

Autodévalorisation, peur de l'échec ou du regard des autres... Que ce soit dans leur vie professionnelle ou personnelle, nombreuses sont les femmes à souffrir d'un déficit de confiance qui leur gâche la vie. Elisabeth Cadoche<sup>1</sup>, journaliste, et Anne de Montarlot<sup>2</sup>,

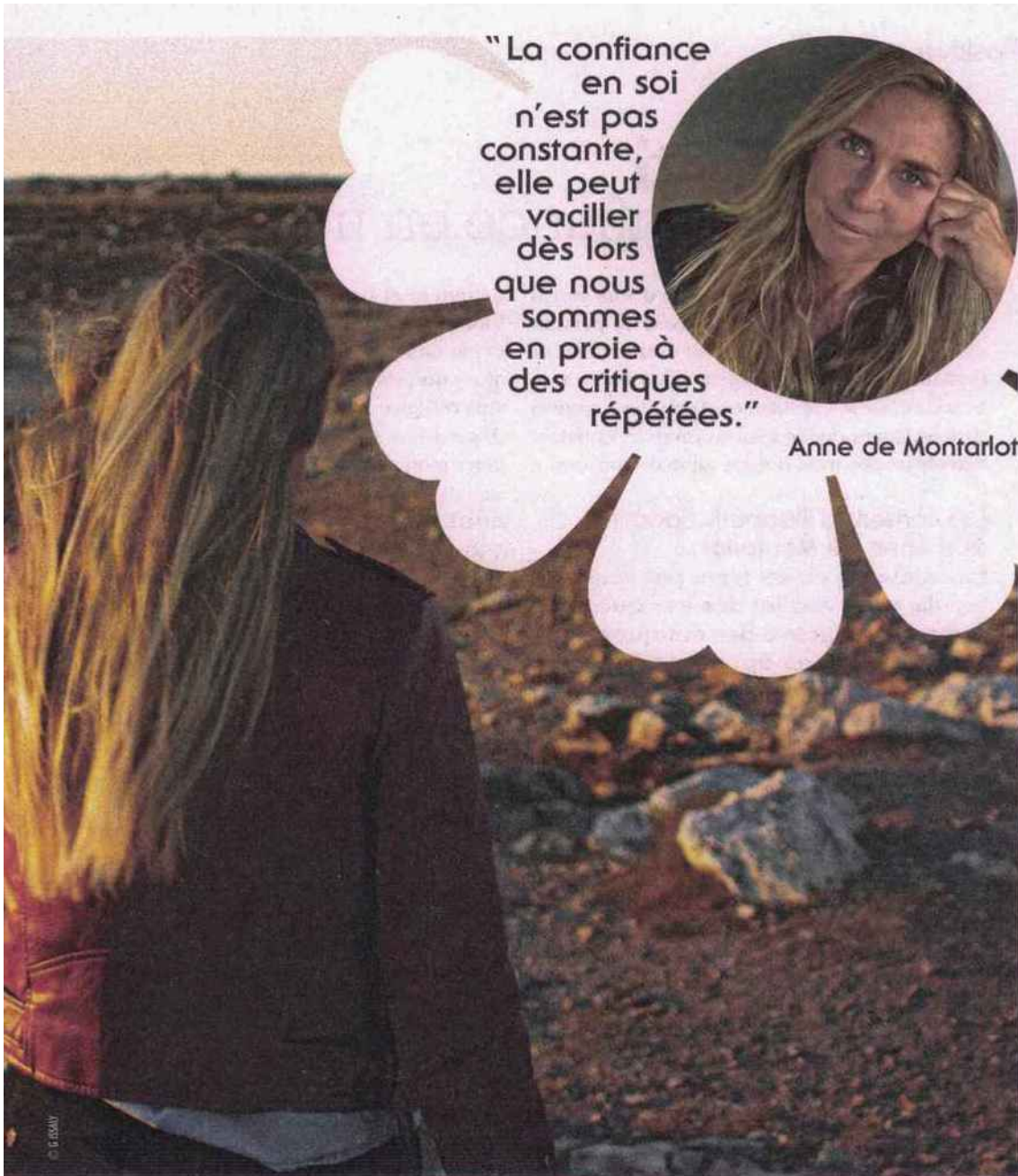
psychothérapeute, vous aident à doper votre confiance en vous.

