

S U P P O R T D ' A C C O M P A G N E M E N T T H É R A P E U T I Q U E

La confiance d'être

Estime de soi, valeur personnelle et affirmation

Un parcours pour comprendre pourquoi la réussite ne rassure pas, désarmer le critique intérieur, et construire une valeur qui ne dépende plus de la performance.

Dr Daniela Silva Moura

Docteure en psychologie et psychopathologies cliniques

Spécialité cognition, comportement et émotions

RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

TCC · Thérapie des schémas · ACT · TCD · EMDR · Neurosciences affectives

Sommaire

Sommaire..... 2

Avant de commencer..... 3

1. La ligne du bas..... 4

2. Le cercle qui maintient 6

3. Le critique intérieur..... 10

4. Le filtre qui efface.....12

5. Le prix de la performance14

6. Agir pour croire.....16

7. Une valeur qui ne dépend de rien18

Un dernier mot 20

Avant de commencer

Il existe une énigme que la consultation rencontre presque chaque semaine : des personnes objectivement compétentes, souvent remarquables, qui vivent avec la certitude intime de ne pas valoir grand-chose. Elles ne se trompent pas sur leurs résultats, qu'elles connaissent parfaitement. Elles ne parviennent simplement pas à en tirer la conclusion que n'importe quel observateur extérieur tirerait.

La clé de cette énigme tient en une distinction que ce cahier va suivre de bout en bout : il existe deux confiances, et l'une ne rembourse jamais la dette de l'autre.

Deux confiances

La confiance de faire repose sur la compétence : je sais que je peux réussir cette tâche. Elle se nourrit de preuves, elle se construit par l'entraînement, et chez les profils exigeants elle est souvent solide. La confiance d'être repose sur la valeur inconditionnelle : je vaudrais, même quand je ne produis rien, même quand on me voit tel que je suis. Celle-là ne se nourrit d'aucune performance.

C'est pourquoi le succès ne guérit pas. Il répond à une question qui n'était pas posée. Ce sont deux monnaies différentes : on peut accumuler des fortunes dans l'une sans jamais rembourser la dette dans l'autre.

Comment l'utiliser

- › Un module par semaine. Les modules quatre à sept demandent d'être pratiqués, pas seulement lus.
- › Écrivez sans arranger. Les phrases du critique intérieur perdent une partie de leur pouvoir dès qu'elles sont écrites telles quelles.
- › Attendez-vous à une résistance : quelque chose en vous tient à cette sévérité et la croit nécessaire. Nous y consacrons un module.

POINT DE PRUDENCE

Ce cahier accompagne un travail thérapeutique et ne s'y substitue pas. Si la dévalorisation s'accompagne d'une perte durable d'élan, d'un retrait important ou de pensées de mort, parlez-en sans attendre à votre thérapeute ou à votre médecin. Le 3114, numéro national de prévention du suicide, est gratuit et joignable à toute heure.

La ligne du bas

Melanie Fennell a proposé pour la basse estime de soi une formulation devenue classique, et d'une grande utilité pratique. Tout part d'une conclusion sur soi, formée tôt, qu'elle appelle la ligne du bas.

Une conclusion, pas une opinion

La ligne du bas est une affirmation courte et catégorique : je ne suis pas assez bien, je ne suis pas aimable, je suis nul, il y a quelque chose qui cloche chez moi. Elle ne se vit pas comme une opinion parmi d'autres, mais comme un fait sur le monde, aussi solide que la température de la pièce. C'est ce qui la rend si difficile à examiner : on n'examine pas ce que l'on tient pour évident.

Elle se forme dans un terreau identifiable : de la critique répétée, de l'amour conditionnel, une comparaison permanente avec un frère ou une sœur, une indisponibilité émotionnelle, un « tu peux mieux faire » qui tenait lieu de tendresse. L'enfant en tire une conclusion logique, puisqu'il ne peut pas mettre en cause les adultes dont il dépend : si l'on me traite ainsi, c'est que je suis ainsi.

Les règles de survie

Autour de cette conclusion se construisent des règles, qui sont d'ingénieux dispositifs de protection. Si je réussis tout, on ne verra pas. Si je ne demande jamais rien, on ne me trouvera pas encombrant. Si je devance les attentes, on n'aura rien à me reprocher. Ces règles fonctionnent, et c'est précisément le problème : tant qu'on les tient, la ligne du bas n'est jamais mise à l'épreuve. Elle attend en dessous, intacte.

