 ◄ **Mai 4e: CONFIANCE EN SOI ►** Formation vertus

**A. De quoi s’agit-il ?**

• Sans être à proprement parler une vertu, elle est une **attitude** qui **aide à l’acquisition** des vertus.

• *« Aime ton* ***prochain comme toi-même »*** (Lv 19, 18) : pour aimer les autres, il faut d’abord **s’aimer** soi-même.

 Ne pas la confondre avec :

*—* la **présomption** : le présomptueux *surestime* ses capacités et son importance propre.

*—* le **narcissisme** : au contraire, l’estime de soi permet d’**agir** et de se tourner **vers les autres**.

 La confiance en soi ne fait pas obstacle à la **confiance en Dieu** et dans **les autres** : chacun, à son niveau, a une **mission**. Dieu nous donne sa **grâce**, mais il fait confiance à notre **liberté**.

 Elle ne s’appuie pas sur des mots, mais sur une vraie **connaissance de soi**.

**B. Pourquoi la rechercher ?**

 Elle m’aide à **me construire** : elle me sert de **fondation** pour établir ma personnalité.

 Je ne veux pas d’une personnalité **d’emprunt** : **être moi-même** me permettra un vrai **contact** avec les autres, une amitié **authentique**.

 Si j’ai confiance en moi, je saurai répondre aux **questions** que je me poserai dans l’avenir. Je prendrai les **bonnes décisions** dans ma vie.

 Je me rends compte qu’il ne **sert à rien** **de se plaindre** ou de considérer sa nullité.

 Cette confiance ne m’empêchera pas :

*—* de **prendre conseil** : j’apprendrai à **discerner** un bon conseil d’un mauvais.

*—* de **réfléchir** : elle n’est pas **aveugle**, ni synonyme d’**étourderie** ou d’**imprudence**.

— de**changer d’avis** : si je m’aperçois que je me suis trompé, je peux **revenir en arrière**.

**C. Fonder la confiance en soi**

 Qui suis-je, pour avoir confiance en moi ? Un homme libre, fait **à l’image de Dieu** (Gn 1, 26).

 Mes parents m’ont adressé, depuis toujours, ce **regard d’amour** qui me prouve qu’ils m’aiment.

 J’ai connu **mes petites réussites** : à l’école, dans certains sports, des activités ou des jeux…

 J’ai ma **personnalité** : mes goûts, mes expériences, mes qualités et mes défauts… A travers tout cela, je suis **unique au monde**.

 **Mes amis** aussi m’apprécient, me font confiance et me trouvent « unique au monde ».

 Le Christ a **donné sa vie**, a versé tout son sang pour moi.

 Dieu m’a donné une **vocation**, même si je ne la connais pas encore.

**D. En classe**

 En classe, si mes camarades sont très forts, il ne s’agit pas nécessairement d’être le premier, mais d’avoir de **bonnes notes ou** d’être **supérieur à la moyenne** de la classe.

 **Je** **travaille dur** pour acquérir des **connaissances** et des **compétences** (Cf. *Chemin*, 340).

 **Où puis-je être excellent ?** Trouver un **sport**, une activité **artistique** où je puisse être fier de moi et du **regard** des autres.

 Parmi les matières scolaires, **cultiver mes points forts** : être excellent dans certains domaines me permettra d’échapper à la **banalité**.

 M’efforcer de réussir sur des **échéances brèves** : stage de pré-rentrée, temps d’étude, séjour, week-end… et de **transposer** ce petit succès.

**E. Maintenir la confiance en soi**

 Dans la prière, je demande à **l’Esprit-Saint** de me donner **l’audace** nécessaire.

 **Je ne fuis pas les regards :** regarder l’autre **en face**, sans le dévisager, est une première façon de le rencontrer et de **l’apprivoiser**.

 **Je transforme** **ma peur** en **actions** : aller vers les autres, leur parler…

 Je **crée le contact**, je me **jette à l’eau !** C’est dans **l’action** qu’on prouve ses **capacités**.

 **Je n’imite pas**. Sans fuir les modèles, je cherche mon **propre mode d’expression**.

 Je me répète de **petites phrases** **encourageantes** : *« Je suis fort. — Dieu m’aime.*

*— Il est mon Père. — Tout va pour le mieux. »*

 **Je m’affirme** : torse **bombé**, tête **haute**, voix **forte**, poignée de mains **énergique**, s’adresser **directement** à la personne.

 Connaissant mes limites, je segmente mon action en **petits objectifs** accessibles.

 **Je m’auto-évalue** pour progresser. Les petits **bilans** (examens de conscience) me permettront de déterminer mes erreurs et de ne pas les reproduire.

 Je **fais du sport** : dans ma catégorie, je remporterai de petites **victoires**.

 **J’apprends par mes erreurs** : une erreur ne me plonge pas dans l’angoisse, mais j’en tire une bonne **leçon**. *« Tu n’as pas échoué ; tu as* ***gagné de l’expérience****. — En avant ! »*

(St Josémaria, *Chemin*, 405)