# Comment croire en soi au féminin ?

## Je regrette de ne pas m'être battue

**Caroline, 56 ans :** Je travaille depuis vingt ans dans une agence de communication où j'ai grimpé les échelons. Il y a un an, l'agence a été rachetée et un poste de directeur-adjoint a été ouvert. Tout le monde pensait que j'étais la personne idéale pour le poste et que je le méritais, mais je n'ai pas osé me battre face à l'un des

nouveaux venus, bien plus jeune, arrogant et très autoritaire. Il m'a fait croire que je n'aurais pas les épaules pour le poste, que les autres ne me respecteraient pas et qu'ils ne voulaient pas de moi comme chef. Il a bien sûr eu le poste et depuis, il nous fait tous vivre un enfer et nous venons au bureau l'estomac noué.



"La confiance en soi n'est pas constante, elle peut vaciller dès lors que nous sommes en proie à des critiques répétées."

Anne de Montarlot

#### Les conseils d'Elisabeth Cadoche et d'Anne de Montarlot :

Sans se battre, Caroline s'est résignée, et cette acceptation dénote un manque de confiance flagrant. "Il m'a fait croire..." dit-elle, et c'est bien là que réside le problème. Elle a cru à une narration extérieure (celle d'un collègue) et n'a

pas eu les armes pour changer cette narration et imposer la sienne. Le fait qu'elle le regrette aujourd'hui montre que, peut-être, cela lui a servi de leçon et que la prochaine fois qu'une opportunité se présentera, elle saura mieux s'imposer. Notre conseil : tentez le coup quelle que soit l'issue.



# Il a anéanti toute ma confiance en moi

**Agathe, 45 ans :** Il y a une dizaine d'années, j'ai vécu une histoire d'amour avec un pervers narcissique qui prenait plaisir à me rabaisser (jamais assez jolie, intelligente, gentille...) et à m'accuser de ses problèmes. Après des premiers mois idylliques, durant lesquels j'avais le sentiment d'avoir trouvé mon double au masculin, cela a

dégénéré et j'ai fini par perdre confiance en moi, par me trouver tous les défauts possibles et par douter de mes capacités professionnelles, alors que tout me réussissait jusque-là. Je me suis réfugiée dans la nourriture et j'ai fait une dépression. Aujourd'hui encore, j'ai du mal à gérer mon stress et à me regarder dans le miroir.

**Les conseils d'Elisabeth Cadoche et d'Anne de Montarlot :**

La confiance en soi n'est pas constante, elle peut vaciller dès lors que nous sommes en proie à des critiques répétées. Certaines épreuves peuvent saper notre confiance. Le pervers narcissique ne détruit pas seulement la

confiance de sa victime, mais s'attaque à son identité, à son intégrité, faisant naître des doutes sur soi. Agathe s'est heureusement libérée de son emprise, mais doit consulter pour se guérir de ce traumatisme et aller de l'avant, afin de pouvoir reconquérir sa voix.

# Je ne sais pas me dire **je t'aime**

**Rose, 53 ans :** J'ai toujours eu beaucoup de mal à m'apprécier telle que je suis. J'ai pourtant une vie agréable, mais je suis toujours mélancolique, comme si quelque chose me manquait. Très exi-

geante envers moi-même, il m'est difficile de me regarder dans le miroir ou même d'accepter un compliment de la part de quelqu'un d'autre.

**Les conseils d'Elisabeth Cadoche et d'Anne de Montarlot :**

Le témoignage de Rose ressemble fort à celui d'une perfectionniste. Il faudrait détricoter sa mélancolie et trouver l'origine de cette exigence et de ce manque

de confiance. Est-ce une réflexion dans l'enfance ? Un manque de reconnaissance de ses parents ? Un amour " conditionnel " ? Il serait intéressant pour elle de comprendre ses croyances limitantes avec l'aide d'un professionnel.

# Je me suis toujours **sentie coupable**

**Isabelle, 60 ans :** J'ai commencé à douter de moi au moment où j'ai eu mes enfants. Quand les gens me disaient que mes filles étaient calmes, créatives et douées à l'école, je répondais

qu'elles avaient la chance d'avoir une enseignante excellente, une nourrice qui œuvrait pour qu'elles aient des activités manuelles et un papa très intelligent. En revanche, je voyais





"Si vous ne vous aimez pas, vous en venez à douter de la sincérité de votre compagnon et vous pouvez inconsciemment saboter votre relation."  
Elisabeth Cadoche

un peu de moi dans tout ce qu'elles manquaient ou faisaient de répréhensible. N'ayant rien d'exceptionnel, je ne vois pas comment

elles peuvent tenir ça de moi, même maintenant qu'elles sont devenues des femmes et mères épanouies et talentueuses.