C'est ce qui explique la panique disproportionnée que provoque, chez ces personnes, la perspective d'échouer ou de décevoir. Ce n'est pas l'échec qui est redouté, c'est ce qu'il révélerait. Une seule faille et le dispositif entier cède.

À RETENIR

La basse estime n'est pas une opinion sur soi que l'on pourrait corriger par des arguments. C'est une conclusion ancienne, protégée par des règles qui empêchent qu'elle soit jamais démentie. Le travail porte autant sur les règles que sur la conclusion.

Exercice 1.1 Votre ligne du bas

Objectif : formuler ce qui se dit en dessous.

Complétez, sans réfléchir longtemps et sans adoucir : au fond, je suis

Depuis quand connaissez-vous cette phrase ? À quel âge remonte le plus ancien souvenir où elle était déjà là ?

Qui la disait, ou qui la faisait sentir, autour de vous ?

Exercice 1.2 Vos règles de survie

Objectif : repérer les conditions que vous vous êtes fixées.

Complétez plusieurs fois : « tant que je, tout va bien », et « si jamais je, alors ce serait la preuve que ».

Que vous coûtent ces règles, chaque semaine ?

Le cercle qui maintient

La basse estime ne survit pas parce qu'elle serait vraie. Elle survit parce que l'ensemble de vos conduites l'entretient, avec une efficacité remarquable et sans que vous en ayez conscience.

