

LA SOPHROLOGIE ET LA CONFIANCE EN SOI

Qu'est ce que la confiance en soi sinon un regard positif porté sur soi même? Ce regard que nous portons sur nous même comment s'est-il fabriqué? Est-il arrivé comme un héritage? Ou s'est-il fabriqué au fil de nos expériences? La réponse aux deux dernières questions est affirmative. Au début nous ne portons aucun regard sur nous même nous prenons conscience de nous au travers du regard de nos proches. C'est pourquoi il est si difficile de se défaire du regard inattentif, absent, dévalorisant ou réprobateur d'un de nos parents. Nos parents sont notre premier miroir. Il suffit que ce miroir soit déformé, parce que ces mêmes parents n'ont pas eu confiance en eux ou étaient préoccupés ou avaient aussi une mauvaise image d'eux même, pour qu'à notre tour nous ayons une image négative de nous même. Il s'agit aussi d'un jeu de comparaison social, les images médiatisées de la réussite, de la santé de la beauté portées vers une perfection, nous plongent dans une frustration douloureuse et cela d'autant plus si nous n'avons pas confiance en nous. La perfection n'est pas de ce monde, l'accepter c'est faire un pas vers la sérénité. La plupart des personnes qui ont confiance en elles n'ont pas de dons particuliers, ne sont pas spécialement belles ni intelligentes elles sont, tout simplement. Ce qui leur permet d'être c'est la capacité à s'accepter dans toutes leurs imperfections et aussi à ne pas minimiser leurs qualités. Lorsque nous n'avons pas confiance nous nous mettons nous même en deçà de notre potentiel. Nous nous enfermons dans des comportements restrictifs qui font que les autres ne nous voient pas ou ne font pas attention à nous et cela nous conforte dans notre manque d'intérêt pour nous même. Il existe une notion de légitimité dans la confiance en soi. Se rendre légitime c'est se rendre justice et se regarder avec bienveillance comme si vous deveniez votre meilleur ami. La subjectivité du regard que l'on porte sur soi sera toujours, alors autant le rendre le plus positif possible parce que cela va libérer notre capacité à agir et on pourra s'inscrire dans le monde dans toute notre différence et dans l'acceptation de notre singularité.

La sophrologie permet de prendre conscience des regards qui ont structurés notre conscience de nous même, de comprendre, de pardonner, de faire le deuil du parent idéal et de l'image de soi idéal. Revenir à une réalité objective de ce que nous sommes et s'accepter dans toutes ses différences avec ses forces et ses faiblesses, c'est le point de départ de la sérénité et de la vraie force intérieure et surtout de la confiance en soi....

Caroline Delahaye