



WARDA SATOUH

4 rue Frank Lloyd Wright, 78280 Guyancourt

06 26 01 70 79

warda-satouh.fr

GUIDE GRATUIT

10 clés pour retrouver confiance en soi

Un guide court et concret, écrit par Warda Satouh, thérapeute humaniste à Guyancourt. Dix principes, et pour chacun un exercice à faire cette semaine. Vous pouvez le lire ici, ou l'imprimer pour le garder à portée de main.

Avant de commencer

La confiance en soi n'est pas un trait de caractère qu'on aurait reçu ou non à la naissance. C'est une compétence, et comme toute compétence elle se construit par l'expérience répétée, pas par la décision.

C'est pour cela que se répéter « aie confiance en toi » ne fonctionne pas. Ce guide ne contient donc aucune affirmation positive à réciter devant un miroir. Il propose dix leviers concrets, tirés de la psychologie positive et de dix ans d'accompagnement de personnes en difficulté, et pour chacun une action petite et réalisable.

Un conseil sur la méthode : ne faites pas les dix à la fois. Choisissez-en une, celle qui vous parle le plus, et tenez-la une semaine. Une clé appliquée vaut mieux que dix clés lues.

01 Distinguez la confiance en soi de l'estime de soi

Ce sont deux choses différentes, et les confondre fait tourner en rond. La confiance en soi concerne vos capacités : « je suis capable de faire ça ». Elle est contextuelle, on peut l'avoir au travail et pas du tout en amour.

L'estime de soi est plus fondamentale : c'est la valeur que vous vous accordez en tant que personne, indépendamment de vos performances. On peut réussir brillamment et avoir une estime de soi très basse.

Savoir lequel des deux est en jeu change tout : la confiance se travaille par l'action, l'estime par le regard qu'on porte sur soi.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Écrivez la phrase qui tourne dans votre tête. « Je ne vais pas y arriver » relève de la confiance. « Je ne vauds rien » relève de l'estime. Le simple fait de nommer lequel des deux vous concerne réduit déjà le brouillard.

02 Arrêtez d'attendre de vous sentir prêt

La croyance la plus coûteuse en matière de confiance est celle-ci : il faudrait se sentir confiant avant d'agir. C'est l'inverse. La confiance est le résultat de l'action, pas sa condition.

Personne ne se sent prêt avant une première fois. Ceux qui vous paraissent assurés ont simplement agi malgré le doute, suffisamment souvent pour que le doute pèse moins lourd.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Identifiez une chose que vous reportez en attendant de vous sentir prêt. Faites-en la version la plus petite possible, cette semaine. Pas la version idéale : la version minuscule qui existe vraiment.

03 Tenez le compte de vos réussites, parce que votre mémoire ne le fait pas

Le cerveau retient mieux les échecs que les réussites : c'est un biais utile pour survivre, désastreux pour la confiance. Vos réussites sont classées comme normales, donc oubliées ; vos erreurs sont revues en boucle.

On ne corrige pas ce biais par la volonté. On le corrige par une trace écrite, parce qu'un carnet ne fait pas de tri.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Chaque soir, notez une chose que vous avez faite et qui n'était pas évidente. Trois lignes suffisent. Au bout de deux semaines, relisez : c'est cette relecture qui produit l'effet, pas l'écriture.

04 Cessez d'attribuer vos réussites à la chance

C'est le mécanisme central du syndrome de l'imposteur : les réussites viennent de l'extérieur (« j'ai eu de la chance », « le jury était indulgent »), les échecs de l'intérieur (« je ne suis pas à la hauteur »). Avec cette comptabilité, aucune réussite ne peut jamais renforcer la confiance.

Il ne s'agit pas de nier le rôle des circonstances, mais de rétablir votre part.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Prenez une réussite récente que vous avez mise sur le compte de la chance. Écrivez trois choses que vous avez faites, vous, pour qu'elle arrive. Il y en a toujours au moins trois.

05 Identifiez vos forces, pas seulement vos manques

Demandez à quelqu'un ses défauts, il en cite cinq en dix secondes. Demandez-lui ses forces, il hésite. Ce déséquilibre n'est pas de la modestie, c'est un défaut d'inventaire.