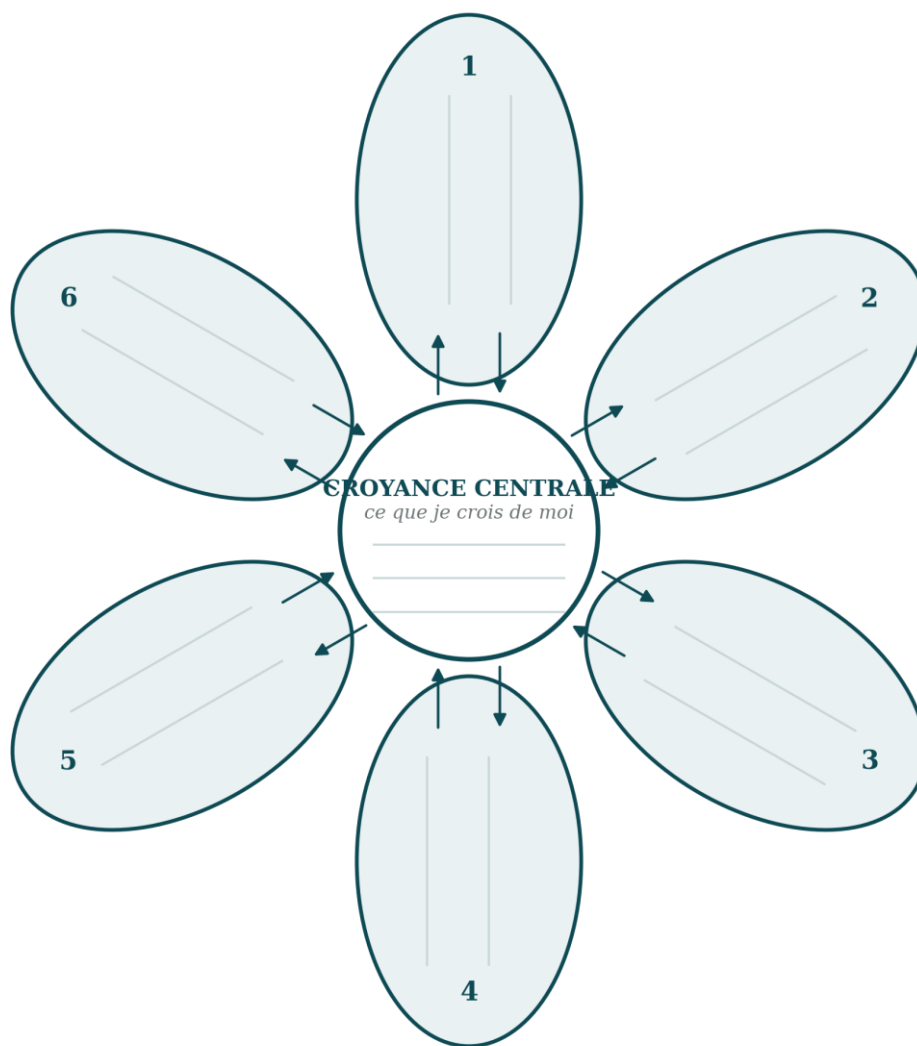
Le circuit

Une situation se présente qui pourrait mettre la ligne du bas à l'épreuve : une prise de parole, un rendez-vous, une demande à formuler. Immédiatement, une prédiction anxieuse s'installe : je vais être mauvais, on va voir. Cette prédiction déclenche des précautions : sur-préparer, ne rien risquer, s'excuser par avance, éviter. La situation se déroule, souvent correctement. Et vient la conclusion : si ça s'est bien passé, c'est parce que j'avais tout préparé, ou parce qu'ils ont été indulgents, ou parce que la barre était basse. La ligne du bas ressort indemne.

Le point décisif est celui-ci : le succès ne compte jamais, parce qu'il est systématiquement expliqué par autre chose que par vous. L'échec, lui, compte double, parce qu'il confirme ce qui était su d'avance. Aucune expérience ne peut donc modifier la croyance, quel qu'en soit le nombre.

La fleur vicieuse

Il est éclairant de représenter ce mécanisme sous la forme d'une fleur : au centre, la ligne du bas ; sur chaque pétale, une conduite qui la protège et, ce faisant, la maintient. Les flèches vont dans les deux sens, et c'est tout l'intérêt du dessin : ce que vous faites pour éviter que la croyance ne se vérifie est exactement ce qui l'empêche d'être démentie.



Les pétales les plus fréquents

- › La sur-préparation, qui garantit que la réussite sera toujours attribuée à l'effort et jamais à la valeur.
- › L'évitement des situations exposées, qui prive de toute preuve contraire.
- › La minimisation : ce n'était rien, n'importe qui l'aurait fait, j'ai eu de la chance.
- › La recherche de réassurance, dont l'effet dure quelques heures et qui doit être répétée indéfiniment.
- › L'autocritique après coup, qui repasse la scène en relevant les fautes.
- › La comparaison ascendante, toujours avec ceux qui font mieux, jamais avec les autres.

POINT DE PRUDENCE

Ce schéma n'est pas un relevé de fautes. Chacune de ces conduites a eu une fonction protectrice réelle, souvent à un âge où vous n'aviez pas d'autre option. La question n'est pas de vous en vouloir de les avoir, mais de constater ce qu'elles coûtent aujourd'hui.

Exercice 2.1 **Votre fleur viciée**

Objectif : voir en un seul schéma ce qui maintient la croyance.

Au centre : votre ligne du bas, telle qu'elle se dit à l'intérieur. Dans chaque pétale : une conduite observable qui la protège. Reprenez ensuite chaque pétale et écrivez comment il empêche la croyance d'être démentie.

Exercice 2.2 **Le circuit d'une situation**

Objectif : suivre le mécanisme sur un cas précis.

Situation récente qui vous a mis en difficulté :

Prédiction anxieuse, telle qu'elle est venue :

Précautions prises :

Ce qui s'est réellement passé, et comment vous l'avez expliqué ensuite :

Le critique intérieur

Il y a, chez la plupart des personnes concernées, une voix intérieure d'une sévérité qu'elles n'emploieraient avec personne d'autre. Le décalage est frappant et rarement remarqué : on ne parlerait ainsi ni à un collaborateur, ni à un ami, ni à un enfant.

D'où vient la voix

Cette voix n'est pas née avec vous. Elle a été entendue, souvent longtemps, et elle a fini par être intériorisée. Un exercice simple le met en évidence : écrivez ce qu'elle vous dit dans les moments d'échec, puis relisez à voix haute. Beaucoup reconnaissent alors un timbre, un vocabulaire, une intonation. La voix a un auteur.

Ce n'est pas une découverte accusatrice, et l'objectif n'est pas de désigner un coupable. C'est une découverte libératrice : ce qui a été appris ailleurs n'est pas la vérité sur vous. C'est une opinion ancienne qui a pris ses quartiers.

