

# « Confiance en soi et estime de soi : les clés pour mieux vivre son métier de praticien »

17/03/2025

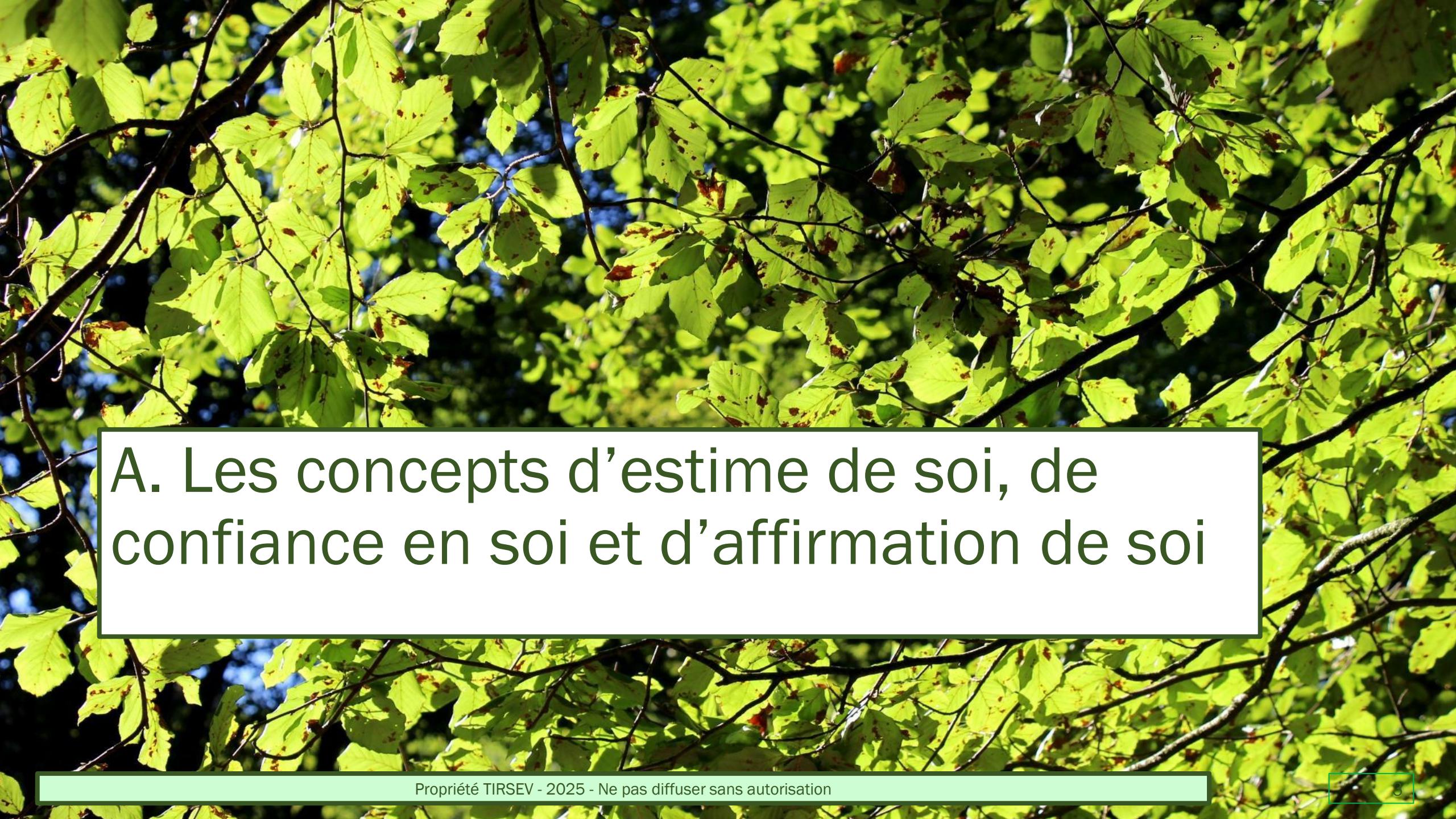


« Confiance et méfiance sont deux risques : dans le premier vous vous ouvrez aux autres, dans le second vous vous enfermez en vous-mêmes. »

EDGAR MORIN



- ❖ Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi ?
  - De quoi parle-t-on vraiment ?
  - Rapide état des lieux chez les étudiants vétérinaires en France
- ❖ Les causes des carences d'estime de soi et de confiance en soi
- ❖ Le diagnostic de ces carences
- ❖ Les traitements des carences
  - Avec ses ressources personnelles
  - Et des apports extérieurs

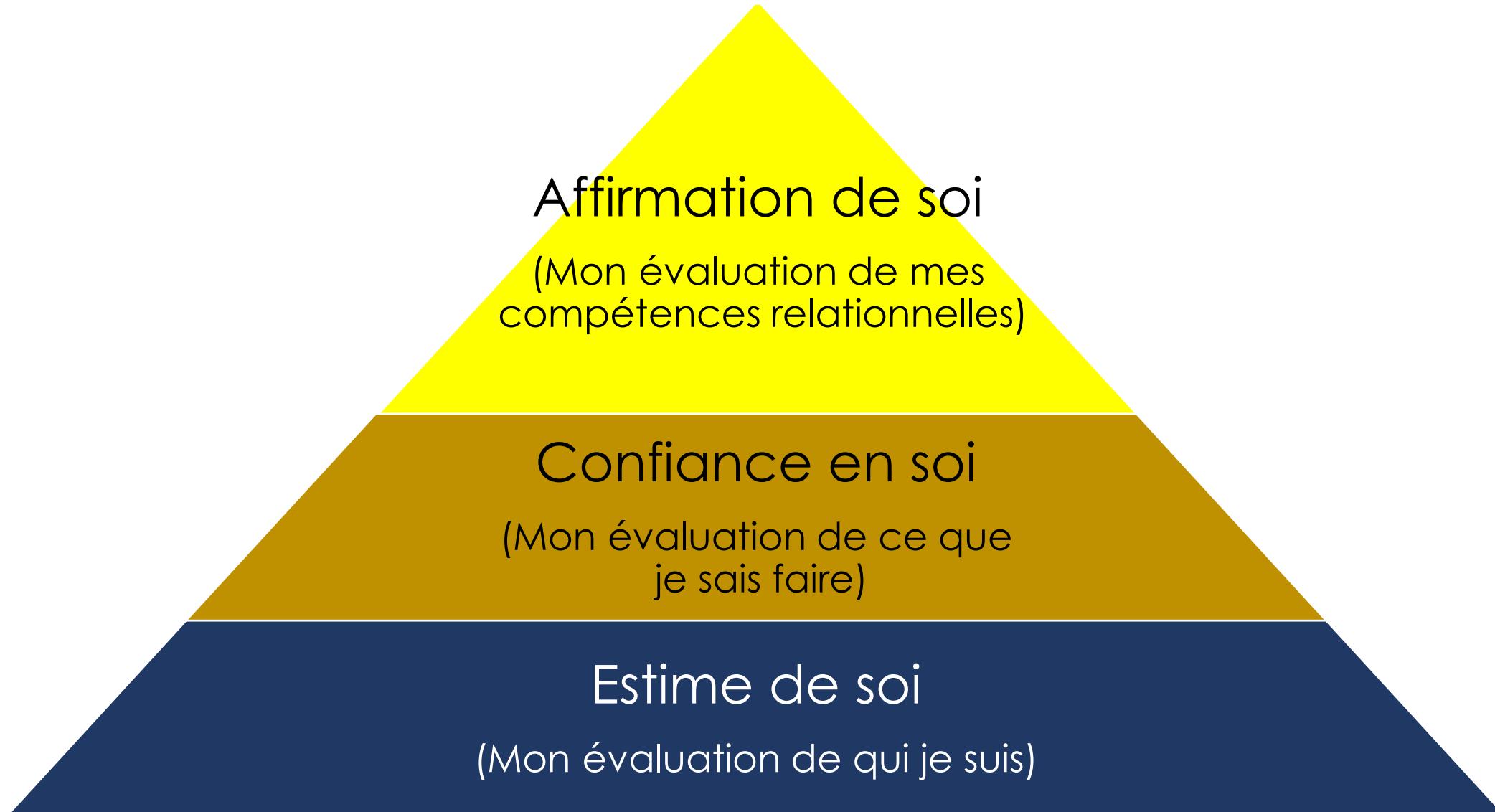


## A. Les concepts d'estime de soi, de confiance en soi et d'affirmation de soi



## A.1. Le triptyque

# La pyramide : Assertivité, Confiance en soi et Estime de soi



# Le manque d'estime de soi

Dans la négation de vous-même, l'estime que vous vous portez est inférieure à qui vous êtes et donc à ce que vous êtes capable de faire



Ce que je suis vraiment

Ce que je CROIS être



L'ombre n'existe que par le soleil, le regard des autres !



