

METTRE SON CORPS et SON ESPRIT AU SERVICE de la RESTAURATION, de la CONSTRUCTION et de la CONSOLIDATION de la CONFIANCE EN SOI :

« Au cours de notre développement notre première tâche vitale consiste à nous enraciner dans la confiance ». Le manque de confiance en soi peut prendre une multitude de visages. Le point commun de toutes ces facettes est, le plus souvent, l'expérience d'une insécurité intérieure et d'une souffrance psychique plus ou moins grande qui s'expriment de différentes manières. La confiance est le résultat d'expériences qualifiées de positives mais plus encore elle résulte du regard que l'on porte sur celles-ci. C'est en grande partie sur nos propres pensées et actions que se construit notre confiance en nous-mêmes.

Que se passe-t-il dans le cerveau et le corps quand le sentiment de manque de confiance est prépondérant? Quelles traces et mémoires nos cellules gardent-elles? Quels espoirs de changements d'un trait de personnalité développé depuis des années? Comment restaurer, construire et consolider la confiance en soi au quotidien?

LES IMPACTS SUR LE CERVEAU et SUR LE CORPS QUAND LE MANQUE DE CONFIANCE EST RÉCURRENT

Quand une personne a vécu ou vit des relations et situations interpersonnelles pénibles elle se demande sans cesse « ce qui va lui tomber dessus ». Elle est sur le qui vive la plus part du temps et développe une attitude d'hypervigilance face à un environnement vécu comme menaçant. Elle doit amener toute son attention sur ce milieu vécu comme préjudiciable pour son être intérieur afin d'« anticiper les coups » et d'être prêt à réagir en cas d'agression. A force de porter son attention à l'extérieur, la personne se coupe de son monde intérieur et devient sourde et aveugle à ses propres signaux internes : sentiments, besoins, désirs deviennent flous, inaccessibles, confus. Comment bâtir une estime de soi venant de l'intérieur quand le focus et l'énergie sont sans cesse orientés vers l'extérieur?

Sans ce lien avec l'être profond à l'intérieur de soi, la personne nage dans un océan d'inconforts irraisonnés d'inquiétudes perpétuelles, de préoccupations incessantes, de recherche de gratifications et de reconnaissance à l'extérieur. Elle est une « exilée » d'elle-même.

Mémoires corporelles et traces dans le cerveau

Le corps garde en mémoire toutes les expériences de vie. Chaque stimulus (physique, émotionnel, mental, sensoriel) est comme une empreinte indélébile appliquée sur feuille blanche. Il stimule des groupes de neurones spécifiques. On dit qu'ils « déchargent ensemble » et forment ainsi un câblage, une « route » dans le cerveau. Toute activation de neurones déclenche une cascade de réponses chimiques qui va se répandre dans le corps.

Câblage neuronal et mémoire corporelle sont intimement liés. Images, sensations, odeurs, empreintes verbales, ton de voix, impressions, contextes, visages en rapport avec l'expérience vécue laissent des marques dans le cerveau et dans le corps. Ces souvenirs plus ou moins conscients sont emmagasinés dans le corps. Ils façonnent l'architecture de notre cerveau et « sculptent » notre corps parfois de manière visible mais le plus souvent de façon invisible car contenus dans les muscles, les articulations, les organes.

Par la suite toutes situations ressemblant de près ou de loin au traumatique passé réouvrent immédiatement le placard des vieux souvenirs déclenchant des réactions émotionnelles, mentales et physiques similaires devenues disproportionnées dans la situation présente.

Le cerveau ne faisant pas la différence entre passé et présent, ancienne et nouvelle situation se confondent.

Elles sont additionnées et imbriquées l'une dans l'autre et s'enregistrent ainsi dans la mémoire. Il y a un effet boule de neige : les situations récentes amplifient les plus anciennes. En étant stimulé à nouveau le câblage neuronal d'origine se renforce et devient un peu plus sensible au risque de devenir une véritable « autoroute ». L'activation récurrente de celle-ci devient une « routine », le déclenchement des réponses physiques, émotionnelles et mentales qui vont avec également. La honte, l'humiliation, la peur, l'autocritique, le dénigrement tournent en boucle et se manifestent à tous les niveaux : les pensées activent le circuit de neurones qui lui-même active le circuit hormonal associé et les hormones, elles accentuent les états émotionnel, le ruminage mental et les postures corporelles. C'est le cercle vicieux infernal. Les états physiques, physiologiques, mentaux et émotionnels s'ancrent au cœur de l'identité. Profondément intériorisée la personne ne ressent plus seulement le manque de confiance, ou la peur d'échouer, elle est l'échec, la honte, l'humiliation.

