

# Oser la confiance

*Regards de l'analyse transactionnelle*

Nathalie Francols & Marie-Laure Morel

# Les confiances

LES  
CONFIANCES

Confiance  
en soi

Confiance  
en l'Autre

LES FREINS

DEVELOPPER  
SA CONFIANCE

CONCLUSION

La confiance en soi est une expérience corporelle, une sensation de **sécurité intérieure** qui permet d'être bien dans son propre silence sans se sentir isolé. Cette confiance se construit entre 0 et 18 mois dans le contact physique proche avec ses parents. Elle manque lorsqu'on se sent soumis à la dépendance d'un besoin impérieux. Qu'on ait besoin de quelqu'un ou d'un produit (cigarette, alcool, etc.), ces dépendances contiennent notre anxiété alors que c'est l'intimité qui nous manque profondément.



La confiance en soi est aussi la confiance que nous accordons à nos **émotions**, à notre **jugement** et à notre **intuition**. Elle commence à se construire entre 18 mois et 2 ans, âge où l'enfant commence à dire NON. A ce moment, les parents ont la difficile tâche de faire respecter les règles de vie et de sécurité tout en laissant à l'enfant le pouvoir de décider de ce qu'il est possible de décider à son âge. C'est le début d'un apprentissage fondamental pour la vie entière : l'élaboration des **compromis**.

# Les freins à la confiance

L'okness



LES  
CONFIANCES

LES FREINS

Les injonctions

Les drivers

Le scénario

Les événements

DEVELOPPER  
SA CONFIANCE

CONCLUSION

# Développer la confiance

LES  
CONFIANCES

LES FREINS

DEVELOPPER  
SA CONFIANCE

Se recentrer

Auto-  
observation

Décider!

CONCLUSION

# Bibliographie

- ANDRÉ C., Imparfaits, libres et heureux, 2006
- BERNE E., Que dites-vous après avoir dit bonjour?, 1983
- FILLIOZAT I., L'intelligence du cœur, 1997
- FIILLIOZAT I., Fais-toi confiance, 2005
- LENOIR F., L'âme du monde, 2013
- PETITCOLIN C., Scénario de vie Gagnant, 2003
- HAWKES L., Petit traité de lucidité , 2014