Avec mon sac à dos :  
Mon vécu, mes expériences, mes douleurs, mes blessures d'enfance  
Mes valeurs, mes croyances +/- limitantes

Ce que j'AIMERAIS être pour les autres

Mon image, mon ombre idéale, sans le sac à dos

- ❖ **Estime de soi = estimation personnelle de qui je suis (je crois être)**
- ❖ **L'estime de soi est la perception qu'on a de nous-même et la réaction affective que nous inspire cette image.**
  - « C'est la façon dont on s'évalue, se juge et se traite en tant que personne »
  - C'est la façon que nous avons de faire vivre notre rapport à nous même
  - Le manque d'estime de soi est considéré comme vrai dans tous les domaines car impacte notre personne

## L'estime de soi et la bienveillance sur soi

- ❖ Pourquoi quand on pose la question « Quels sont vos points faibles ? »:
  - La réponse est facile
- ❖ Pourquoi quand on pose la question « Quels sont vos points forts ? »:
  - La réponse est difficile
- ❖ **S'aimer soi-même n'est ni de l'arrogance, ni de l'orgueil**
- ❖ **C'est se connaître et s'accepter tel que nous sommes**
  - Avec nos défauts, nos failles, nos manques et nos points faibles
  - Et aussi avec nos qualités, nos compétences, nos points forts
- ❖ **En ayant toujours envie de grandir et de progresser**

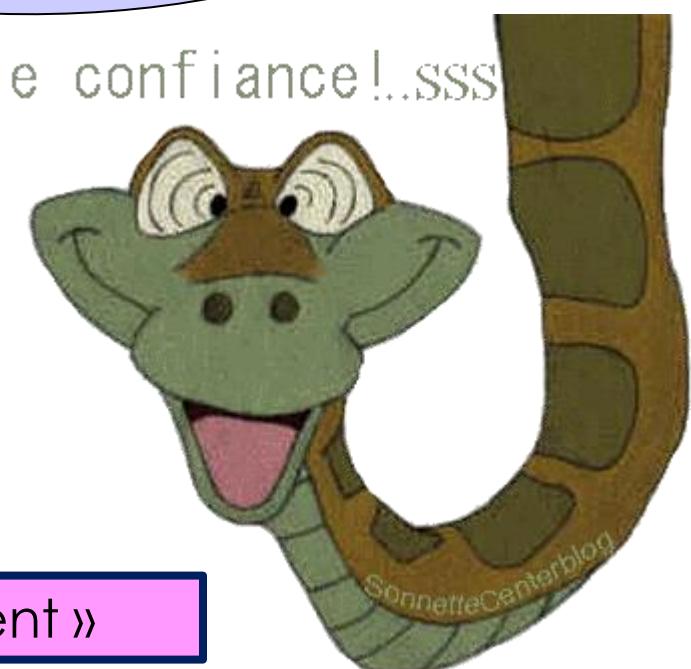
# La définition de la confiance en soi

**C'est un sentiment personnel de sécurité qui favorise l'engagement dans...**

Je me « sens » en confiance



Aie confiance!...sss



**Le mot le plus important est le mot « sentiment »**

**Il n'est donc pas possible de décréter la confiance chez quelqu'un d'autre**

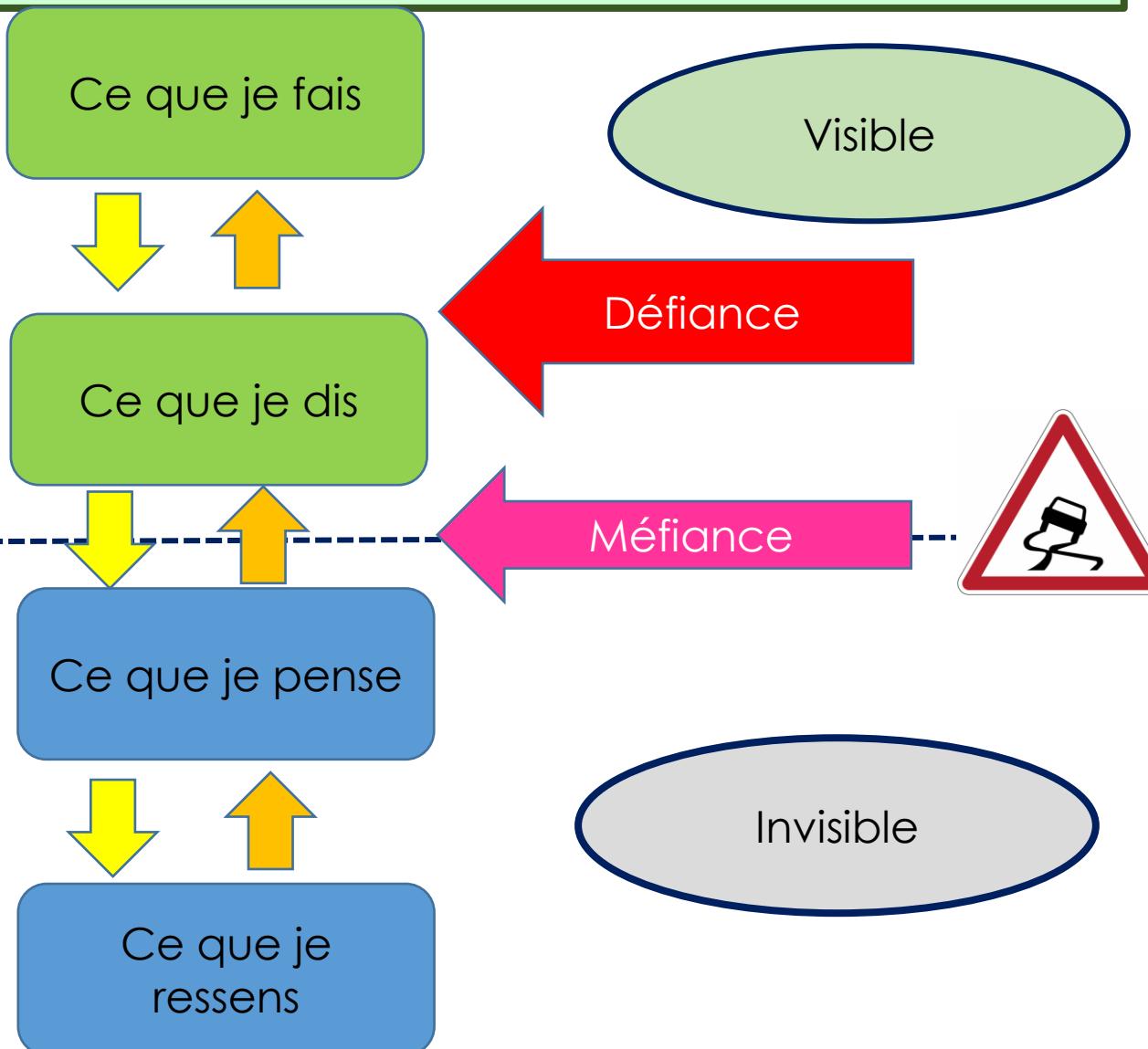
# La confiance en soi est une énergie personnelle

**C'est être en cohérence sur ces 4 étages, en intégrité avec soi-même**

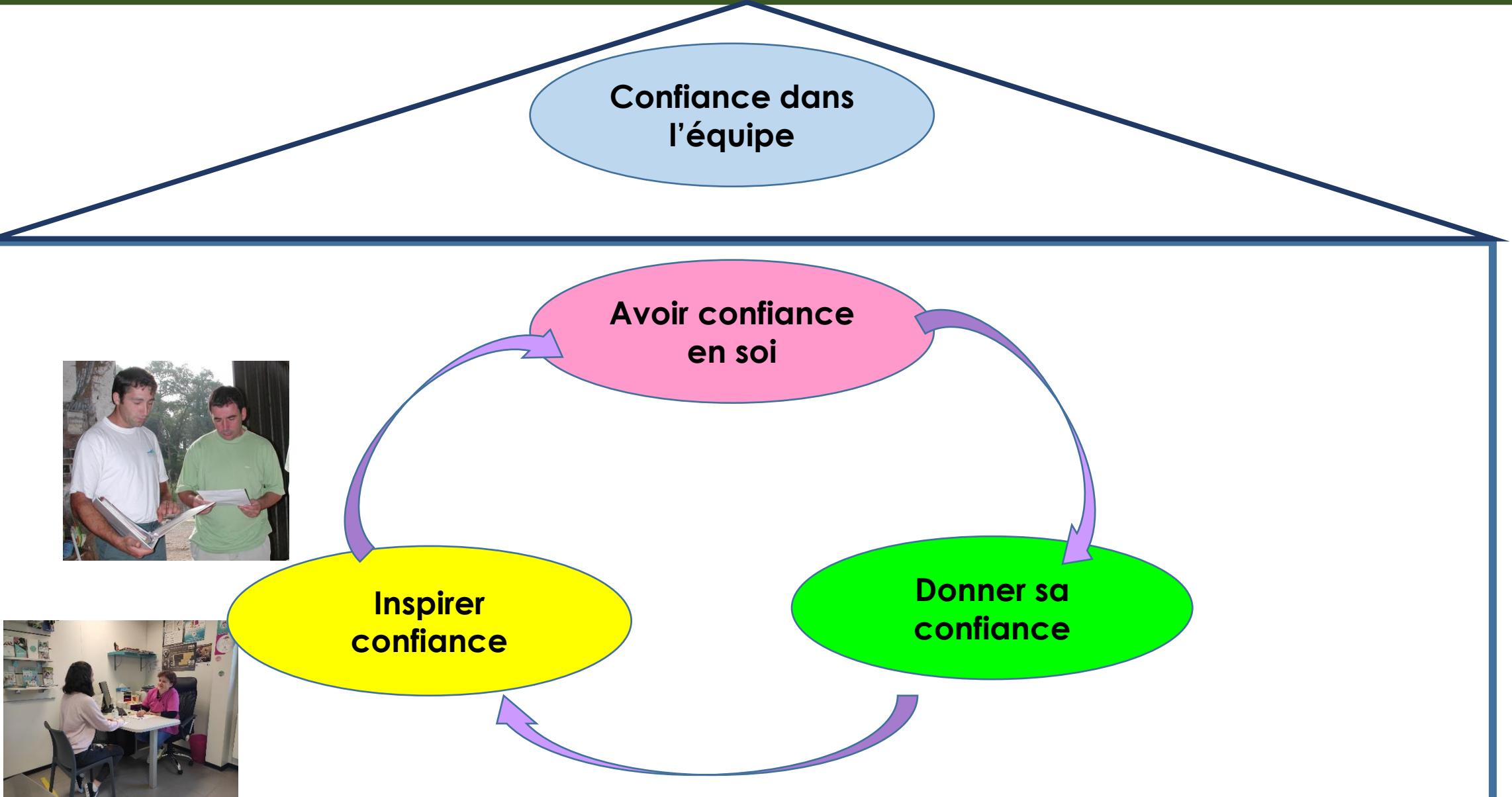
**Tout blocage écorne la confiance en soi**

