il a mal agi son parent lui dit « ce que tu as fait est méchant » et non pas « tu es méchant ». L'enfant à l'aune de ses 4EF peut le reconnaître et envisager une réparation. La référence aux 4EF lui permet aussi de conserver sa confiance en soi, même s'il se fait traiter de nul après avoir raté quelque chose. Son parent l'aide à comprendre que traiter quelqu'un de nul suite à un échec c'est excessif. C'est injuste aussi parce que la personne n'a pas cherché à comprendre pourquoi il avait échoué. En réfléchissant avec son parent il peut se rendre compte qu'il avait peut-être placé la barre trop haut, ou que quelqu'un lui avait placée trop haut. Ou encore qu'il a bien agi mais que des événements imprévus et indépendants de sa volonté l'ont fait échouer. Il peut même s'apercevoir qu'il ne s'est pas appliqué, qu'il n'avait pas envie de faire cette chose et s'était senti contraint. Son échec prend alors le sens d'une résistance passive. Quoi qu'il en soit et quoi qu'en disent les autres, l'échec ne lui fait pas perdre sa confiance en soi, parce que sa bonne estime de soi lui est intrinsèque. De manière générale, c'est le fait d'agir en cohérence avec nos 4EF qui nous assure la stabilité de notre bonne estime de soi.

Mini-virgule

A : Personne n'a choisi l'éducation qu'il a reçue, mais chacun peut, en prenant du recul, la revisiter. Nous pouvons faire le tri dans ce que nos parents nous ont transmis, garder ce qui nous convient et leur rendre symboliquement ce qui ne nous convient pas. Je peux en témoigner parce que mes 2 parents m'ont transmis inconsciemment la PR de R. Ils étaient dans cette PR non pas vis à vis de moi mais vis à vis des personnes qui ne pensaient



pas comme eux. Mon père était un autodidacte et son travail était reconnu, mais il méprisait les personnes qui ne partageaient pas ses idées. Quant à ma mère, musicienne amateur passionnée, elle n'accordait réellement de la valeur qu'à la musique classique et aux musiciens classiques... or mon frère s'était mis à faire du rock. Je n'ai pas souffert personnellement de leur PR de R, mais j'ai grandi dans ce climat. Si bien qu'en choisissant de devenir éducatrice spécialisée j'avais le sentiment (inconscient au départ) d'être supérieure aux personnes que j'allais aider. Quand j'en ai pris conscience, la petite blessure narcissique que j'ai ressentie a vite disparu car je me suis sentie mieux. Je me suis détendue et ça a aussi amélioré mes relations. Beaucoup de parents n'ont malheureusement pas les clés pour comprendre l'importance de la qualité des relations, ils font ce qu'ils peuvent. Ce n'est pas trahir nos parents que d'évoluer vers quelque chose de plus serein.

Mini-virgule

Quand nous sommes dans le MR discordant, donc dans une relation plus ou moins toxique, là encore c'est le fait de s'appuyer sur nos 4EF qui permet de prendre de la distance avec les jugements de notre interlocuteur. Ils reflètent la représentation qu'il se fait de nous, ils ne nous définissent pas. D'autre part nos 4EF nous permettent aussi de nous faire respecter en lui mettant gentiment des limites. Il peut ainsi éventuellement changer de PR et s'apparenter avec nous. Si ce n'est pas le cas et que sa mauvaise foi ou son culot nous poussent à le faire taire par une belle répartie, ce n'est pas grave. C'est une petite manifestation de notre ego, une petite sortie de route relationnelle qui ne remet pas en cause le fait que nous sommes habituellement dans l'apparement. Il nous suffit de nous excuser mais sur la forme uniquement, et d'exprimer ce qui pose problème à nos yeux. Si notre sortie de route relationnelle s'est faite à l'inverse, en restant sidéré et sans voix devant lui, nous pouvons toujours revenir sur le sujet plus tard. Il y a une petite phrase passe partout qui peut être utile, du style « Tu sais l'autre fois je n'ai rien dit mais en fait je pense que ».

Vous comprenez cher auditeur l'intérêt qu'il y a à s'installer dans la PR d'apparement. Ça permet de prendre de la distance avec les jugements des autres et de se faire respecter sans envenimer la relation. Ça enlève à l'autre le pouvoir de nous faire perdre notre bonne estime de soi, donc notre confiance en soi. Pour autant, il vaut mieux faire en sorte d'être le moins souvent possible dans le MR discordant. Vous pouvez privilégier en pleine conscience les relations avec les personnes qui s'apparentent avec vous.

Mini-virgule

Concernant maintenant les attendus de la société, il nous appartient de ne pas adhérer aveuglément au discours dominant qui hiérarchise les personnes, qui juge, qui attribue de la valeur ou de la non-valeur aux personnes selon qu'elles répondent ou pas aux attendus sociétaux. Et là encore ce sont les 4EF qui le permettent car avec l'apparement, le respect des autres et de soi-même vont de pair. Il s'agit de réussir sa vie non seulement sans porter préjudice à quiconque, mais aussi en favorisant la coopération et la solidarité. C'est ça qui stabilise la bonne estime de soi et donc la confiance en soi.

Jingle

En résumé et pour conclure. La confiance en soi est sous-tendue par une bonne estime de soi stable, or en étant dans le Trop d'ego elle ne peut pas se stabiliser. Elle peut aussi se dégrader si nous avons une relation régulière avec une personne qui est dans la PR de rivalité vis à vis de nous, où si nous sommes déconsidérés socialement. À l'inverse, la bonne estime de soi se stabilise grâce à l'ancrage dans les 4EFsjpa et dans la posture relationnelle d'apparement. La confiance est un sujet central à nos yeux, nous y consacrerons un autre épisode, sous l'angle



cette fois-ci de la confiance en les autres. Et nous aurons le plaisir de le faire avec une invitée, Laurence. Merci pour votre écoute et nous vous donnons rendez-vous au 10 juillet ! D'ici là portez-vous bien et n'hésitez pas à faire connaître ce podcast si le cœur vous en dit ! À bientôt !

Chanson *Le jardin des espérances* – Aure Felden

