

6 Retrouver la confiance en soi avec l'apparement !

Qu'est-ce qui peut faire perdre la confiance en soi ? Comment la retrouver ?

Comprendre en quoi le Trop d'ego peut empêcher la confiance en soi est une clé pour la retrouver si besoin.

Se repérer dans l'épisode

- [0'57] Présentation de l'épisode
- [1'23] Être dans le Trop d'ego entrave la confiance en soi
- [4'44] Une relation toxique peut faire perdre la confiance en soi
- [6'49] Continuum des 2 postures relationnelles (de rivalité et d'apparement)
- [8'22] Le harcèlement en bande peut faire perdre la confiance en soi
- [9'18] Les attendus sociétaux peuvent faire perdre la confiance en soi
- [11'41] Autres raisons de la perte de confiance en soi
- [12'53] L'apparement favorise l'acquisition de la confiance en soi
- [15'00] Choisir l'apparement
- [16'35] L'apparement préserve la confiance en soi, quoi qu'en disent les autres
- [18'18] L'apparement préserve la confiance en soi en surmontant les préjugés sociaux
- [18'59] Conclusion
- [19'58] *Le jardin des espérances*

[PDF](#) de l'épisode

Références

Stade du miroir : J. Lacan – *Le complexe, facteur concret de la psychologie familiale* – 1938 dans l'Encyclopédie française (vol. VIII – La Vie mentale).

Nous avons créé les concepts suivants : le *Trop d'ego* – Les 4 exigences fondamentales de sens, justice, paix et amour – La *posture relationnelle de rivalité* (source d'agressivité) – La *posture relationnelle d'apparement* (source d'entente).

Pour approfondir : Article [Soigner les relations](#) sur [quellesociete.fr](#) - #1 [Le trop d'ego est-il source de violence ?](#) - #2 [Sommes-nous entravés par un monde du trop d'ego ?](#) - L'essai *Un avenir désirable*, [en ligne](#) et [en librairie](#)

Contactez les auteurs : [ICI](#)

Musiques : Rosa – *Le jardin des espérances* – [Aure Felden](#)



Podcast UN AVENIR DÉSIABLE – Le potentiel des humains