« Le bonheur arrive quand ce que tu penses, ce que tu dis et ce que tu fais sont en harmonie »

GANDHI



# Le cercle vertueux (ou vicieux !) de la confiance



- ❖ **La confiance en soi est la confiance que l'on s'accorde pour réaliser les tâches et les missions que nous avons à faire**
  - ❖ **La confiance en soi est la capacité à croire en ses ressources pour affronter les difficultés**
  - ❖ **La confiance en soi peut être très variable d'un domaine à l'autre (chirurgie, dermatologique, équine, ..)**
- On peut se sentir un bon chirurgien et ne pas avoir confiance en soi pour parler en public

# Les caractéristiques de la confiance

- ❖ Elle est une croyance, une foi, un pari : « *Cum fidere* »
  - ≠ **Infaillibilité et certitude**
  - La confiance en soi intègre le doute !
- ❖ La confiance ne se décrète pas
  - Elle se construit uniquement dans l'action et par des preuves
- ❖ Elle est fragile
  - Elle se remplit en millilitres, goutte à goutte, mais elle se vide en litres

# Un 4<sup>ème</sup> rôle dans le film de Sergio LEONE ?



**Le BON** : il dit OUI tout le temps

**La BRUTE** : Il dit NON tout le temps

**Le TRUAND** : Il peut dire NON en pensant OUI ou dire OUI en pensant NON

**L'ASSERTIF** : Il dit OUI quand il pense OUI, il dit NON quand il pense NON

- ❖ Ce comportement consiste à exprimer clairement ses besoins et ses attentes, de manière respectueuse
- ❖ Il permet d'écouter les arguments des autres, tout en faisant connaître son propre point de vue à travers une communication transparente
- ❖ Ce comportement favorise de relations interpersonnelles positives et durables



## A.2. Rapide état des lieux chez les jeunes vétérinaires

Données thèses Claire LE DONGE 2023 et Mathilde CHAPELAY 2024

# Le manque de confiance en soi des étudiants vétérinaires se destinant à la bovine

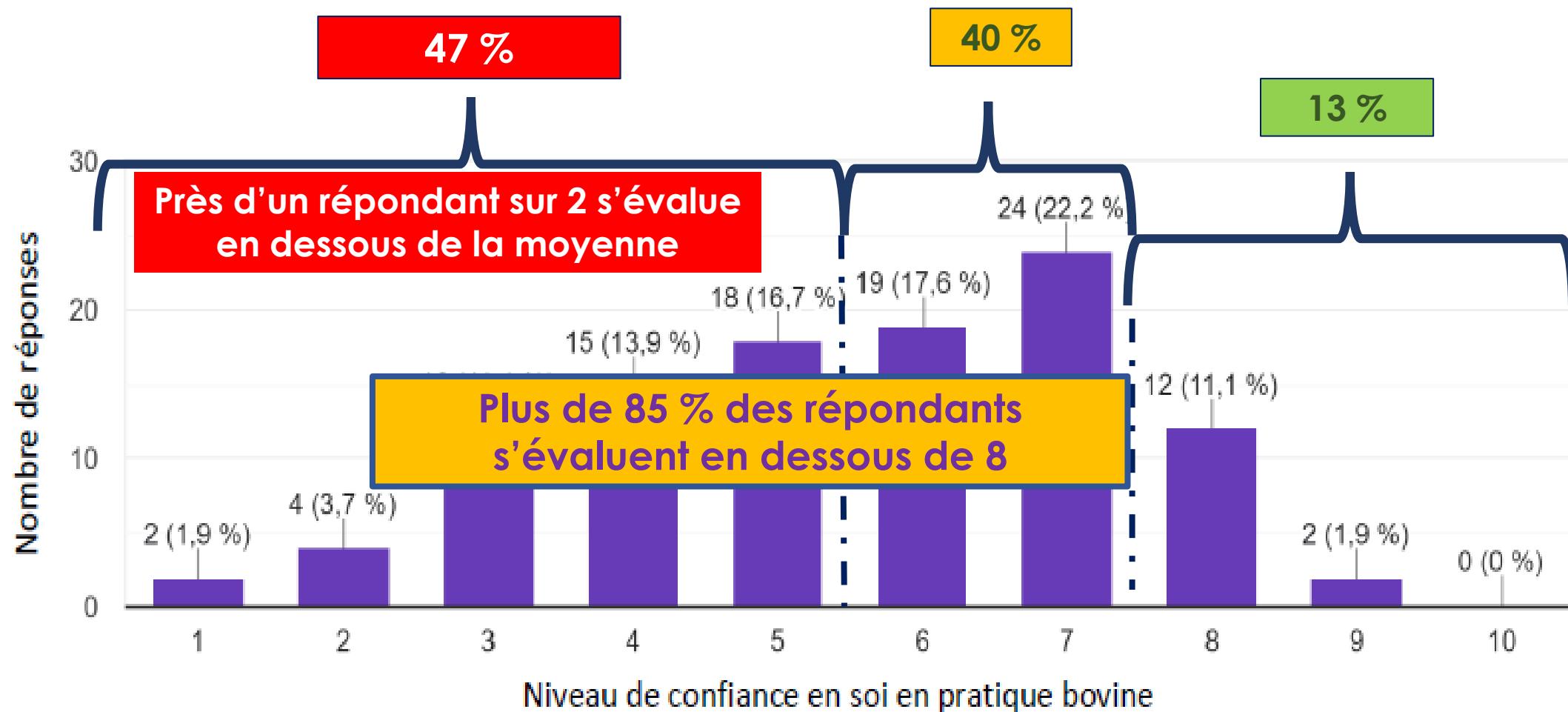
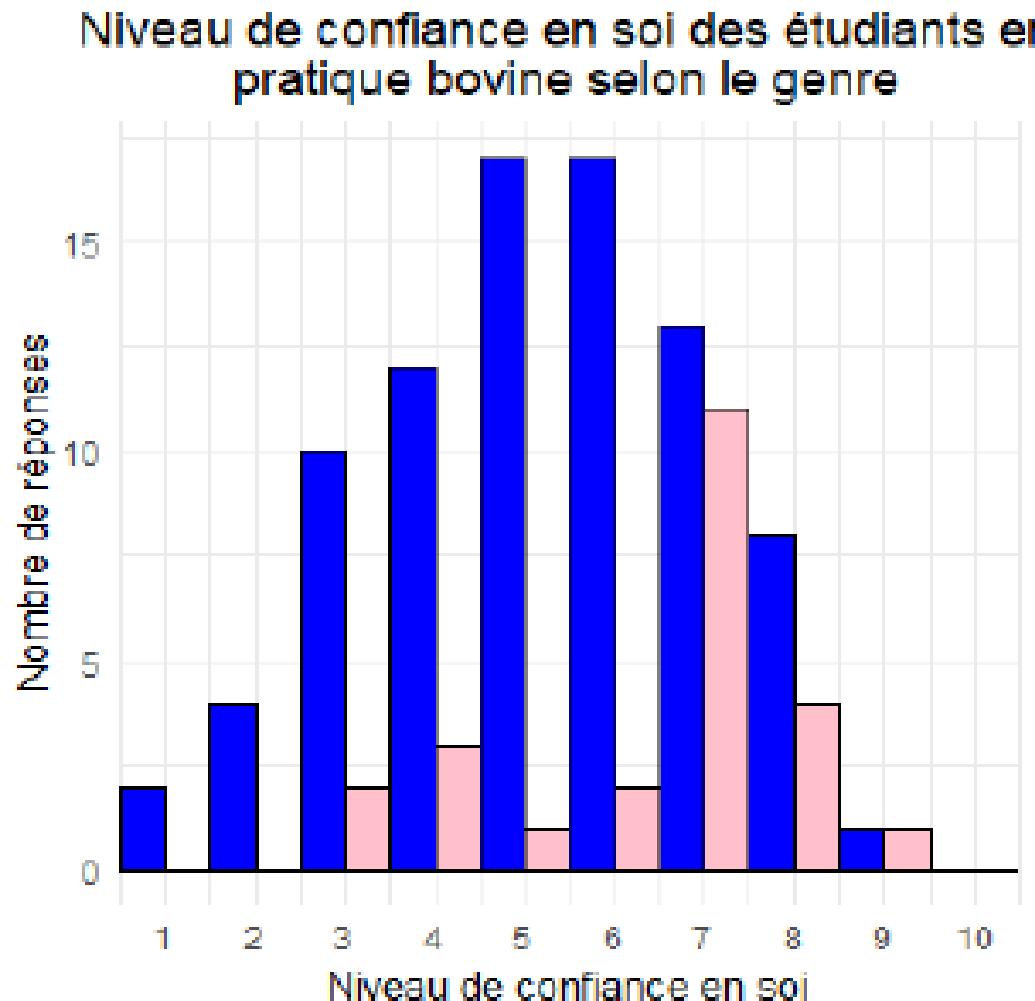