Des traces indélébiles mais des espoirs de changement infinis ou presque ...

Notre corps est doté de systèmes d'alertes, de signalisation et de stockage hyper sophistiqué pour nous garder en vie. C'est pourquoi les souvenirs d'événements blessants et traumatiques sont difficiles à déraciner parce qu'ils sont liés à un réflexe de survie. Le cerveau est capable de tracer des routes et des autoroutes neuronales mais la fonction « effacer » n'existe pas vraiment. En revanche il est capable de désapprendre l'utilisation de circuit, d'élaguer des câblages gênant ou devenus obsolètes. Il est aussi capable de transformer des connexions et d'en créer de nouvelles. Il est même capable de fabriquer de nouveaux neurones ! L'espoir de changement se situe au cœur de ces phénomènes de plasticité neuronale et du pouvoir de résilience de notre organisme.

Des questions se posent : Comment modifier le « réseau routier » et réorganiser le trafic dans notre cortex cérébral ? Comment modifier la chimie de notre corps pour tendre vers une confiance en soi plus stable ? Comment l'Autre peut nous aider à restaurer ce qui a été abîmé ? Comment les petits riens du quotidien ont un impact majeur sur la construction et le consolidation d'une confiance en soi solide ?

•

RESTAURER L'ESTIME et LA CONFIANCE

Répondre aux besoins

Dans Le Drame de l'Enfant Doué, Alice Miller parle « des besoins narcissiques » de tout être. Ceux « d'être aimé pour la personne unique que l'on est ; être admiré et valorisé ; être touché et traité de manière spéciale : sentir avec certitude que notre mère nous prend au sérieux et qu'elle ne nous quittera pas. Quand on a la chance de voir ses besoins comblés durant l'enfance on n'a pas à les traîner avec soi jusqu'à l'âge adulte. »¹

Pour restaurer la confiance en soi qui n'a pas pu s'enraciner dans l'enfance ou qui a été amoindrie au cours de la vie, il s'agit avant toute chose de répondre à aux besoins d'amour, de respect, de compréhension et de sympathie insatisfaits. Un cadre relationnel respectueux, fiable, sûr et porteur de l'« amour inconditionnel » dont parle Carl Rogers offre un espace favorable pour permettre à la personne de faire l'expérience d'être aimée et reconnue comme elle est, pour qui elle est, sans condition.

Bienveillance et empathie : éléments essentiels dans l'expression du soi profond

Dans les ateliers Life Art le facilitateur ouvre une voie par laquelle la personne peut donner à voir qui elle est vraiment avec honnêteté et authenticité. Faire l'expérience vraie et profonde du respect, de la protection, de la bienveillance, de la sincérité tend à restaurer la confiance qui a été malmenée. « Se sentir

¹ Le Drame de l'Enfant Doué, Alice Miller

entendu et respecté dans son vécu, être témoin d'empathie à son égard donne le sentiment que notre être profond existe réellement. L'empathie rassure et indique que notre vécu intérieur et intime est au moins en partie compris »². Se rendre compte et vérifier auprès d'un alter égo que toutes les parties de soi sont acceptables contribue à reconstituer l'identité égarée dans des expériences ingrates, ténébreuses parfois insoutenables pour l'individu.

Le « témoin » : un allié dans le processus de résilience

En Life Art Process, dans le travail de groupe, la place du témoin est capitale et substantielle dans le processus de transformation. Le témoin est un partenaire qui offre ses yeux pour voir, ses oreilles pour entendre, son cœur pour accueillir l'Autre dans toutes ses dimensions, dans toute sa vérité du moment. Le témoin est dans une écoute non jugeante, pleine et entière, une présence attentive et non intrusive de l'espace de l'autre. Il est dans une écoute dite « active ». Il écoute avec son corps, ses sens, ses sensations, son cœur et son esprit. L'écouter s'applique à adopter et à incarner la posture d'un allié rassurant, réconfortant et au service des paroles, des histoires et du chemin de résilience de son partenaire. Le modèle de communication basé sur les trois niveaux de conscience et d'attention (je vois, je ressens, j'imagine) permet d'éviter les écueils du jugement et de l'interprétation.

