



La chronique d'Éléna Fourès, expert en leadership et multiculturalité, fondatrice du cabinet IDEM PER IDEM.

elena.foures@idem-per-idem.com

La confiance en soi et l'assertivité

La **confiance en soi** est un ressenti subjectif à l'intérieur de chacun(e), une jauge du rapport de force avec le monde extérieur. Êtes-vous sûr(e) de vous ou pas face aux autres ? Si oui, en est-il ainsi dans tous les domaines ?

Ce ressenti interne subjectif, quoiqu'invisible, devient perceptible par des manifestations externes : voix qui trahit, regard fuyant, attitudes d'évitement, ou, au contraire, voix assurée, regard franc, attitude de leadership. C'est ce qu'on appelle l'**assertivité**.

La confiance en soi constitue un capital personnel, qui peut être excédentaire, normal ou déficitaire par rapport aux objectifs d'un individu (professionnels, personnels ou sportifs). A chaque rêve ou but de vie correspond un niveau de confiance en soi qui est critique pour sa réalisation. « Ce qu'un homme pense de lui-même, voilà ce qui règle ou plutôt indique son destin. » (Henry David Thoreau). Chaque déficit sévère de confiance en soi est un virus mental « attrapé » socialement suite à un conditionnement destructeur, qui peut être d'origine familiale, scolaire ou socio-professionnel.

Ainsi, la devise d'une bonne confiance en soi serait « je suis capable et désireux(se) de le faire, si j'échoue, je pourrai recommencer ». A l'opposé, en cas de confiance en soi déficitaire, la devise serait « je ne suis pas capable de le faire, je risque d'échouer, ce n'est pas la peine d'essayer ». Le virus mental caché concomitant est « il faut réussir à chaque fois ».

La confiance en soi est un élément structurel de notre identité. Elle correspond au côté Personne du Triangle Identitaire™ et sous-tend toutes les réalisations de l'individu. C'est en fait une sorte de squelette intérieur, ou *endosquelette*. Chez les humains et autres mammifères, l'endosquelette soutient les muscles, les organes, les tissus, comme une charpente soutient un toit. Pour supporter de grosses charges, il faut un endosquelette robuste, en proportion au poids à tenir.

L'assertivité, tout en étant le pendant externe de la confiance en soi, n'est pas du tout corrélée à cette dernière : on peut être très assertif avec un capital de

IDEM PER IDEM

TOMORROW LEADS TODAY



confiance en soi déficitaire, et peu assertif avec un capital de confiance en soi excédentaire. C'est la capacité à communiquer sa conviction, à mobiliser les outils de la prise de parole afin d'être impactant(e) et convaincant(e), bref, une « soft skill » fondamentale du Leader.

C'est pourquoi l'Assertivité appartient au côté Fonction du Triangle Identitaire™. C'est une construction exogène où le *Brand* de votre firme joue un rôle primordial, en la soutenant par sa force. Il en résulte que l'assertivité est plus facile à construire et à maintenir que la confiance en soi, puisqu'elle bénéficie, en plus, du prestige et de la légitimité de la Fonction. L'assertivité est donc un élément structurel de la Fonction qui ressemble à l'exosquelette des crustacés protégés par leur carapace.

Bien que non corrélées, la Confiance en soi et l'Assertivité sont interdépendantes et se nourrissent mutuellement. Combiner les deux permet au manager de garder l'équilibre, d'être doublement protégé et solide.

Je terminerai avec ce dicton : « Un oiseau assis sur un arbre n'a jamais peur que la branche casse, parce que sa confiance n'est pas dans la branche, mais dans ses propres ailes. »

A FAIRE

- **Assesser sa confiance en soi**
Procédez par domaine concret (vie professionnelle). Contextualisez votre assésment, la confiance en soi n'est pas un ressenti existentiel, il peut varier fortement d'un domaine à l'autre. Attribuez-vous une note sur une échelle de 1 à 10. Trouver des exemples qui justifient votre analyse.
- **Trouver le domaine modèle**
En tant que conducteur, vous êtes plutôt sûr de vous au volant ? Transférez votre attitude, croyances de ce domaine dans un autre (vie au bureau) pour modéliser les attitudes d'assertivité et les reproduire.
- **Cultiver l'assertivité pour fertiliser la confiance en soi**
Muhammad Ali expliquait que : « Je suis le plus grand. Je l'ai affirmé avant même de savoir que je l'étais. ». Développez votre assertivité dans le but de renforcer votre confiance : si vous montrez que vous êtes sûr(e) de vous, et que les autres y croient, vous finirez par vous persuader vous-même.

A EVITER

- **Etre fataliste**
Léonardo da Vinci n'était pas sûr de lui car ne connaissant qu'imparfaitement le grec et le latin, il fut moqué par les Milanais pour ses lacunes. Cela ne l'empêcha pas d'apprendre ces deux langues en autodidacte à l'âge de 40 ans, ni de devenir le plus grand génie de son temps. Inspirez-vous de son exemple et ne soyez pas fataliste : tout est possible.
- **Ressasser**
« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. » (Sénèque). Arrêtez de faire tourner les images de l'échec en boucle dans votre tête. Concentrez-vous sur ce que vous maîtrisez et construisez votre confiance et votre assertivité à partir de là.
- **Faire l'impasse sur l'une ou l'autre**
Détrompez-vous : c'est la combinaison des deux squelettes qui vous permettra d'être réellement impactant. Sans ignorer l'une ou l'autre, identifiez les passerelles et renforcez-les ! Au lieu d'une maison, vous aurez une cathédrale.