

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 68

**Rubrik:** Le regard : comment construire la confiance en soi

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

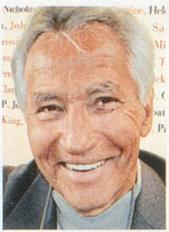
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## LE REGARD de Jacques Salomé

# Comment construire la confiance en soi

**L**es bases les plus anciennes qui structurent durablement la confiance en soi sont liées à la qualité des relations proposées, vécues et intériorisées dans la petite enfance, avec notre entourage proche. La confiance en soi n'est pas liée uniquement, comme beaucoup le croient, à l'amour dont nous avons été entourés. Ce qui va inscrire en nous cette sécurité intime, c'est la somme des messages positifs que nous aurons reçus: l'enfant, l'adolescent, le jeune adulte qui a été ainsi nourri par des regards et des échanges bienveillants et, surtout, avec des partages peu conflictuels, a pu inscrire en lui, en plus d'une image positive, une vitalité dynamique, des énergies positives, de la confiance, de l'estime et de l'amour de soi qui le confirmeront dans ses capacités à affronter les péripéties de la vie.

Ceux qui n'auraient pas été suffisamment accompagnés dans leur enfance par des relations telles qu'énoncées ci-dessus auront perdu le plus souvent l'estime et l'amour de soi et, par là même, la confiance en eux.

Si c'est mon cas, il est toujours possible de me donner les moyens, quel que soit mon âge, de me réconcilier avec le meilleur de moi – même,

afin d'accéder à une confiance plus consistante, plus solide, plus cohérente. En particulier en m'appuyant sur quatre ancrages qui structurent toute démarche pour se réapproprié plus de confiance en soi.

- Apprendre à m'aimer (non d'un amour narcissique, mais d'un amour bienveillant).
- Apprendre à me respecter (à dire non, à ne plus se laisser définir par les autres).
- Apprendre à me responsabiliser (je ne suis pas responsable nécessairement de tout ce qui m'arrive, mais je suis responsable de ce que je fais avec ce qui m'arrive).
- Apprendre à rester fidèle à mes valeurs, à mes choix, à mes engagements de vie.

En intégrant quelques concepts issus de la méthode ESPERE, en mettant en œuvre des outils et de règles d'hygiène relationnelles, applicables au quotidien de chacun, tant dans sa vie personnelle, que sa vie professionnelle, il devient possible à chacun de construire sinon de reconstruire une confiance en soi fiable.

Jacques Salomé est l'auteur de  
*Le courage d'être soi*, aux éditions Pocket

PUB

**« Moi, je fais un legs à mon Eglise »**

L'Eglise est votre famille. Son avenir dépend de vous. En recevant un legs, elle poursuivra sa mission d'Espérance.

**ECR** EGLISE CATHOLIQUE ROMAINE - GENEVE  
EN M. ARCHE AVOUS CÔTÉS!

### DEMANDE D'INFORMATION

Nous vous invitons à compléter et à renvoyer ce bulletin sous enveloppe affranchie à l'adresse indiquée ci-dessous :

ECR - Rue des Granges 13 - 1204 Genève

M<sup>me</sup>  M. Nom

Prénom

Adresse

E-mail

NPA  Ville

Pays

Je souhaite recevoir la brochure Legs de l'ECR.

Je souhaite être contacté(e) par téléphone.

Mes coordonnées téléphoniques :

N'hésitez pas à contacter M. Geoffroy de Clavière, chargé de relations donateurs :

• Par téléphone : 022 319 43 46

• Par e-mail : [geoffroy.declaviere@cath-ge.ch](mailto:geoffroy.declaviere@cath-ge.ch)