Restaurer une passerelle digne de confiance entre soi et les autres pour sortir de l'ombre, oser dire et se dire

Le travail avec un témoin (ou avec un thérapeute en session individuelle) est un processus interpersonnel confidentiel où il y a collaboration, soutien mutuel, cocréation d'un espace intime, précieux, noble. Un espace souvent rare dans le quotidien, un espace pour être entièrement vu et entendu dans sa singularité et son exception. Le lien entre soi et les autres se re-construit. L'attitude ouverte, attentionnée et aimante du témoin, par effet miroir, inspire et encourage la personne à embrasser la même posture à l'égard de toutes les parts d'elle-même, les acceptables et les moins plaisantes.

L'impact du témoin bienveillant et empathique sur notre cerveau et dans notre corps

D'un point de vue des neurosciences l'expérience d'être accueilli et compris là où nous sommes a une valeur positive pour l'individu. Savoir, voir et sentir que ses sentiments sont pris au sérieux par un congénère déclenche la libération de dopamine et d'ocytocine. La boucle vertueuse s'enclenche : ces hormones du lien social et du bonheur favorisent l'ouverture à l'autre, donne de la consistance à la conscience de sa propre valeur et renforce la confiance en soi. Etre en lien avec son propre monde affectif interne et le savoir accueilli et respecté par un autre redonne élan, courage, foi en soi et en l'autre et contribue à la réparation des parties de soi blessé.

En outre, la répétition de cette qualité de relation dans la réalité, la convocation de souvenirs ou la visualisation de relations futures de cette nature consolident le tracé de cette nouvelle route neuronale. Par le biais des neurotransmetteurs et des hormones l'expérience informe et s'inscrit dans les corps physique, émotionnel et mental. C'est un paysage relationnel oublié ou inédit qui s'ouvre.

Conscience et congruence : deux attitudes qui alimentent la confiance

Le travail sur la conscience des trois niveaux d'attention (physique, émotionnel et mental/imaginaire) apprend, petit à petit, à s'accepter tel que nous sommes avec tous les aspects jugés « positifs » et « négatifs », avec les ressources et les limites présentes dans l'instant.

Carl Roger a identifié comme fondamental la conscience et la congruence dans le processus de

²Approche Centrée du la Personne, C. Rogers

transformation de tout individu. Selon lui c'est à partir de cet état d'acceptation et de reconnaissance de « Qui je suis ici et maintenant » que se produisent des changements profonds.

Le simple fait d'être dans la conscience de ce qui est présent sur les trois « étages » réduit la tension à différents niveaux : physiologique, moral et émotionnel. Par ailleurs, être conscient est déjà le processus de changement lui-même. Quand la personne est dans sa vérité, sans masque ni histoire et qu'elle agit et parle à partir de cet endroit authentique elle est dans un mouvement de transformation durable, profond et fiable.

Le Life Art Process propose des outils pour vivre, exprimer et incarner cette congruence à la fois en atelier mais aussi dans la vie quotidienne. Les trois niveaux de conscience, le mouvement, le dessin, l'écriture et la voix comme support d'expression, le modèle de communication « je vois, je ressens, j'imagine » peuvent soutenir l'état d'être congruent et permettre d'être transparent avec soi-même et d'être réellement en relation avec soi et avec les autres.

CONSTRUIRE et CONSOLIDER LA CONFIANCE AU QUOTIDIEN

Comprendre « l'espace de travail » dans nos cerveaux pour savoir comment agir avec soi-même

Notre cerveau se renouvelle et se transforme sans cesse. Ces modifications ont lieu dans ce que l'on appelle « l'espace globale de travail neuronal » théorie élaborée par le neurologue Jean Pierre Changeux et repris par Bernadette Lecerf Thomas dans Activer les talents avec les Neurosciences. Cet espace est constitué de cinq éléments qui interagissent : l'attention, les perceptions, la mémoire, l'évaluation (liée étroitement aux émotions) et les systèmes moteurs. Pour changer efficacement, durablement et en profondeur il est nécessaire de réformer la « carte routière » de nos cerveaux et pour cela il est recommandé d'agir sur chacun de ces éléments.