Figure 24: Répartition des étudiants selon l'évaluation de la confiance en soi en pratique bovine

Thèse Claire LE DONGE 2023

# Le manque de confiance en soi des étudiants vétérinaires se destinant à la bovine



Répartition échantillon :  
84 Femmes  
24 Hommes

soit une proportion similaire à la population étudiante vétérinaire

Genre  
F  
M

Moyenne pour les Femmes : 5,2  
Moyenne pour les Hommes : 6,3

Thèse Claire LE DONGE 2023

# Le manque d'estime de soi des étudiants vétérinaires se destinant à la bovine

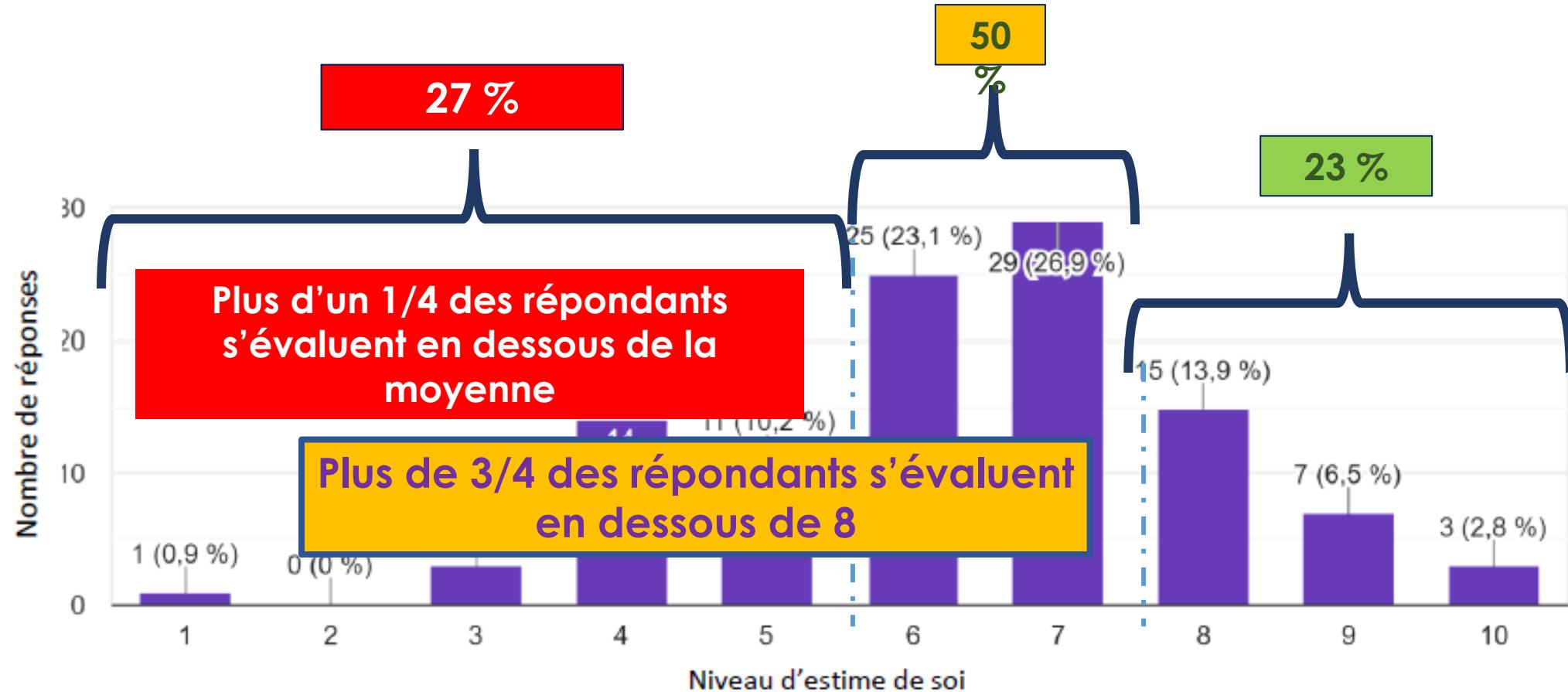
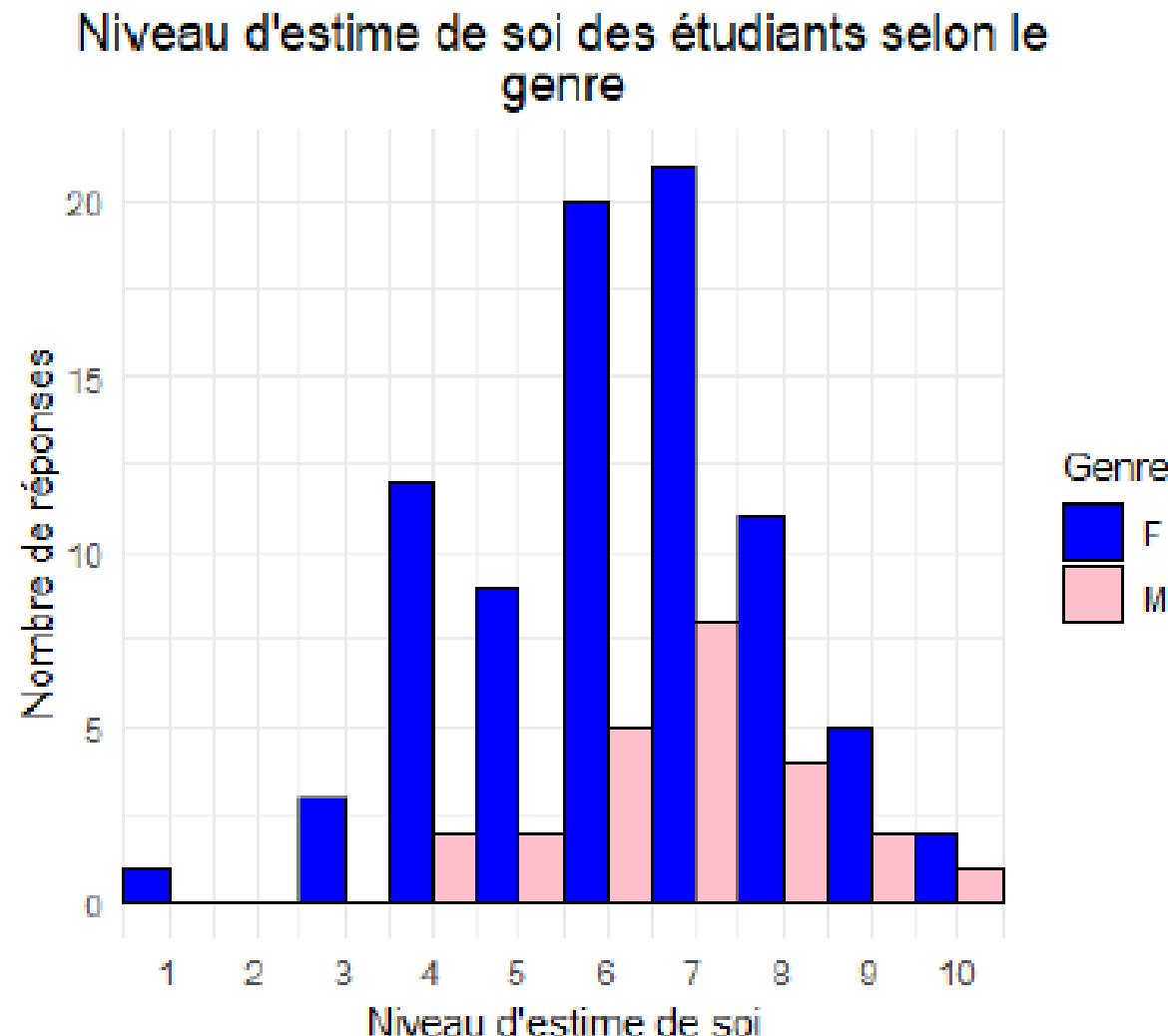


