

## LA CONFIANCE EN SOI.

« **Aime ton prochain comme toi-même** », nous dit Jésus. Mt 22,39

Que nous dit-il par-là ?

- Travailler à s'aimer davantage soi-même est une demande explicite du Seigneur. Nous connaissons (un peu !) le message de Jésus, nous nous doutons bien qu'il ne s'agit pas d'égoïsme, d'égoïsme, de retour sur soi mortifère !

Une petite fille demande à sa grand-mère :

- *Grand-maman, est ce que tu t'aimes ?*
- *??? Eh bien, euh, oui, enfin un peu, pas toujours...*
- *Ah bon, eh ben moi, tu sais, je m'aime vraiment beaucoup !*
- St Thomas écrit : « l'amour de soi étant le modèle de l'amour des autres l'emporte sur ce dernier comme principe ». (IIa, Q26, art 4)

### **DIFFICILE AMOUR DE SOI**

Est-il si facile de s'aimer soi-même ?

Nos blessures d'enfance,

- Des paroles maladroites d'adultes
- Des terreurs nocturnes non prises en compte, voire ridiculisées...
- Ou des situations dramatiques

Chacun d'entre nous a été confronté à un moment ou à un autre à des situations ou des paroles qui ont pu abîmer cette nécessaire confiance en soi.

Alors, pourquoi est-ce si important, nécessaire, d'avoir confiance en soi ?

Outre le fait que ce n'est pas très confortable d'être dans le remords, la justification, ou autre, cela peut générer dans nos relations, dans notre couple, des situations conflictuelles.

Quand l'autre me critique, m'adresse un reproche, je peux réagir violemment, car ce qu'il me reste de confiance en moi risque de s'envoler, et moi avec...

- *On est toujours en retard à la messe, on pourrait faire un effort...*
- *Ah ben si tu m'aidais un peu pour les enfants, t'es tranquille à lire ton « Magnificat » ...*

Le manque de confiance en soi a à voir avec la peur, et donc avec l'absence de paix.

Comme dans l'histoire de Jonas :

La parole du Seigneur fut adressée à Jonas :

« Lève-toi, va à Ninive, la grande ville païenne, et proclame que sa méchanceté est montée jusqu'à moi. »

Jonas se leva, mais pour s'enfuir à Tarsis, loin de la face du Seigneur. Descendu à Jaffa, il trouva un navire en partance pour Tarsis. Il paya son passage et s'embarqua pour s'y rendre, loin de la face du Seigneur. Jon 1, 1-3

Peur de ne pas être à la hauteur, (Jonas : je ne saurai jamais faire ce que tu me demandes)

Peur de ne pas être à la bonne place, (ce n'est pas à moi de faire cela)

Peur de n'être pas aimé... (Ils vont me prendre pour un fou, et me détester...)

Et tant d'autres peurs que vous pouvez repérer...

A l'opposé, certains semblent faire preuve d'un excès de confiance en eux. Alors les voilà rapidement sûrs d'eux-mêmes, au risque de paraître prétentieux, ou en tous cas de manifester une certaine supériorité.

C'est une autre forme d'un manque de confiance en soi, caché derrière cette carapace.

Vous vous rappelez d'Hérode :

Hérode invite tout un parterre de notables, de chefs, flatté par le spectacle de la fille d'Hérodiade, ébloui par tant de grâce, (qui le valorise), séduit, il joue les gros durs, les puissants (tout ce que tu me demanderas...) et se retrouve prisonnier de son image. Pour ne pas perdre la face, il fait décapiter Jean-Baptiste, dont il admirait secrètement la droiture et la liberté de parole.

Et puis la confiance en soi n'est pas uniforme. Il peut y avoir des domaines où je me sens plus en harmonie avec moi-même, et aussi des temps, des saisons de la vie, où je me sens plus ou moins « en confiance ».

Et pourtant, la confiance en soi est nécessaire pour aimer les autres.

« Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

ETRE AMI DE SOI-MEME. Ni admirateur, ni juge impitoyable...

### **CONSTRUIRE UNE JUSTE CONFIANCE EN SOI**

La confiance en soi ne tombe pas du ciel comme par magie, elle ne se décrète pas, elle résulte plutôt d'une politique des petits pas.

Elle n'est pas un état mais un mouvement, une manière d'être.

-En m'appuyant sur le regard de Dieu qui me montre une autre image de moi... La vraie !