Sa fonction

Il faut prendre au sérieux la résistance qui apparaît toujours à ce stade : beaucoup redoutent que renoncer à cette sévérité les rende médiocres. La croyance est explicite chez certains : c'est ma dureté qui m'a fait réussir. Elle mérite examen. Les données vont plutôt dans l'autre sens : l'autocritique sévère augmente l'évitement, la procrastination et la peur de l'échec, tandis que l'autocompassion est associée à une plus grande persévérance après un échec. Vous n'avez pas réussi grâce à cette voix. Vous avez réussi malgré elle, et à un prix qu'elle ne facture jamais ouvertement.

Il n'y a pas de honte à être imparfait : c'est la condition commune, et le seul endroit d'où l'on peut vivre. : paraphrase d'une idée récurrente chez A. de Botton

Ce qui remplace

Le contraire de l'autocritique n'est pas la complaisance, mais la justesse. Kristin Neff a distingué trois composantes de l'autocompassion : la bienveillance envers soi plutôt que le jugement, la reconnaissance de l'humanité commune plutôt que le sentiment d'être seul à être défaillant, et une attention lucide plutôt qu'une identification totale à l'émotion. Aucune des trois ne consiste à se dire que tout va bien.

À RETENIR

Un repère opérant : ce que vous vous dites, le diriez-vous à quelqu'un dont vous avez la responsabilité et que vous voulez voir progresser ? Si la réponse est non, ce n'est pas de l'exigence, c'est de la maltraitance intérieure, et elle est contre-productive.

Exercice 3.1 Identifier la voix

Objectif : rendre visible ce qui parle sans être entendu.

Écrivez mot à mot ce que la voix vous dit après une erreur. N'atténuez rien.

Relisez à voix haute. À qui cela ressemble-t-il ? Quel âge aviez-vous quand vous l'avez entendu pour la première fois ?

Exercice 3.2 La lettre d'un ami

Objectif : accéder à un autre registre par un détour.

Imaginez qu'une personne que vous estimez traverse exactement votre situation et vous écrit pour vous la raconter. Rédigez la réponse que vous lui feriez, dans son intégralité.

Relisez cette lettre en vous l'adressant. Que remarquez-vous ?

Le filtre qui efface

Une croyance ancienne ne se maintient pas seulement par les conduites : elle se maintient par un traitement de l'information systématiquement orienté. Ce filtre travaille en amont de la pensée consciente, ce qui le rend particulièrement difficile à repérer.

Trois opérations

- › La sélection : parmi vingt retours, celui qui contenait une réserve est le seul mémorisé, avec ses mots exacts.
- › La disqualification : ce qui a réussi ne compte pas, pour une raison qui varie mais qui se trouve toujours.
- › L'attribution asymétrique : les réussites viennent des circonstances, les échecs viennent de vous. Le mécanisme inverse est celui des personnes à bonne estime, et il n'est pas plus rationnel : il est simplement plus vivable.

Pourquoi les compliments ne pénètrent pas

Les personnes concernées le décrivent bien : elles entendent les compliments, elles ne les enregistrent pas. La raison tient au filtre : une information qui contredit une croyance centrale est traitée comme une erreur, une politesse ou un malentendu. Il ne s'agit pas de modestie. Il s'agit d'un tri automatique qui protège la cohérence du système.

Une seule chose contourne ce tri : la trace écrite. Ce qui est noté ne peut plus être effacé rétrospectivement. C'est laborieux, cela paraît puéril, et c'est la seule méthode qui produise un effet mesurable au bout de quelques semaines.

À RETENIR

Vous ne manquez pas de preuves de votre valeur. Vous disposez d'un système qui les élimine à mesure. Le travail ne consiste donc pas à en produire davantage, mais à empêcher leur effacement.

Exercice 4.1 Le registre des preuves

Objectif : empêcher l'effacement automatique du positif.

Chaque soir, pendant deux semaines, notez une chose que vous avez faite correctement, ou un retour positif reçu, et ce que votre esprit a immédiatement objecté pour l'annuler.

Au bout de deux semaines, relisez l'ensemble. Que constatez-vous ?

Exercice 4.2 L'attribution inversée

Objectif : rééquilibrer la lecture des causes.

Prenez une réussite récente. Listez tout ce que vous y avez apporté : décisions, préparation, ténacité, jugement, relations.

