

## AYEZ CONFIANCE EN VOUS

Source: MCGINNIS, Alan Loy. *Sélection Reader's Digest*, Juin 1998.

Le succès en affaires, en sport, en amitié, en amour -et cela vaut pour à peu près tout ce que l'on entreprend- dépend en grande partie de l'image que l'on a de soi-même. Ceux qui croient en eux semblent attirer le succès et le bonheur comme des aimants. La chance leur sourit, leurs relations sentimentales se révèlent durables et, le plus souvent, leurs projets aboutissent. On a l'impression qu'ils saisissent le bonheur au vol.

Inversement, d'autres paraissent voués à l'échec et à l'infortune. Leurs projets s'effondrent, ils trouvent moyen d'anéantir leurs propres chances de succès et, tout compte fait, rien ne leur réussit. En tant que psychothérapeute, je rencontre beaucoup de ces gens. Leurs difficultés proviennent, en général, d'une réticence à s'accepter tels qu'ils sont. Si je parviens à leur rendre une certaine confiance, ces problèmes se résolvent souvent d'eux-mêmes.

Je suis persuadé que chacun de nous peut modifier la perception qu'il a de lui-même. Avoir une piètre opinion de soi, c'est se condamner à une vie misérable marquée par l'échec. Mais il est possible de se défaire de cette attitude négative et d'acquérir l'assurance nécessaire à la réalisation de ses rêves. Voici quelques conseils pour y parvenir:

**Misez sur vos atouts et non sur vos faiblesses** - Lorsque l'actrice Helen Hayes en était encore à ses débuts, son producteur lui dit qu'avec 10 centimètres de plus elle aurait eu des chances de devenir l'une des plus grandes actrices de son époque.

«J'ai décidé, dit-elle, de surmonter le handicap de ma petite taille. J'ai été tirée et étirée par quantité de professeurs. Ça ne m'a pas fait grandir d'un seul centimètre, mais je suis devenue aussi droite qu'un militaire, ce qui a fait de moi la plus grande femme de 1,50 m du monde. Ma volonté de dépasser mes limites m'a permis d'interpréter le rôle de Marie Stuart, l'une des plus grandes reines de l'histoire.»

Parce qu'ils ne sont pas aussi brillants, pas aussi séduisants ou spirituels que d'autres, bon nombre de patients me confient qu'ils éprouvent un sentiment d'infériorité. Il n'est probablement pas de moyen plus efficace pour miner la confiance en soi que de se comparer aux autres.

**Consacrez-vous à une activité qui vous réussit** - Les gens qui échouent alors qu'ils ont du talent sont monnaie courante. En général, le problème ne consiste pas à découvrir ses aptitudes naturelles, mais à les développer.

Les apprentis chirurgiens s'exercent mois après mois à faire des nœuds ou des sutures. Le perfectionnement de ces gestes constitue pour eux la meilleure façon de rehausser la qualité d'ensemble de leur travail.

Avons-nous trouvé un domaine qui nous intéresse? Vient alors le temps difficile où l'on découvre que d'autres réussissent mieux, et l'on a vite fait de se décourager et d'abandonner. Or c'est souvent ce perfectionnement fastidieux et répétitif qui nous permettra, en fin de compte, d'atteindre nos objectifs. C'est un chemin qui peut être long et comporter quelques impasses. Il ne faut cependant pas se décourager sous prétexte que d'autres sont plus qualifiés ou plus doués. Dans la plupart des cas, c'est la motivation, non le talent brut, qui fait la différence.

**Dépendez moins de l'opinion des autres** - Vous vous sentirez libéré si vous décidez de ne plus être celui ou celle que l'on veut que vous soyez. Donner libre cours à son instinct, c'est bien souvent développer ces signes particuliers qui font de nous des êtres uniques. La cantatrice Risè Stevens faisait preuve de beaucoup d'aplomb sur scène, mais l'assurance qu'elle éprouvait face au public se volatilisait dès qu'elle quittait les planches.

«Mon malaise, dit-elle, provenait de ce que je cherchais à me conduire comme une star aussi bien à la ville, que sur scène. Je feignais d'avoir des connaissances sur des sujets qui m'étaient complètement étrangers. J'ai compris, après m'être franchement remise en question, que je n'étais pas une intellectuelle, et que la seule façon d'avoir du succès était d'être moi-même. J'ai commencé à écouter, à poser des questions, au lieu de chercher à impressionner les invités dans les soirées. Lorsque j'intervenais, je tâchais d'apporter quelque chose à la conversation, plutôt que de vouloir briller. J'ai senti, presque aussitôt, une chaleur nouvelle dans mes rapports avec les autres, qui appréciaient davantage ma véritable personnalité.»

**Développez un réseau d'amitiés stimulantes** - Nombre de mes clients s'évertuent à rehausser l'image qu'ils ont d'eux-mêmes en appliquant les recettes les plus variées; ils ignorent la ressource la plus rapide et la plus sûre: de solides amitiés. Il ne faut ménager aucun effort pour établir un réseau d'amis stimulants et enrichissants. La plupart de mes patients se plaignent, à ce propos, du mal qu'ils ont à faire de nouvelles connaissances. En réalité, il s'agit surtout d'approfondir les relations existantes.

La famille peut aussi représenter un soutien non négligeable. Une amie m'a confié que, lorsqu'elle va rendre visite à ses parents, il est rare qu'elle n'ait pas au moins une vive altercation avec son père ou sa mère. «Pourtant, dit-elle, c'est important pour moi de maintenir les liens. Je reviens toujours de là-bas avec le sentiment d'avoir une notion plus claire de ma propre identité, de mes racines et de mes objectifs dans la vie.»

Nous n'avons pas à nous préoccuper de la répartition plus ou moins juste des talents dans l'espèce humaine. Il nous appartient seulement de mettre à profit ceux qui nous sont donnés et de les porter avec ardeur jusqu'à leur plein accomplissement.

La confiance en soi, tout comme le bonheur, se laisse difficilement saisir si l'on se contente de courir après. Elle arrive en général comme une prime: on se donne tout entier à son travail, à ceux que l'on aime, et, un beau jour, on se retrouve confiant et heureux.

Condensé de *Confidence: How to Succeed at Being Yourself*, 1987, Augsburg Publishing House, Minneapolis, Minn.