-A l'image de Marie qui se reconnaît à la fois humble servante, et bienheureuse aux yeux de Dieu et des hommes.

L'humilité, c'est la capacité à une lucidité paisible :

- Reconnaître ce que je peux (et ne pas en tirer orgueil pour autant)
- Reconnaître ce que je ne peux pas, (et ne pas me détester pour autant.)

« Tu veux au fond de moi la vérité » Ps 50

Ni impuissant, ni tout puissant, rien que soi, vulnérable et en cela « aimable ». (Ex du « blanc » au théâtre, qui nous rend l'acteur plus humain.)

Alors quelques points d'attention pour marcher sur le chemin d'un juste amour de soi.

#### **1. Les paroles de reconnaissance.**

Nous avons tant d'occasions de dire, et nous le faisons si peu... Dans le don et l'accueil de ces paroles « bonnes et constructives » comme le dit St Paul (Ep 4,29), nous nous aidons mutuellement pour faire grandir la confiance de chacun.

#### **2. Un regard qui ne juge pas.**

Bien souvent nous avons un juge intérieur impitoyable, qui ne rêve que de nous entrainer dans l'inquiétude, le regret ou le remords.

« Celui qui s'est vu lui-même est plus grand que celui qui a vu les anges. » (Ephrem le syrien)

Passer du jugement à la curiosité...

#### **3. Accepter d'être vulnérable**

Reconnaître ses limites, ses blessures, ses fragilités.

Lorsque je me reconnais vulnérable, je n'ai rien à défendre, ni à protéger, ni à prouver, ma carapace s'ouvre, et je rencontre la paix.

Il y a des blessures ou des failles qui ont besoin d'être déposées, dans un accompagnement psychologique et ou spirituel. Accepter d'être vulnérable, c'est alors accepter que j'ai besoin d'une aide extérieure, c'est aussi accepter pour l'autre de ne pas pouvoir jouer ce rôle.

#### **4. La confiance en soi se nourrit de gestes.**

Vous connaissez tous l'histoire de Zachée. [Lc 19, 1-10](#)

Ce petit homme mal vu de ses semblables, sans doute profiteur, au service des romains, puissant, car maniant beaucoup d'argent, on ne voit pas ce qu'on pourrait lui trouver comme bon côté, Il sort de chez lui, il affronte la foule, il grimpe dans un arbre. Autrement dit, il se bouge.

Travailler à faire grandir cette confiance suppose de poser des actes.

- S'intéresser aux autres en allant vers eux.
- Surmonter notre mutisme congénital ou notre timidité pour oser une parole de reconnaissance ou un merci. (Au lieu de dire à propos du dîner : « *si ce n'était pas bon je te l'aurais dit !* »)
- Couper la télé, s'arracher à une lecture passionnante, à un travail, pour donner du temps à un enfant qui en réclame, à son conjoint... À une vieille dame rongée de solitude (là, je ne parle pas du conjoint...)
- Petit exercice : s'entraîner à renoncer à avoir le dernier mot...

Il s'agit d'aller chercher en nous ce qui ne peut pas mourir. Ce qui ne peut même pas être abîmé. Quitte ton ego, celui qui te rassure, qui semble te protéger, celui à travers lequel tu crois que les autres vont t'aimer ou t'apprécier davantage, et va vers ta source intérieure, la source d'eau vive.

« [Celui qui veut me suivre, qu'il renonce à lui-même...](#) » [Mc 8, 34](#)

#### **CONCLUSION**

« [Tu aimeras ton prochain comme toi-même.](#) »

Toi-même, comme ton prochain, tu es créé à l'image de Dieu, à sa ressemblance, tu es digne d'être aimé, tu peux avoir confiance en cette image de Dieu en toi.

Bien sûr, vous avez compris que l'on ne peut pas en rester à cela ! S'aimer soi-même n'est pas un but en soi, c'est un élément à prendre en compte sérieusement, à ne pas oublier pour aller vers plus d'amour de l'autre : de son conjoint, de ses enfants, de nos parents, de notre entourage...

La confiance en soi s'imbrique avec la confiance que je peux donner aux autres.

#### **TEMPS DE REFLEXION**

Voici ce que nous vous proposons pour cette fin de matinée :

Trouver un ou des mercis à Dire :

À mon conjoint, à un enfant jeune ou moins jeune, à un collaborateur, à un frère ou une sœur de communauté, et penser à le réaliser concrètement. (se bouger)

Yalla !