



improviser et réagir vite, je suis toujours persuadée que je ne vais pas y arriver. Il y a un an, j'ai entrepris un travail avec un coach ainsi qu'avec une sophrologue. Depuis, je me sens plus apaisée, plus sûre de moi. Nous travaillons sur quelques objectifs : parler plus de mes passions à mes amies et valoriser ce que je sais faire ; proposer mon aide au travail ou dans mon entourage ; impulser des projets et des activités en famille... J'avance à petits pas mais j'ai le sentiment de bouger enfin, de prendre des initiatives. Et ça fait du bien !

### L'avis de la coach

Les parents de Corinne lui ont imposé d'être un modèle à suivre pour le reste de la fratrie, ce qui a laissé peu de place à la spontanéité. Son exigence vis-à-vis d'elle-même a provoqué la peur de ne jamais être

assez parfaite et l'a empêché d'affronter la réalité sociale. Elle a peur d'être jugée par les autres. Or, c'est son propre regard qu'elle projette sur elle-même. Le confinement lui a permis de passer à l'action, en étant accompagnée. Pour continuer dans cette dynamique positive, elle pourrait aussi commencer un travail de gratitude avec elle-même. En se posant chaque soir la question « Qu'ai-je vécu de bien, aujourd'hui ? », elle apprendrait à se concentrer sur ses pensées positives et à changer sa vision des choses.

## “J'ai repris du pouvoir sur ma vie”

**Claire, 60 ans**

J'ai grandi dans l'ombre d'un frère et d'une sœur plus âgés que moi et brillants, et me suis toujours sentie inférieure à eux. Mes parents les valorisaient

beaucoup, trouvant par ailleurs toujours quelque chose à redire à tout ce que je faisais. Le décès de ma mère, il y a six ans, a fait surgir un sentiment d'injustice et une grande colère. Sur les conseils d'une amie sportive, je me suis mise au sport, pour extérioriser ce que je n'avais pas pu lui dire. Quand ça ne va pas, je frappe dans mon sac de boxe. Quand j'ai besoin de me vider la tête, je vais courir ou faire du vélo. Du côté du mental, le changement est stupéfiant ! Je ne raisonne plus comme avant : je ne me sens plus inférieure aux autres, mais au contraire conquérante, optimiste, capable de m'affirmer. Même mon attitude a changé : je me tiens bien droite, les épaules redressées, j'ai le sourire. En clair, j'ai repris du pouvoir sur ma vie ! Aujourd'hui, j'ai pris conscience de mon potentiel et ne laisse plus mes peurs m'empêcher d'avancer. Je viens d'ailleurs de lancer un projet caritatif que j'ai en tête depuis vingt ans, mais que je n'ai jamais osé concrétiser.

### L'avis de la coach

Claire s'est sentie dévalorisée durant toute son enfance, mais elle n'a pas pu exprimer ses émotions avant le décès de sa mère. Elle a trouvé dans le sport une façon de se libérer de ce jugement qui était un poids à porter. Notre corps influence nos pensées, nos pensées influencent nos comportements et nos comportements influencent nos résultats. Quand ceux-ci deviennent positifs, ils nourrissent l'estime de soi et restaurent la confiance perdue. Chez Claire, cela se ressent jusque dans sa posture ! Aujourd'hui, elle a pris conscience qu'elle avait des ressources qu'elle ignorait et ose enfin se dépasser. Je lui conseillerais de noter par écrit les qualités et les forces qui lui ont permis d'avancer, pour pouvoir les convoquer à nouveau à l'avenir.

Plus de conseils sur  
[maximag.fr/psycho-sexo](http://maximag.fr/psycho-sexo)



### 3 questions à...



Annie Leibovitz, coach professionnelle, formatrice et comédienne\*

#### D'où vient le manque d'assurance ?

D'un problème d'estime de soi, souvent dû à une non-valorisation dans l'enfance. Ou à un événement dans la vie qui nous amène à ne plus croire en nous. À travers le manque d'assurance, il y a la peur de l'échec, la peur du jugement des autres. Ces barrières et inhibitions nous empêchent d'oser passer à l'action. Conséquence : on manque des opportunités professionnelles comme personnelles, on peut éprouver des difficultés à créer des liens en amour ou en amitié...

#### Est-il possible d'en guérir ?

Je dirais plutôt qu'il est possible d'apprendre à maîtriser cette tendance... à tout âge ! C'est un travail de longue haleine, plus facile à faire en étant accompagnée (par un proche bienveillant, un coach, un thérapeute).

Changer son regard sur « l'échec » et voir dans l'épreuve un challenge, une occasion d'apprendre et de progresser, demande en effet un peu de recul.

#### Par où commencer ?

Par un inventaire de toutes les choses positives, petites ou grandes, qui se déroulent dans notre journée. Mais aussi des ressources et des forces à notre disposition, que l'on peut déployer. Ensuite, il faut se donner des rendez-vous avec soi-même (comment me faire plaisir ?) et se fixer des petits objectifs, pour avancer pas à pas. Des activités comme le théâtre et le sport sont aussi des disciplines qui aident à l'affirmation de soi : elles permettent à la fois d'évacuer les émotions négatives, mais également de travailler sa « présence », de développer son charisme. Il est alors plus facile de prendre sa place et d'oser.

\* auteure de La Boîte à outils de la confiance en soi (éd. Dunod).  
Rens. : [annie-leibovitz.com](http://annie-leibovitz.com).