

Philophile!
&

Chiara Pastorini
& Violaine Leroy

SE FAIRE CONFIANCE



GALLIMARD



**SE FAIRE
CONFIANCE**

Collection dirigée par Claire Marin

Gallimard Jeunesse Giboulées

Sous la direction de Colline Faure-Poirée et Hélène Quinquin

Direction artistique: Syndo Tidori • Édition: Patricia Guédot

Fabrication: Marie-Laure Garelo • Gravure: IGS-CP

© Gallimard Jeunesse, 2024

ISBN: 978-2-07-519285-9 • Dépôt légal: mars 2024

N° d'édition: 592806 • Loi n° 49956 du 16 juillet 1949

sur les publications destinées à la jeunesse

Imprimé en Espagne par Edelvives

Le papier de cet ouvrage est composé de fibres
naturelles, renouvelables, recyclables et fabriquées

à partir de bois provenant de forêts gérées durablement



Chiara Pastorini
Dessins de Violaine Leroy

SE FAIRE CONFIANCE



GALLIMARD



Avoir confiance en soi : est-ce si facile ?

Nous en faisons tous l'expérience à un moment ou à un autre : la voix commence à trembler, les idées deviennent confuses, le rouge monte aux joues et une envie de disparaître nous envahit. Peut-être avons-nous peur d'échouer à un examen, paniquons-nous avant de prendre la parole en public, frémissons-nous en constatant un affreux bouton sur le front avant un rendez-vous amoureux, ou encore nous trouvons-nous carrément « nuls » comparés aux autres.

Ce qui est en jeu dans ces situations diverses, ce sont bien sûr nos compétences, notre préparation ou notre aspect physique, mais surtout notre incapacité à nous faire confiance. Pourtant, à un certain moment, il faut bien dépasser ses craintes pour passer à l'action, se jeter à l'eau pour agir dans le monde et en relation avec les autres. Et même s'il y a souvent quelqu'un pour nous souffler : « Fais-toi confiance ! », cela demeure plus facile à dire qu'à faire ou, mieux, à ressentir. Car la confiance en soi est bien un sentiment, celui qu'on éprouve quand on se devine capable de faire quelque chose ou en mesure de rebondir après un échec.

Selon des études publiées en 2019, 50 % des Français entre dix-huit et trente ans n'ont pas confiance en eux,

et 10 % d'entre eux n'ont « pas du tout » confiance en eux. Quelles en sont les raisons et en quoi sont-elles liées à notre vie moderne ?

Est-ce notre époque qui complique les choses ?

Nous vivons dans une époque où l'individu est constamment soumis à des tensions opposées. Dans l'espace public ou à la télévision, la publicité nous incite à croire en nos capacités. À la maison, de plus en plus de parents se laissent guider par des manuels qui prônent l'apprentissage de la confiance en soi pour leurs enfants ou pour eux-mêmes. Autour du travail, les cours de développement personnel abondent. Il y a donc là une sorte d'injonction collective à nous faire confiance, sous peine de ne pas nous réaliser pleinement, de ne pas vivre une vie complètement heureuse, de ne pas atteindre la réussite professionnelle.

Mais cette même société nous plonge dès l'enfance dans un système scolaire basé sur des critères méritocratiques, où les notes deviennent les indicateurs de la valeur d'un élève et incitent à la comparaison, voire à la compétition. Cette dynamique de comparaison est aussi à l'œuvre, bien que de façon différente, sur les réseaux sociaux,

où la construction de soi passe par l'affirmation d'une identité virtuelle. Sur Instagram, Snapchat ou TikTok, les jeunes, et surtout les filles, se livrent à une surexposition d'eux-mêmes qui les fragilise. Dans la quête d'une vie à la hauteur de celle des autres, nous postons des photos de famille, de nos amis, de vacances ou de notre corps — sans être toujours conscients de l'impact décisif du regard et du jugement d'autrui sur l'image de soi et la construction identitaire, surtout à l'adolescence.

Les profils que l'on croise sur les réseaux sociaux se révèlent autant d'occasions de comparaison et, donc, de jugement sur nous-mêmes. Nous sommes sans cesse confrontés à deux réalités : la nôtre, expérimentée au quotidien, et celle, sélectionnée et retouchée, des autres, souvent des inconnus. Nous avons beau savoir qu'il s'agit d'une mise en scène, d'un ensemble d'éléments sortis de leur contexte, il n'en demeure pas moins que ces fragments isolés gardent leur part de vérité : on ne gagne pas assez, on n'est pas assez aimé, assez sportif, assez célèbre, assez courageux, bref assez accompli dans la vie...

Avant l'arrivée du numérique et de l'interconnexion globale, cet état de choses existait bien sûr, mais à une tout autre échelle : celle de la famille, des amis ou des camarades d'école. Les acteurs de cinéma ou les



Philophile!

Collection dirigée par Claire Marin

À qui n'est-il jamais arrivé d'avoir soudain la voix qui tremble, les idées confuses ou le rouge qui monte aux joues ? Qu'il s'agisse d'un rendez-vous amoureux, de prendre la parole en public ou de passer un examen, notre capacité à nous faire confiance est souvent mise à l'épreuve. À l'ère du numérique et des réseaux sociaux, l'image que nous avons de nous-mêmes peut être fragilisée par des commentaires négatifs. Qu'est-ce qui fait alors qu'à un certain moment nous décidons de nous exposer, de sortir de notre zone de confort et d'aller de l'avant ?

C'est dès la naissance puis tout au long de notre vie, dans la relation et l'échange avec les autres — famille, école, amitiés, travail... — que la confiance en soi prend racine et s'élabore, qu'elle se (re)construit. Mais quels en sont les vrais enjeux ? En quoi est-elle déterminante dans notre rapport au monde et à nous-mêmes ?