L'attention : une compétence à développer

C'est le système de focalisation qui permet de choisir d'orienter l'attention sur une chose plutôt qu'une autre. En LAP, l'attention portée aux trois niveaux de conscience (physique, émotionnel et mental/imaginaire) favorise le développement de cette fonction « attention ». Elle est un soutien pour aiguïser sa capacité à se concentrer sur certaines choses plutôt que sur d'autres et accroître son aptitude à choisir d'être en lien mentalement avec un type d'événement plutôt qu'un autre. Par ailleurs, la pleine conscience portée à ce qui se passe dans le corps, dans l'esprit et dans le cœur permet de discerner les trois et de prendre la mesure de leur interaction et leur influence réciproque.

Prendre de la hauteur : changer de posture et de point de vue

En Life Art Process, l'expression à travers divers supports artistiques, la présence et le feedback d'un témoin, le modèle de communication (je vois-j'entends, je ressens, j'imagine) sont autant de ressources et d'outils pour se distancier, regarder et relater un vécu différemment.

La tendance naturelle du cerveau étant à voir et à mémoriser le négatif, il nous faut l'entraîner à voir et mémoriser le positif. En LAP, pratique résolument orientée ressources, les personnes apprennent à faire bouger les lignes de leur mode de communication intrapersonnelle (manière de repenser à des situations, façon de se parler intérieurement, point de vue sur elle-même...), à enrichir leur vocabulaire pour adopter des mots, des formulations et des tournures orientées vers le positif et à mettre en évidence ce qui fonctionne. Cela ne veut pas dire que ce qui est perçu comme négatif est exclu du tableau. Les propositions invitent à regarder les expériences et à se regarder soi-même comme un paysage global, en prenant tout en compte mais en dirigeant consciemment son regard sur ce qui est gratifiant et bienfaisant.

La mémoire : la renouveler pour créer la possibilité d'un futur différent du passé

C'est elle aussi qui nous différencie les uns des autres dans notre perception du monde. C'est le chaudron des souvenirs personnels, des connaissances, des savoirs-faire. Elle modèle l'identité comme les mains d'un potier l'argile. Pour vivre un futur qui est soit différent du passé nous devons emmagasiner de nouveaux souvenirs. Autrement dit, nous devons rajouter de l'équipement à notre cuisine intérieure ! Si nous

fonctionnons toujours avec le même stock de mémoire (les mêmes ingrédients), nous créons toujours le même futur que dans le passé (nous faisons toujours les mêmes recettes à quelque chose près!) rien ne change. A chaque fois que nous vivons une expérience nouvelle, de nouveaux groupes de neurones déchargent ensemble, la cartographie du réseau s'élargit et nous enrichissons la mémoire de nouvelles données. Des nouvelles informations chimiques viennent irriguer le corps par le jeu des hormones. Des choses changent. : nouvelles postures, nouveaux mouvements, nouvelles sensations, nouvelles pensées, nouvel imaginaire naissent. Et c'est ainsi que nous équipons notre cuisine intérieure de nouveaux éléments.

Evaluer et donner de la valeur aux faits positifs

C'est la partie de l'espace de travail neuronal appelé « système d'évaluation » qui va donner de la valeur aux situations. Il est étroitement lié aux émotions et au système dit « récompense » Comment petit à petit valoriser ce qui est bon pour soi ?

En Life Art Process, toute expérience est intimement reliée aux trois niveaux de conscience, nous apprenons à reconnaître, identifier et valoriser ce qui a fait du bien, a nourri, a été rassurant, sécurisant, réconfortant, réjouissant, et cela au niveau physique, émotionnel et mental/imaginaire.

Nous l'avons vu, la tendance du cerveau est à donner de la valeur et du crédit à ce qui est susceptible d'atteindre notre intégrité. En reconnaissant ce qui, dans une expérience a été positif, gai, agréable l'individu réoriente son système de valeur vers ce qui est bon pour lui. Cette démarche est en fait tout un nouveau mode de penser qu'il faut s'approprier, développer et cultiver. Par cette démarche consciente le sujet apprend à résister à la tendance naturelle de son cerveau et à muscler sa conscience et son esprit afin que ceux-ci s'aiguillonnent vers le meilleur de plus en plus facilement et de manière de plus en plus automatique. De plus, en portant votre attention sur ce qui a été agréable, sur ce qui a fait du bien, a réconforté, mis en joie vous nourrissez la partie de vous malmenée, blessée, violentée, abusée.