Figure 22 : Répartition des étudiants selon l'évaluation de l'estime de soi

Thèse Claire LE DONGE 2023

# Le manque d'estime de soi des étudiants vétérinaires se destinant à la bovine

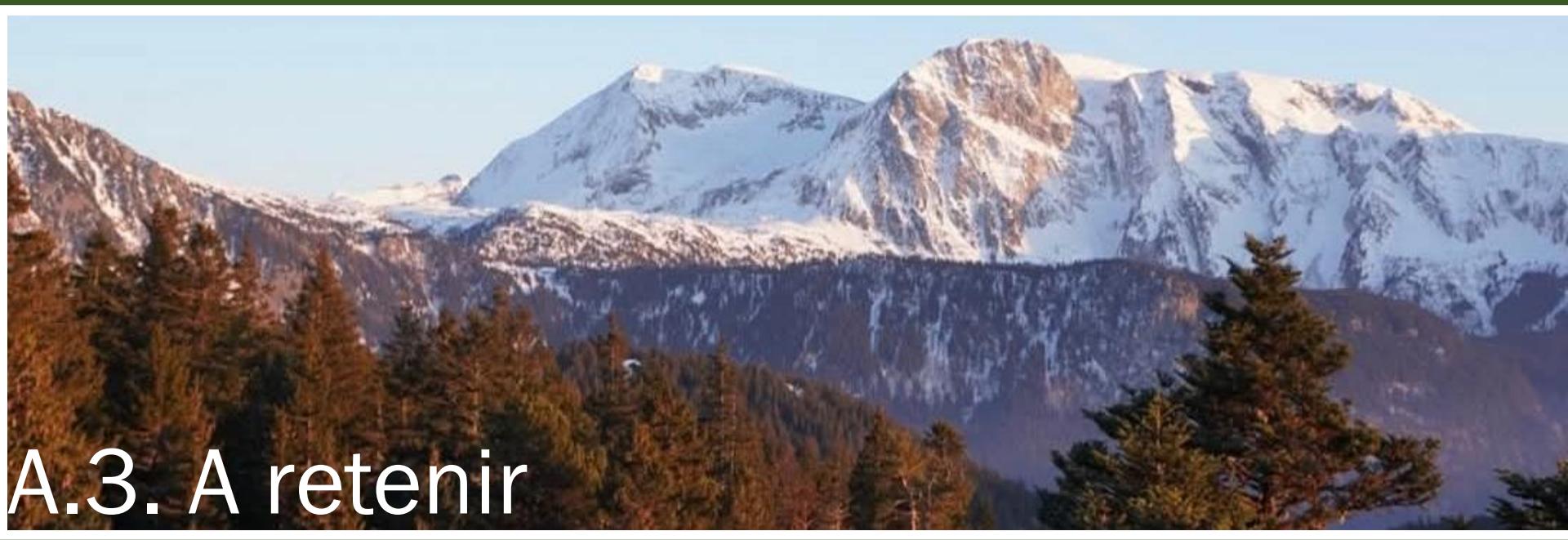


Répartition échantillon :  
84 Femmes  
24 Hommes

soit une proportion similaire à la population étudiante vétérinaire

Moyenne pour les Femmes : 6,2  
Moyenne pour les Hommes : 6,8

Thèse Claire LE DONGE 2023



### A.3. A retenir

- ❖ Si l'estime de soi est faible (identité faible), il y a dépendance forte au regard des autres
  - Attente / recherche / addiction à davantage de reconnaissance pour compenser
  - Impossible d'avoir une confiance en soi élevée et une bonne affirmation de soi avec une faible estime de soi

- ❖ **Le manque de confiance en soi vient d'un manque de confiance dans les autres, dans leur bienveillance et leur capacité de non-jugement**
  - « Si je n'arrive pas à faire ce qu'ils m'ont demandé, **JE CROIS** que les autres vont me juger comme incapable. Donc j'ai peur de ne pas être personnellement à la hauteur, je n'ai pas confiance en moi »
  - « Peur de ne pas être à la hauteur » ? Mais à la hauteur de quoi ?
  - **Si nous étions seul(e) sur terre, le problème de la confiance en soi ne se poserait pas !**

## Gagner en confiance en soi et en estime de soi

### ❖ La confiance et l'estime de soi sont dynamiques

- Elles ne sont pas innées, personne ne naît confiant en lui ou avec de l'estime de lui
- Elles se construisent progressivement
- Elles fluctuent tout au long de notre vie vers le haut ou le bas, en fonction de
  - Ce que nous avons vécu, de ce que nous vivons, de nos expériences
  - Et surtout de notre façon de les interpréter

# Estime de soi en fonction de l'âge

Thèse Julie ARSANDIAUX  
2019

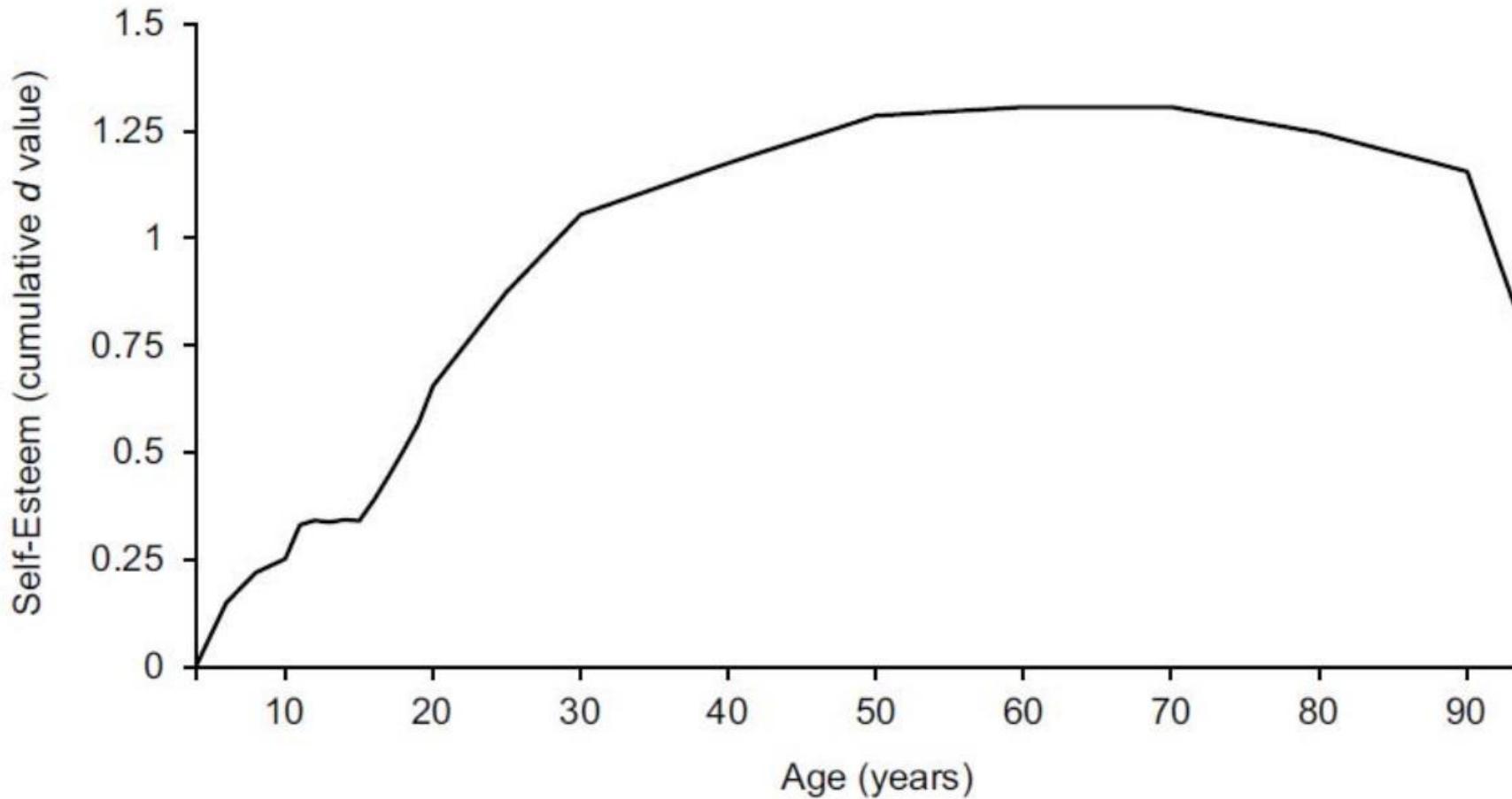
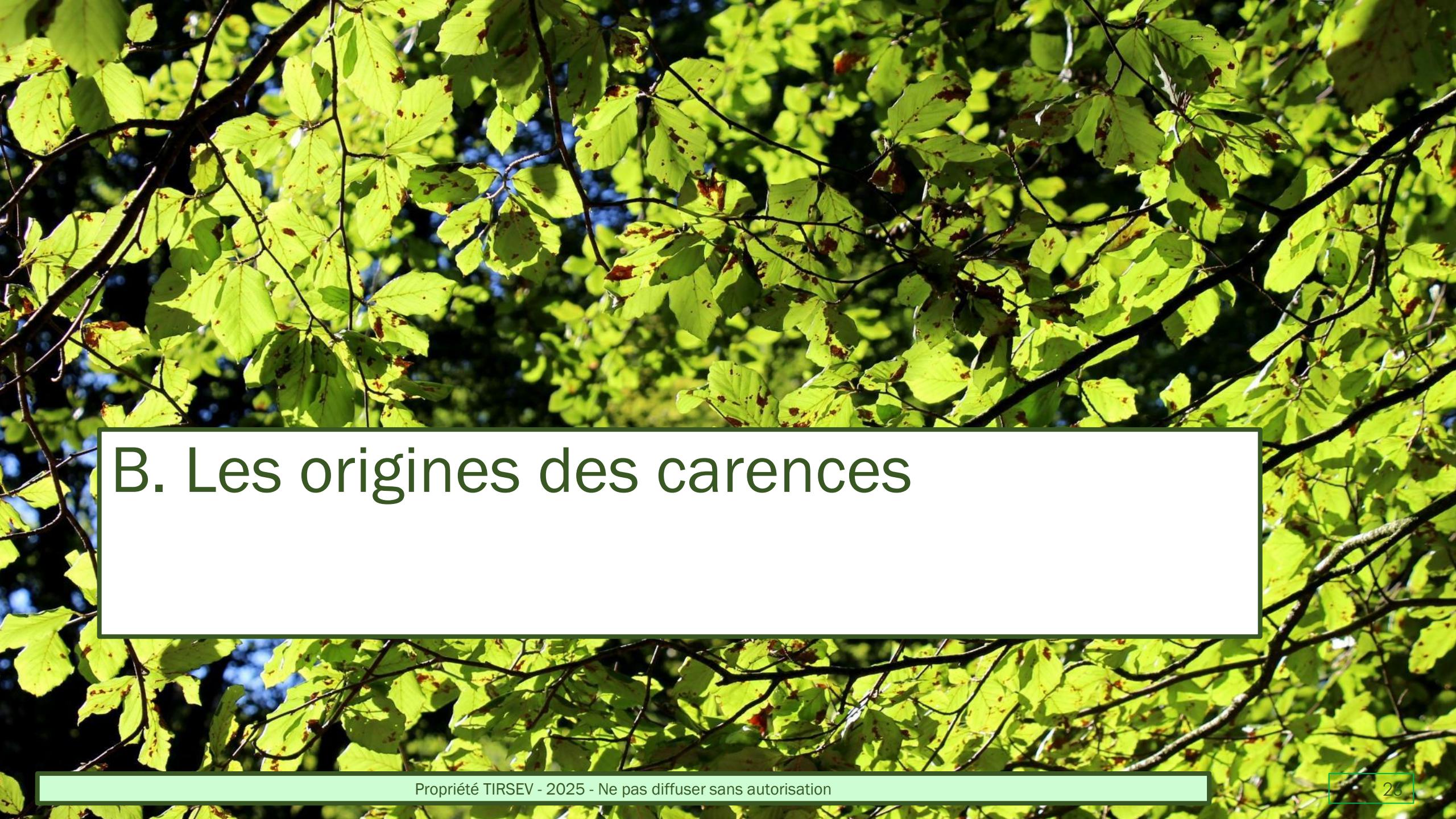