#### Les conseils d'Elisabeth Cadoche et d'Anne de Montarlot :

Isabelle est une figure typique de dévouée/sacrificielle et ce n'est pas un hasard si son manque de confiance est né avec la maternité. L'exigence de perfection est une réalité et elle se met en retrait dès qu'il s'agit de qualités alors qu'elle est prête à assumer les défauts.

Dire de soi qu'on n'a rien "d'exceptionnel" est un constat amer qui fausse la réalité. D'une part, Isabelle doit savoir qu'elle a forcément transmis des valeurs positives à ses filles, ce qui en soi est déjà exceptionnel. D'autre part, ce mot a un poids inouï : faut-il forcément être exceptionnelle pour être épanouie ? Bien sûr que non !



# Quelques pistes simples pour vous muscler le moral...

**E**lisabeth Cadoche et Anne de Montarlot vous aident à bien réagir si...

## **VOUS AVEZ SOUVENT DES BAISES DE CONFIANCE EN VOUS**

C'est absolument normal de douter, c'est même sain. Toutefois, si vous êtes souvent sujette au manque de confiance, peut-être pouvez-vous envisager de vous muscler le moral... en vous trouvant des rôles-modèles (nous vous conseillons, par exemple, de lire l'excellent livre de Léa Salamé, *Femmes puissantes*, Éd. Les Arènes), en vous remémorant tous vos succès, en étant plus indulgente envers vous-même.

## **VOUS ÊTES FACE À QUELQU'UN QUI SABOTE VOTRE CONFIANCE EN VOUS**

Si vous en avez conscience, c'est que vous possédez déjà la solution. Trouvez des stratégies de réponse en lui démontrant point par point que vous êtes solide. La bonne réaction : trouvez vos points forts et vos qualités pour éviter de croire la personne qui vous critique. Le mieux étant de faire semblant de l'écouter et d'oublier son avis.

## **VOUS AVEZ TOUJOURS TENDANCE À VOUS COMPARER AUX AUTRES**

C'est le fléau star du manque de confiance. Un seul conseil : sachez que ce que vous voyez des autres est souvent une illusion et qu'eux-mêmes doutent parfois. Comparez-vous plutôt avec une ancienne version de vous-même et constatez avec plaisir que vous avez évolué.

## **VOUS AVEZ DU MAL À SURMONTER UNE ÉPREUVE**

Les épreuves font partie de l'existence. La confiance en soi et en ses capacités aide à tisser la résilience nécessaire pour rebondir et ne pas tomber dans la morosité. Il faut avancer pas à pas pour recouvrer la confiance.

## **VOUS VOUS SENTEZ INFÉRIEURE AUX HOMMES**

Cette prétendue infériorité - conséquence logique du patriarcat - est ancrée dans notre inconscient. Pour contredire cette croyance, intéressez-vous à des femmes inspirantes qui n'ont rien à envier aux hommes, il y en a pléthore (nous vous conseillons, par exemple, de lire *Une farouche liberté* de Gisèle Halimi et Annick Cojean, Éd. Grasset) et vous verrez que tout est possible.

## **VOUS AVEZ PEUR DE NE PAS ÊTRE PRISE AU SÉRIEUX**

Demandez-vous si cette crainte est justifiée et quelles croyances biaisées alimentent cette fragilité. Observez la réalité telle qu'elle est et surtout, recensez toutes les occasions où vous avez été prise au sérieux, cela vous aidera à distinguer ce que vous pensez de vous et ce que vous êtes vraiment.