La psychologie positive travaille précisément là : sur ce qui fonctionne déjà. Non pas pour éviter les difficultés, mais parce qu'on ne construit rien sur une liste de manques.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Demandez à trois personnes qui vous connaissent bien, dans des contextes différents, de citer deux qualités qu'elles vous reconnaissent. Ne commentez pas, ne minimisez pas, écrivez. Les recoupements vous apprendront quelque chose.

06 Repérez les pensées qui vous sabotent, et traitez-les comme des hypothèses

Certaines pensées se présentent comme des faits : « je vais me ridiculiser », « tout le monde va voir que je ne sais pas ». Elles arrivent si vite qu'on ne les examine pas.

Elles ne sont pourtant que des hypothèses, et la plupart sont fausses. Le travail consiste à les ralentir suffisamment pour les regarder.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Quand une de ces pensées arrive, posez-vous deux questions : quelle preuve concrète ai-je qu'elle est vraie, et qu'est-ce que je dirais à un ami qui me tiendrait ce discours ? La seconde question est la plus efficace des deux.

07 Apprenez à dire non, en commençant par les enjeux faibles

Dire oui quand on pense non est l'un des mécanismes qui érodent le plus la confiance : chaque oui de complaisance envoie le message que votre avis compte moins que celui d'en face.

On ne commence pas par refuser une demande de son patron. On commence petit, là où le risque est faible.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Cette semaine, refusez une seule chose sans importance : une invitation dont vous n'avez pas envie, un service qui vous encombre. Sans vous justifier longuement. « Non, je ne vais pas pouvoir » est une phrase complète.

08 Fixez-vous des objectifs si petits qu'ils paraissent ridicules

Un objectif trop grand ne produit pas de la motivation, il produit de l'évitement. Et chaque objectif non tenu confirme le récit intérieur « je n'y arrive jamais ».

La confiance se reconstruit par accumulation de preuves. Ce qui compte n'est pas la taille de la preuve, c'est sa répétition.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Prenez l'objectif que vous repoussez, et divisez-le jusqu'à obtenir une action de moins de dix minutes. Si vous la sentez encore lourde, divisez encore. Le but n'est pas d'avancer vite, c'est de ne plus rompre la série.

09 Regardez de qui vous vous entourez

La confiance ne se construit pas en vase clos. Certaines relations la nourrissent, d'autres la consomment. Cela peut être discret : les remarques déguisées en humour, la personne qui ramène toujours la conversation à elle, celle qui minimise systématiquement ce que vous entreprenez.

Il ne s'agit pas de rompre. Il s'agit d'abord de voir.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Après vos trois prochaines interactions notables, notez simplement : est-ce que j'en sors avec plus d'énergie, ou avec moins ? Sans analyser. Le constat répété suffit à faire apparaître le motif.

10 Acceptez que la confiance ne soit jamais totale

L'objectif n'est pas de ne plus jamais douter. Les personnes les plus solides doutent, elles avancent avec le doute au lieu d'attendre sa disparition.

Viser une confiance sans faille, c'est se garantir un échec, puis conclure qu'on est décidément incapable. La confiance utile est plus modeste : elle consiste à savoir qu'on saura faire face, même mal, même imparfaitement.

À FAIRE CETTE SEMAINE

Repensez à une situation difficile que vous avez traversée et dont vous étiez sûr de ne pas vous sortir. Écrivez comment vous vous en êtes sorti. C'est la preuve la plus solide dont vous disposez, et vous l'avez déjà.

Et si cela ne suffit pas ?

Ces dix clés sont utiles, et pour certaines personnes elles suffisent. Pour d'autres, le manque de confiance est ancré plus profondément : dans une histoire, dans des blessures, dans des messages reçus tôt et jamais remis en cause. Aucun exercice ne défait cela seul, et ce n'est pas un défaut de volonté.

C'est précisément le travail d'un accompagnement : aller voir d'où cela vient, sans y rester coincé, et reconstruire à partir de ce que vous avez déjà.

[Voir la page consacrée à l'accompagnement de la confiance en soi](#)

Warda Satouh, thérapeute humaniste à Guyancourt (78280)

06 26 01 70 79 · contact@warda-satouh.fr

warda-satouh.fr

Ce guide est un document d'information. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas une consultation auprès d'un professionnel de santé. Si vous traversez une période de souffrance intense, parlez-en à votre médecin. En cas de pensées suicidaires, le 3114 est gratuit et joignable 24 h/24.