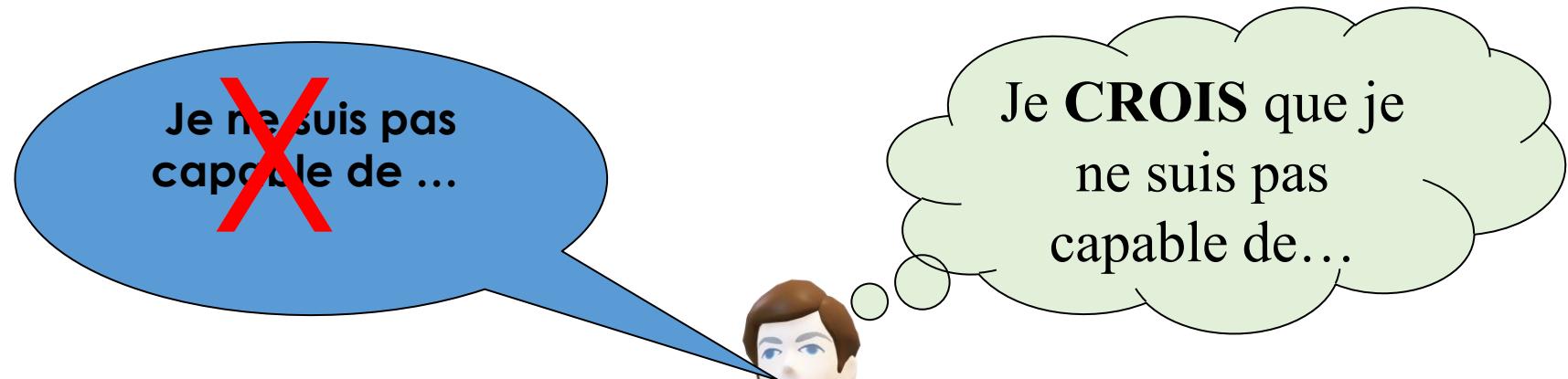
Figure 1. Adaptation de la figure 3 de l'article de Orth et collègue, 2018 (Orth et al., 2018) représentant l'évolution du niveau moyen d'estime de soi de l'âge de 4 ans à 94 ans.



## B. Les origines des carences

# Confiance en soi et croyances limitantes

- ❖ La carence en confiance en soi est le fruit de nos croyances limitantes



Avec une croyance limitante, vous êtes pratiquement assuré du résultat négatif :

**« (Je crois que) je n'ai pas les capacités pour être un jour un bon vétérinaire »**

## Estime de soi, confiance en soi et croyances limitantes

- ❖ Certaines croyances sont limitantes, nous empêchent d'oser ...et donc de réussir
  - « Je ne me lance pas tout seul dans une telle opération, (je crois que) je n'y arriverai pas »
- ❖ D'autres impactent directement notre estime de soi
  - « Je n'ai pas réussi mon examen d'anatomie, donc (je crois que) je suis nulle »
- ❖ 80 % de nos croyances ne nous appartiennent pas (fruit de notre éducation et sont déterminées par notre vécu avant l'âge de 6 ans)
- ❖ Il est toujours possible de faire évoluer son système de croyances limitantes,
  - Mais c'est une action volontaire et demandant de la persévérance

## Confiance et peur

❖ Ce sont les deux cotés d'une même pièce, et on ne peut jamais regarder totalement les 2 cotés en même temps

➤ « Plus j'ai confiance, moins j'ai peur »

➤ « Plus j'ai peur, moins j'ai confiance »



❖ La peur détruit la confiance (en soi, en l'avenir, dans les autres, ...)

## Confiance et peur

❖ Ce sont les deux cotés d'une même pièce, et on ne peut jamais regarder totalement les 2 cotés en même temps

➤ « Plus j'ai confiance, moins j'ai peur »

➤ « Plus j'ai peur, moins j'ai confiance »



❖ La peur détruit la confiance (en soi, en l'avenir, dans les autres, ...)

NICOLAS BOUZOU

## LA CIVILISATION DE LA PEUR

Pourquoi et comment garder confiance dans l'avenir

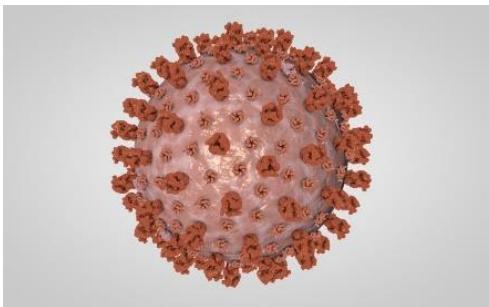
La peur nous envahit, engendrée par les conflits et les drames qui secouent le monde, mais aussi alimentée par les prophètes de malheur. Un marché lucratif qui nous paralyse.

Et pourtant, nous avons de vraies raisons de croire en l'avenir.

XO EDITIONS

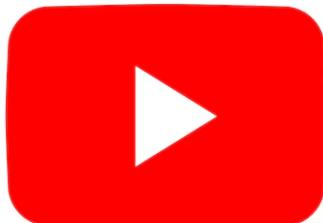


## 1. Nous sommes dans un monde totalement incertain



« Nous sommes dans un monde en crise de confiance » Michel SERRES

## 2. Nous sommes dans un monde de communication pour véhiculer une image parfaite, même si elle est fausse



## Le manque de confiance en soi = un problème générationnel

- ❖ Les individus des jeunes générations sont choyés, protégés et surinvestis par leurs parents (Professeur Olivier REVOL)
- ❖ **Malgré eux, les enfants des parents hélicoptères (Génération X)!**
  - Leur conception et leur venue sont des choix décidés (contraception)
  - Et en même temps, bien souvent les deux parents travaillent ce qui les poussent à une compensation par sentiment inconscient de **culpabilité**, dans un monde de plus en plus exigeant
  - Donc des enfants « rois », placés bien malgré eux au centre de la famille, qui n'ont donc jamais connu l'échec ou les difficultés, gérés par les parents

**C'est en prenant conscience que l'on est capable de se relever seul(e), après être tombé(e), que grandit la confiance en soi**