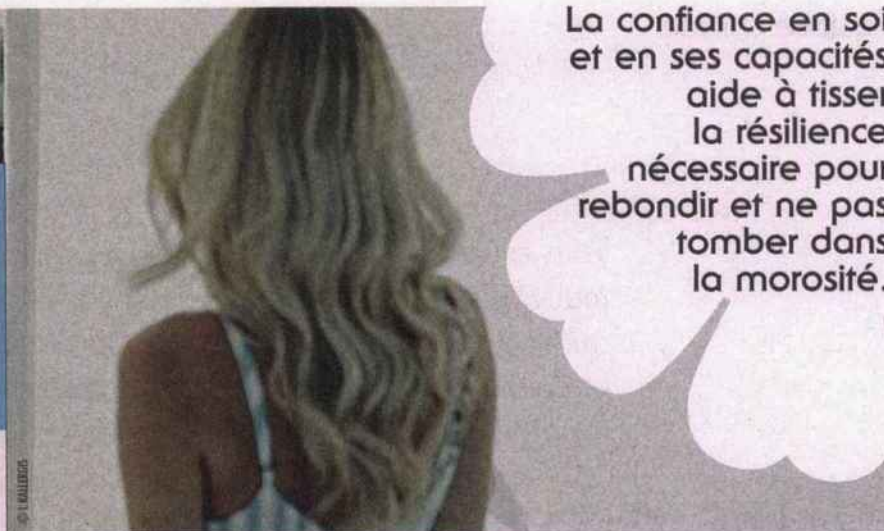
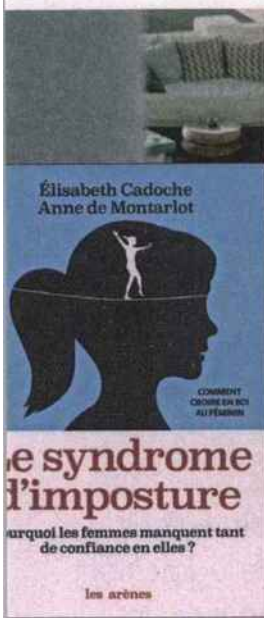
## **VOUS AVEZ L'IMPRESSION D'ÊTRE TRANSPARENTE**

La mentrification (qui désigne l'invisibilité subie par les femmes tout au long de l'Histoire) est ici à l'œuvre. S'afficher, se mettre en avant reste encore ambivalent. Pourtant, il faut vous armer de courage et oser vous exprimer, prendre la parole. Être en alignement profond avec vos valeurs permet de prendre ces risques.

## **VOUS NE VOUS SENTEZ PAS LÉGITIME DANS CERTAINS RÔLES**

Est-ce lors d'une transition de travail où vous devez passer par une étape d'apprentissage ? Il est très fréquent de ne pas vous sentir à votre place lorsque vous débutez dans un nouveau "rôle". Vos employeurs le savent et ont parié sur vous et sur vos capacités d'apprentissage et d'adaptation. Ayez confiance dans le processus.





La confiance en soi  
et en ses capacités  
aide à tisser  
la résilience  
nécessaire pour  
rebondir et ne pas  
tomber dans  
la morosité.

## Les stéréotypes ont malheureusement la vie dure

**Fémitude :** Quelles sont les origines du syndrome d'imposture touchant tant de femmes ?

**Elisabeth Cadoche et Anne de Montarlot :** Les origines sont historiques (poids de la domination masculine), sociales (poids des injonctions à la performance, à la perfection) et bien sûr familiales (place au sein de la famille, éducation des parents...). Les stéréotypes ont malheureusement la vie dure pour ce qu'on nomme encore "le sexe faible". Ils sont tellement intégrés que les femmes ont du mal à s'en défaire, même si le modèle de pensée est en train de changer.

**Fémitude :** La maternité peut-elle ébranler la confiance en soi ?

**Elisabeth Cadoche et Anne de Montarlot :** Oui, dans la mesure où être une "bonne mère" est également une injonction sociétale tenace. Forcément, en essayant de correspondre à une image d'Épinal, vous vous remettez en question, vous constatez des défaillances, vous culpabilisez.

**Fémitude :** Quel lien entre manque de confiance en soi et couple ?

**Elisabeth Cadoche et Anne de Montarlot :** Le manque de confiance peut également affecter

ter votre vie amoureuse. Si vous ne vous aimez pas, vous en venez à douter de la sincérité de votre compagnon et vous pouvez inconsciemment saboter votre relation. De même, cela peut affecter votre sexualité. Par exemple, si vous avez honte de votre corps, vous aurez peut-être du mal à vous laisser aller et à vous focaliser sur l'instant.

**Fémitude :** Que pouvons-nous piquer aux femmes qui ont confiance en elles ?

**Elisabeth Cadoche et Anne de Montarlot :** Adoptez leur philosophie de vie, leur mantra et surtout, lisez celles qui sont inspirantes grâce à leurs écrits. "La femme n'est victime d'aucune mystérieuse fatalité, il ne faut pas conclure que ses ovaires la condamnent à vivre éternellement à genoux", disait Simone de Beauvoir. Il serait tant d'en prendre conscience.

**Fémitude :** Que transmettre aux filles de sa famille ?

**Elisabeth Cadoche et Anne de Montarlot :** Élevez vos filles en leur disant que tout leur est possible, que tout leur est ouvert.

Roxanne Samuel

1 & 2/ Et coautrices du *Syndrome d'imposture - Pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles ?*, Éditions Les Arènes, 318 pages, 19,90 euros.