Prenez un échec récent. Listez tout ce qui, dans cet échec, ne dépendait pas de vous.

Le prix de la performance

Il faut examiner de près la stratégie qui a le mieux fonctionné, et qui est la plus difficile à abandonner : la compensation par la réussite.

Un moteur qui tourne à vide

La logique est impeccable : si je réussis assez haut, le défaut deviendra invisible. C'est une couverture jetée sur la honte, et elle fonctionne quelques semaines après chaque succès. Puis le niveau redescend, et il faut recommencer, un cran plus haut. C'est ce que l'on appelle en clinique le « jamais assez », et il ne s'explique pas par l'ambition : il s'explique par le fait que la réussite répond à une question qui n'est pas celle qui est posée.

On peut ainsi accumuler pendant vingt ans des preuves de compétence, sans qu'aucune vienne créditer le compte de la valeur d'être. Le compte reste à découvert. Et plus la réussite est visible, plus l'écart avec l'intérieur se creuse, ce qui alimente le sentiment d'imposture : la peur d'être vu de trop près et démasqué.

Ce qui répare

Puisque la performance ne rembourse pas, par quoi la remplacer ? Trois voies, et aucune ne passe par le résultat. La première est l'exposition mesurée : se montrer imparfait devant quelqu'un de sûr, et constater que le lien tient. C'est le seul démenti que la honte accepte, parce qu'elle porte sur le regard des autres et ne peut être réfutée que là. La deuxième est le changement de registre intérieur, dont nous avons parlé. La troisième est l'action orientée par des valeurs plutôt que par la preuve : faire une chose parce qu'elle compte, et non parce qu'elle démontre.

À RETENIR

Aucun succès ne peut rembourser une dette contractée dans une autre monnaie. La valeur d'être ne se démontre pas : elle s'éprouve, dans des relations où l'on a été vu tel qu'on est et où rien ne s'est effondré.

Exercice 5.1 Le compte de la performance

Objectif : mesurer le rendement réel de la stratégie.

Rappelez-vous votre plus grande réussite. Combien de temps le soulagement a-t-il duré ?

Que vous êtes-vous dit ensuite ?

Que vous coûte cette course, en sommeil, en relations, en plaisir, en santé ?

Exercice 5.2 Se montrer, un peu

Objectif : obtenir le démenti là où il peut être reçu.

Choisissez une personne sûre et une chose vraie, légèrement risquée, que vous ne dites habituellement pas : une incertitude, une fatigue, une erreur. Écrivez-la ici.

Après l'avoir dite : que s'est-il passé, réellement ?

Agir pour croire

On ne modifie pas une croyance centrale par le raisonnement. On la modifie par l'expérience, et par une expérience conduite d'une manière précise, faute de quoi le filtre l'annulera comme il annule le reste.

L'expérience comportementale

Le principe est celui d'un test. On formule d'abord la prédiction exacte, avec son critère de vérification : si je dis mon désaccord en réunion, alors on me trouvera arrogant et l'ambiance changera. On définit ensuite ce qui compterait comme démenti. On réalise l'expérience, sans les précautions habituelles, ce qui est le point difficile. Et l'on note ce qui s'est réellement produit, immédiatement, avant que la mémoire ne récrive.

La dernière étape est la plus importante et la plus souvent omise : la conclusion doit être écrite. Sans cela, l'esprit produira dans les heures suivantes une explication qui préserve la croyance, et l'expérience aura été vécue pour rien.

La progression

On commence par des situations à faible enjeu, avec des personnes peu chargées affectivement, et l'on monte. Une expérience trop difficile tentée trop tôt produit un échec qui renforce ce que l'on cherchait à défaire. Il n'y a pas de mérite à commencer par le plus dur, seulement un risque.

S'affirmer comme test

L'affirmation de soi est, à cet égard, le terrain d'expérience le plus riche. Chaque demande formulée, chaque refus énoncé, chaque désaccord exprimé constitue un test direct de la règle de survie : si je prends de la place, on me rejettera. La plupart du temps, le rejet n'a pas lieu, et c'est précisément l'information dont la croyance ne dispose jamais.

À RETENIR

Une expérience comportementale n'est utile que si trois choses sont écrites : la prédiction avant, le résultat immédiatement après, et la conclusion. Sans trace, le filtre restaure la croyance en quelques heures.