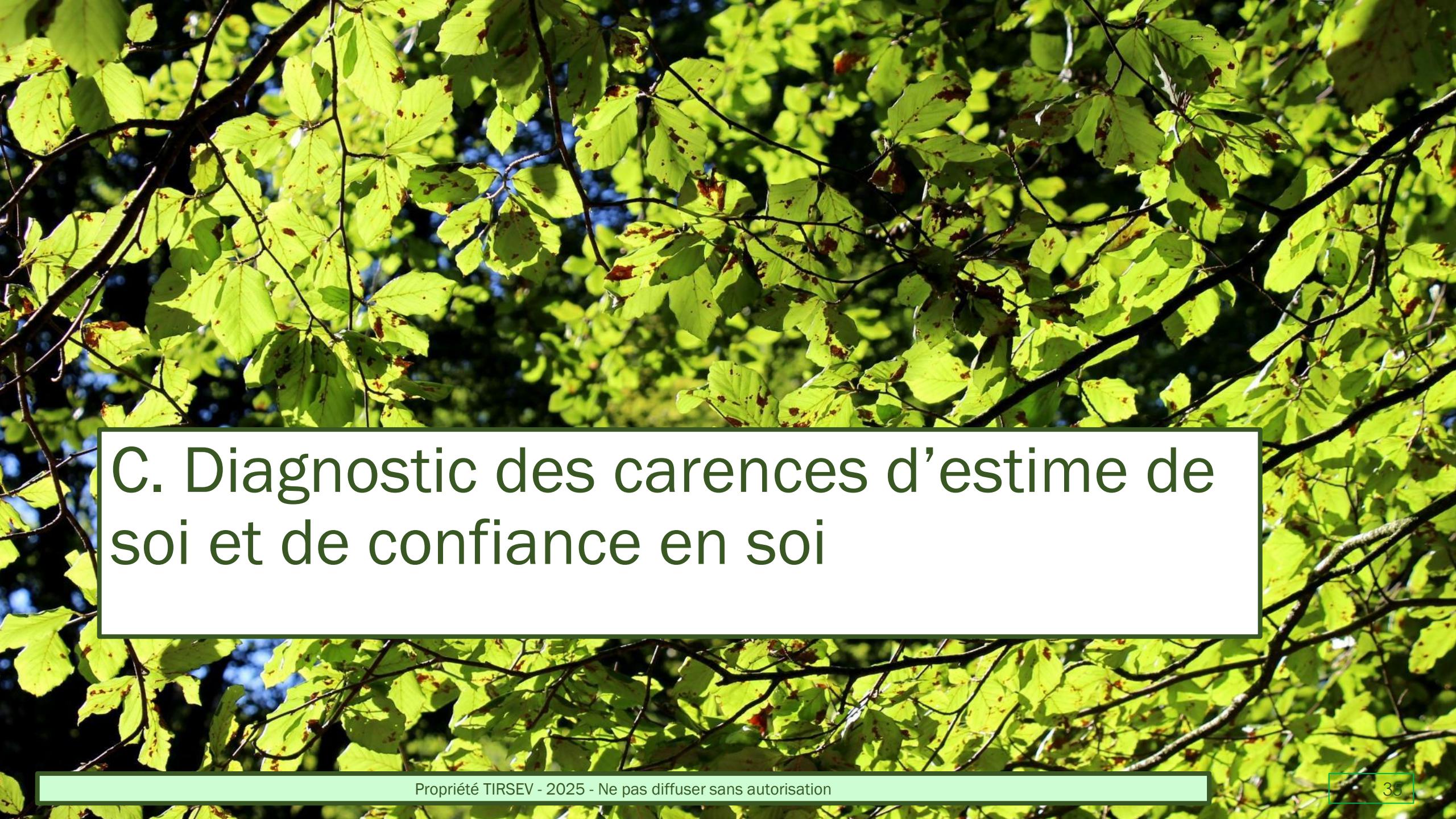
## Parents hélicoptères ou chasse neige ? A vous de choisir

- ❖ La peur des parents pousse à la surprotection de leurs enfants
- ❖ **Le regard des autres incite aussi à la quête d'être des parents parfaits**
  - L'ego parental est à la base de cette quête, besoin d'être des parents parfaits dans les yeux des autres
- ❖ Objectif : aplanir toutes les difficultés devant les enfants
- ❖ Conséquences : incapacité à se confronter à leurs propres ressources et donc en prendre conscience

Un premier mot à retenir !

**DECULPABILISEZ !**

**Vous n'êtes pas responsables de vos croyances (limitantes) !**



## C. Diagnostic des carences d'estime de soi et de confiance en soi

## Les réservoirs à estime de soi et de confiance en soi

- ❖ Diagnostic de niveau de remplissage des réservoirs d'estime de soi et de confiance en soi
- ❖ Puis remplissage des réservoirs si nécessaire



# Re-boosterz votre capacité d'auto-évaluation !

- ❖ Quel est votre niveau d'estime de vous sur une échelle de 1 à 10 ?



- ❖ Quel est votre niveau de confiance en vous sur une échelle de 1 à 10 sur le plan professionnel ?



« Ce qui ne se mesure pas ne s'améliore pas »  
W. DEMING

# Votre propre diagnostic de votre estime de vous

Evaluation de l'estime de soi selon l'échelle de ROSENBERG  
(échelle validée de psychologie sociale)



Questionnaire avec 10 questions et 4 choix de réponses pour chacune

<https://www.psychologue.net/articles/lechelle-de-rosenberg-calculer-l'estime-de-soi>

DATE : ...../ ...../ .....

1. Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi

FORTEMENT EN DESACCORD

EN DESACCORD

EN ACCORD

FORTEMENT EN ACCORD

FORTEMENT EN DESACCORD

EN DESACCORD

EN ACCORD

FORTEMENT EN ACCORD

**Le score final obtenu est entre 10 et 40.**

- Si le score est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible, travail d'accompagnement conseillé pour la développer
- **Si le score est entre 25 et 30, l'estime de soi est faible, et pourrait bénéficier d'un travail avec un professionnel**
- Si le score est entre 31 et 34, l'estime de soi est dans la moyenne
- Si le score est entre 35 et 39, l'estime de soi est forte
- **Si le score est supérieur à 39, l'estime de soi est très forte et la personne très affirmée.**

4. Je suis capable de faire des choses aussi bien que la plupart des gens

## Quelles sont les activités où votre confiance est la plus basse ?

### ❖ Vétérinaire :

- Faire une chirurgie que je ne maîtrise pas bien
- Donner un conseil (ration, comportement,...)
- Vendre un service à un nouveau client
- Être de garde
- Discuter avec un client mécontent
- Aborder un désaccord sévère avec un(e) collègue
- Aborder un client qui ne veut pas payer
- Autre(s) : .....