Apprendre à se souvenir des « petits » événements salutaires et glorieux ou la loi des petits riens du quotidien

Vivre des expériences positives est une chose, s'en souvenir et l'inscrire dans son circuit et sa mémoire en est une autre ! Un fait vécu positivement peut vite tomber dans l'oubli et être effacé par des modes de pensées dévalorisants, des habitudes de regards sur soi-même limitatives ou encore des souvenirs d'expériences passées malheureuses. Il s'agit donc de proposer aux personnes de s'équiper d'outils de réflexion, de prise de recul, de grilles de lecture et des modèles de communication pour apprendre à transformer un petit événement positif en expérience positive sans la réduire à un simple fait arrivé « par chance ».

Pour faire simple notre système fait des vas et viens entre deux circuits : celui de la peur qui met en branle une boucle vicieuse et celui de la récompense qui produit une boucle vertueuse. Quand l'un ou l'autre des deux circuits se met en route, souvenirs, émotions, sensations, postures physiques se déclenchent, s'enchaînent et s'autoalimentent.

C'est la boucle vertueuse qui fait aller de l'avant, qui stimule la motivation, qui donne du courage et de l'élan à sortir d'une zone de confort. La reconnaissance est un besoin psychologique qui repose sur des mécanismes physiologiques. Situations réelles, souvenirs ou images mentales de reconnaissance occasionnent la production de dopamine. Par ailleurs dès que notre cerveau reconnaît des signaux (internes ou externes) de confiance et même si la personne n'en est pas pleinement consciente son corps produit de l'ocytocine, l'hormone de la confiance. Elle a un effet vertueux : la confiance entraîne la confiance. Apprendre à identifier, à s'imprégner et à se remémorer au quotidien des faits positifs ordinaires (et même ceux qualifiés d'insignifiants) concourt à répandre dans le corps, dans le cœur et dans le cerveau des informations bonnes pour l'estime de soi. S'imprégner des faits positifs c'est arroser sa terre d'une eau généreuse et riche afin que les fleurs de la confiance fleurissent.

L'autocongratulation : un levier pour activer la boucle vertueuse de la confiance en soi

Se valoriser d'une réussite, être fier-e de soi peut paraître prétentieux. Pourtant les bénéfices de nommer (à soi-même ou à des pairs) les petites victoires, les moments de satisfaction, ceux où vous vous êtes dépassés sont non négligeables : ils cultivent une estime et une confiance en soi solide et durable. Comme l'écrit Alice Miller « si nous nous bâtissons exclusivement avec et à travers le regard des autres, si nous accordons une trop grande place à la reconnaissance des autres de nos propres qualités au détriment de la sienne nous risquons de mettre à mal tôt ou tard notre confiance ». Reconnaître sa valeur, son mérite, son talent, ses qualités, son potentiel, ses ressources sont les fondements d'une confiance en soi solide. La pédagogie et les outils du Life Art Process proposent une voie pour apprivoiser une autre manière de se conduire avec soi-même et de porter sur sa propre personne un regard bienveillant, respectueux et aimant. Une voie qui permet d'accéder à la fierté d'être soi, rien que soi et tout soi, avec ses forces et ses imperfections. Reconnaître aussi souvent que possible les avancées faites et la nouvelle confiance qui croît en soi, se réjouir d'avoir osé quelque chose de nouveau, d'avoir pris une initiative ou d'être sorti d'une habitude, aussi simple et anodine soit-elle, c'est une façon d'entrer dans le mouvement de reprogrammation des images et des voix intérieures et c'est, petit à petit, se distancier d'un trait de personnalité à laquelle la personne s'est identifiée: le manque de confiance en soi.

CONCLUSION

Les bases de la confiance en soi prennent racine dans le vécu de l'enfant intérieur. Si celui-ci a été malmené, l'adulte d'aujourd'hui est porteur de « cicatrices » neurophysiologiques de ces blessures. Cependant, la résilience et la restauration de la confiance sont possibles pour toutes et tous. La pratique artistique intimement liée à la conscience de ce qui est présent au niveau physique, émotionnel et mental/imaginaire ouvre un espace de transformation qui permet de rétablir profondément et durablement un équilibre perdu et de re-gagner la confiance par ses propres expériences et soutenus par des pairs. L'ensemble de la démarche contribue à fabriquer un terrain favorable pour tracer le sillon de l'estime et de la confiance en soi et emprunter la route de l'incarnation de notre être profond.