Exercice 6.1 Votre échelle d'exposition

Objectif : construire une progression tenable.

Listez cinq situations où vous prendriez un peu plus de place, de la plus facile à la plus difficile, avec l'appréhension anticipée sur dix.

Exercice 6.2 Une expérience, complètement

Objectif : produire un démenti que le filtre ne pourra pas effacer.

La situation, la date, l'heure :

Ma prédiction exacte, et ce qui compterait comme démenti :

Les précautions que je m'interdis cette fois :

Ce qui s'est réellement passé, noté dans l'heure :

Ma conclusion, écrite :

Une valeur qui ne dépend de rien

Reste la question de fond, celle que les exercices contournent sans y répondre : sur quoi peut reposer une valeur personnelle, si ce n'est ni sur les résultats ni sur l'approbation ?

Le problème de l'estime de soi

On a longtemps proposé, comme remède, d'augmenter l'estime de soi : penser du bien de soi, se répéter des affirmations valorisantes. Les résultats sont médiocres et parfois contre-productifs, pour une raison logique : une estime fondée sur une évaluation positive reste une évaluation, donc reste conditionnelle. Elle monte et descend avec les résultats, et il faut la défendre.

La sortie ne consiste pas à mieux se noter. Elle consiste à cesser de se noter, ce qui est une opération toute différente, et beaucoup plus radicale.

Se traiter comme on traite les autres

La plupart des gens accordent aux autres, sans y penser, une valeur qui ne dépend d'aucune performance. Un ami qui traverse une période stérile ne perd pas à vos yeux sa valeur d'être. Un enfant qui échoue ne vaut pas moins. Vous appliquez donc déjà, tous les jours, un principe que vous vous refusez à vous-même. La question n'est pas de savoir si ce principe est vrai, puisque vous le tenez pour vrai : elle est de savoir pourquoi vous vous en exceptez.

Vivre en direction plutôt qu'en score

Une dernière voie, empruntée à la thérapie d'acceptation et d'engagement, consiste à déplacer la question. Au lieu de demander « est-ce que je vaudrais quelque chose ? », qui appelle un verdict et donc une comparaison, demander « est-ce que ce que je fais va dans la direction de ce qui compte pour moi ? ». La seconde question est vérifiable chaque jour, ne dépend d'aucun jury, et ne peut pas être perdue.

À RETENIR

On ne gagne pas une valeur d'être, faute de quoi elle resterait conditionnelle. On cesse de la mettre en jeu. Le changement ne se mesure pas à ce que vous pensez de vous, mais à la fréquence à laquelle vous vous posez encore la question.

Exercice 7.1 L'exception

Objectif : confronter deux règles que vous appliquez en même temps.

À quelles conditions un ami cesse-t-il, pour vous, d'avoir de la valeur ?

À quelles conditions cessez-vous, pour vous, d'en avoir ?

Comment justifiez-vous cet écart ?

Exercice 7.2 Mon plan de vol

Objectif : condenser le cahier en une page.

Ma ligne du bas, et la règle de survie qui la protège :

Le pétale de ma fleur vicieuse que je surveille en priorité :

Ce que je me dis, désormais, à la place de la vieille phrase :

Mon expérience comportementale de la semaine :

Mes signaux de rechute, et ce que je remets en place :

Un dernier mot

On croit souvent que la confiance viendra d'une preuve suffisante : un titre, un montant, une reconnaissance qui, cette fois, réglerait la question. Ceux qui les ont obtenus savent que la question ne se règle pas ainsi. Elle se déplace, elle change d'échelle, elle attend un peu plus haut.

Ce qui change réellement les choses est moins spectaculaire. C'est d'être vu, une fois, tel qu'on est, par quelqu'un dont l'opinion compte, et de constater que rien ne s'est effondré. Puis une deuxième fois. La confiance d'être ne s'obtient pas en démontrant sa valeur : elle s'installe lentement, dans des relations où l'on n'a pas eu à la démontrer.

P O I N T D E P R U D E N C E

Si la dévalorisation s'accompagne de pensées de mort ou de l'idée de mettre fin à vos jours, parlez-en sans attendre à votre thérapeute ou à votre médecin. Le 3114 est gratuit et joignable à toute heure. En cas d'urgence immédiate, le 15.