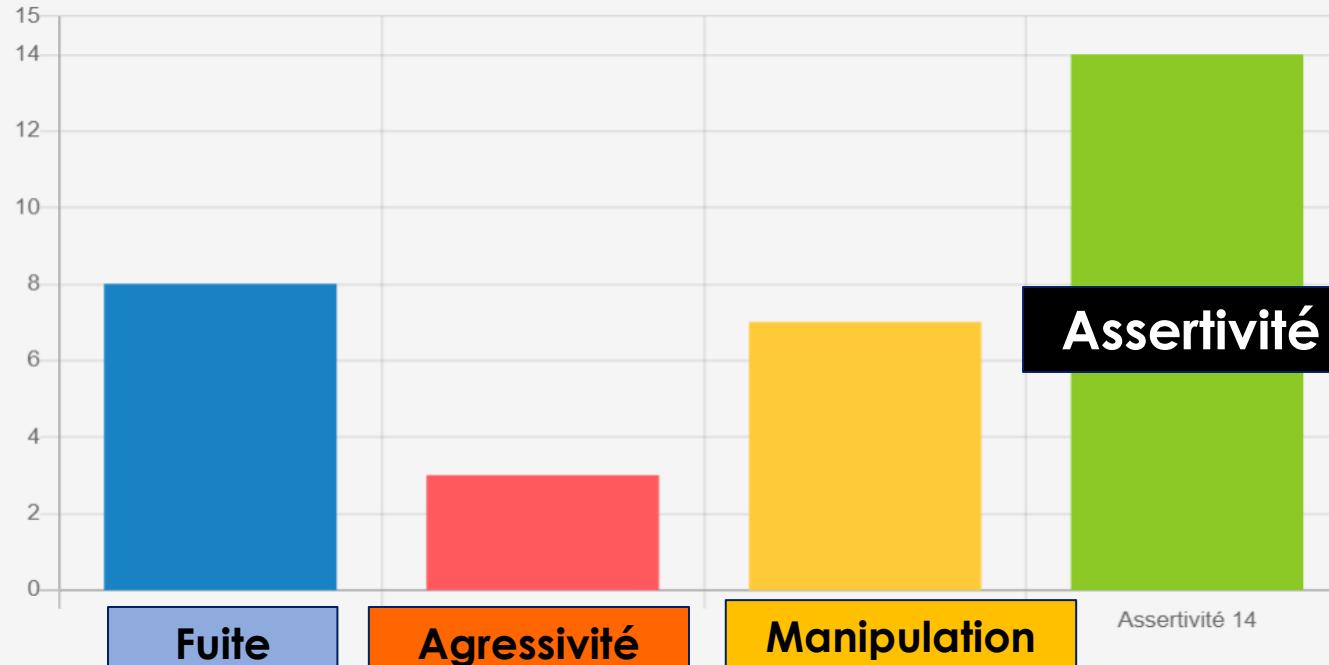


# Test en ligne gratuit pour évaluer son assertivité

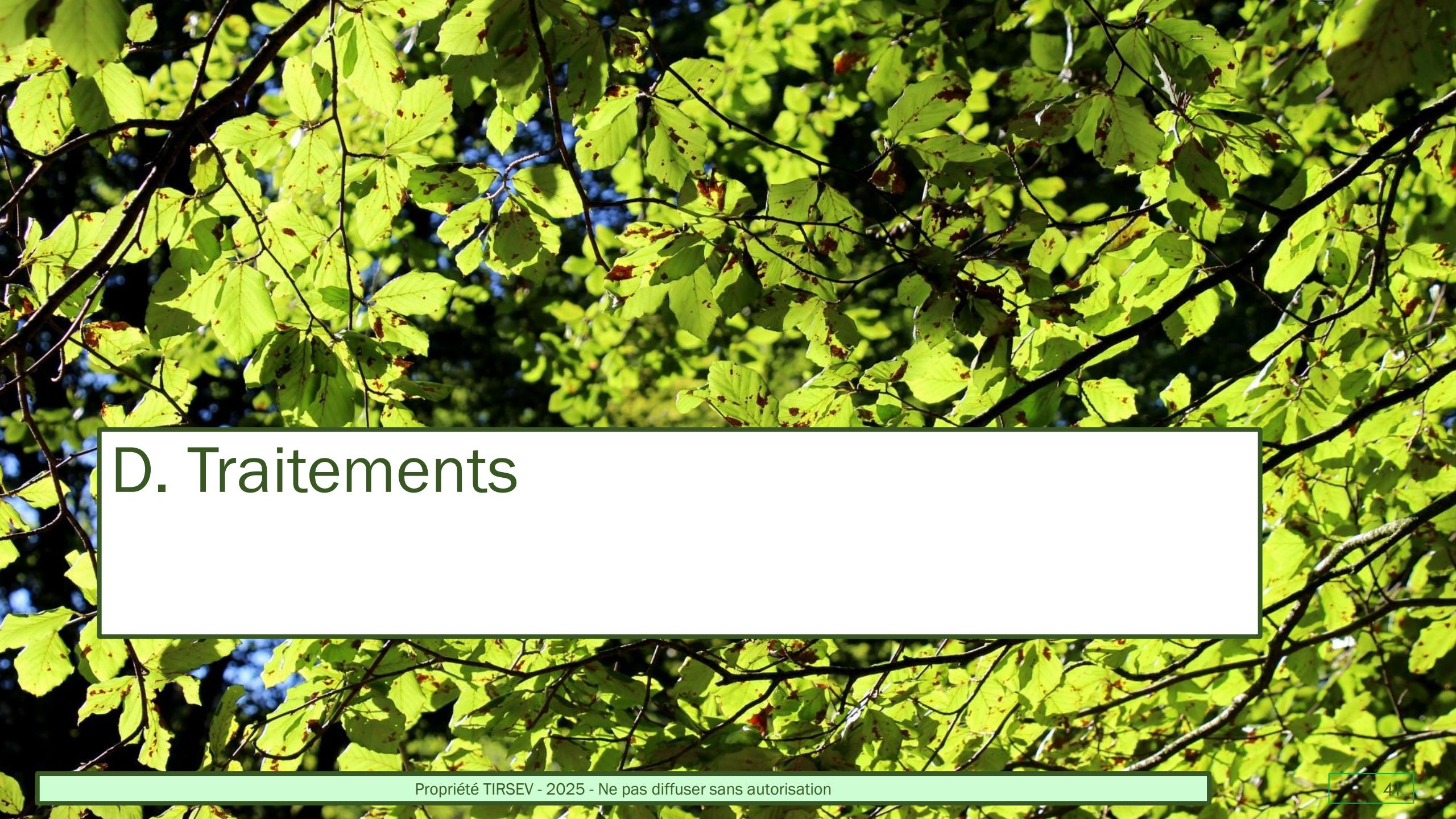
<https://mathis-backert.com/page/gordon/>

100.0%

Voici vos résultats :

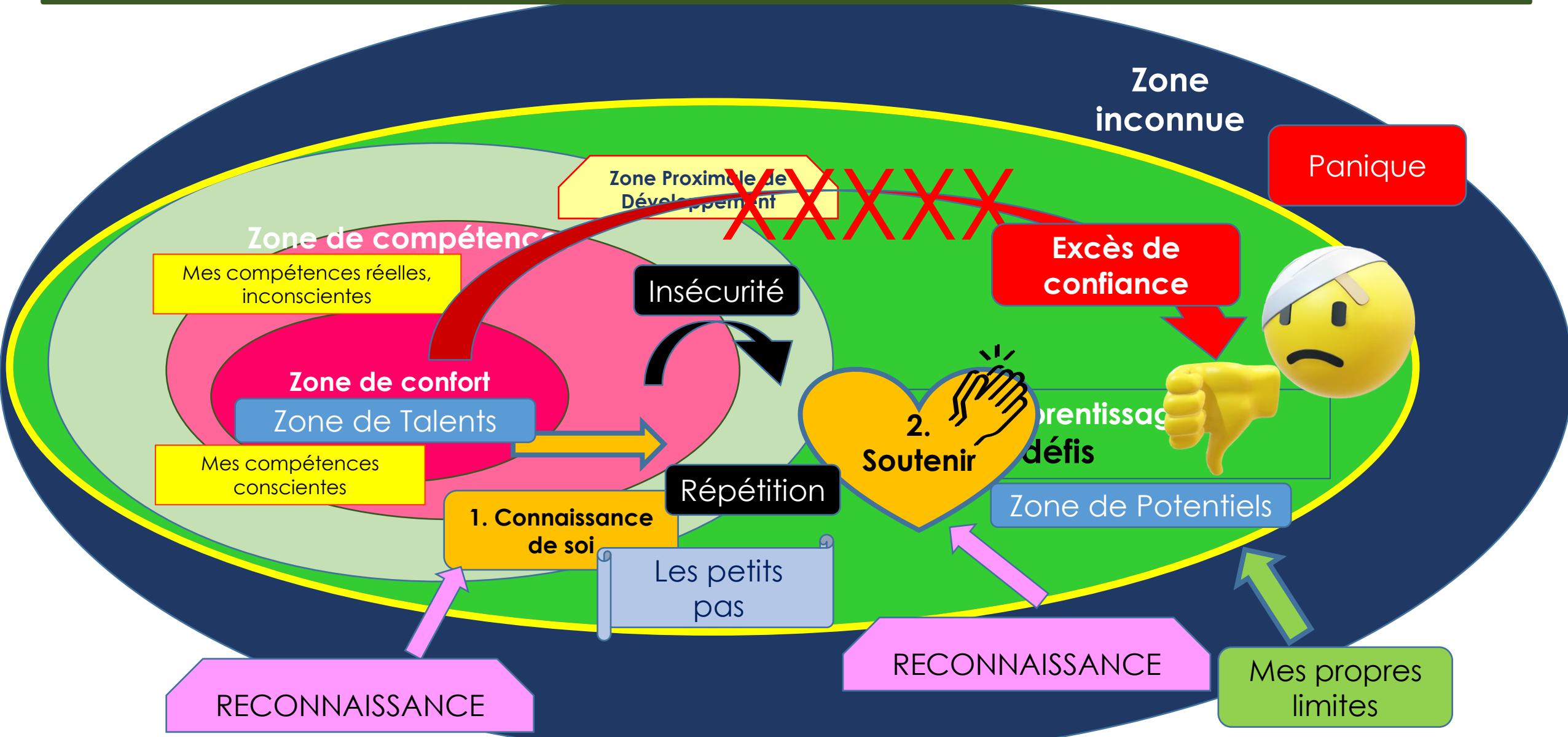


Le test de Gordon est utilisé pour évaluer la manière dont chaque individu aborde et gère les conflits. Il y a quatre attitudes possibles lors d'une telle situation : la fuite ou l'évitement, l'agressivité, la manipulation ou l'assertivité.



## D. Traitements

# Les 2 axes pour faire grandir confiance en soi et estime de soi



### 1. Apprendre à se connaître vraiment

- Faire un travail personnel individuel sur son estime de soi, sa propre bienveillance
- Faire coïncider sa zone de confort et sa zone de compétences

### 2. S'appuyer sur les retours positifs et les signes de reconnaissance de vos collaborateurs, partenaires et « vrais » amis

# Travailler son estime de soi avec 2 axes

- ❖ Besoin de réunir mes deux personnages en travaillant sur les 2 dimensions

## ➤ Qui suis-je vraiment ?

- Nous avons tous nos creux et nos bosses, c'est notre côté « attaché »



veux je profondément être, en me libérant du regard des autres ?  
Dans quelle direction je souhaite progresser ?

# Les 4 étapes pour corriger les carences

1. Identifier nos petites réussites, nos succès, nos fiertés
2. Les intégrer, les célébrer, les écrire, les relire pour les ancrer en nous

## 1. Prendre conscience de soi

1. Accepter que nous sommes pilotés par nos croyances
2. Accepter que notre jugement sur nous-même peut être faux

## 4. Ancrer les victoires

1. Passer à l'action en faisant des petits pas en dehors de notre zone de confort avec des objectifs réalistes
2. Traverser nos peurs et être dans le moment présent (la peur n'existe pas dans le présent)

## 2. Se connaître

1. Connaitre nos croyances limitantes et connaître nos réelles compétences et notre valeur
2. Croire en nos capacités de changement au vu de nos améliorations passées

## 3. Passer à l'action

**CONFIANCE  
EN SOI**

UBRIS

66 millions de  
sélectionneurs,  
d'épidémiologistes,  
de spécialistes, ...

Syndrome de  
Dunning Kruger

**Arrogance**

**Confiance > Compétence**

**Zone d'humilité confiante**

**NOVICE**

**Confiance < Compétence**

Syndrome de l'imposteur

**COMPETENCE**

# Soyez persuadé(e) que vous êtes capable de trouver le quai 9 3/4



**Croyez en votre capacité de traverser le mur**

Un second mot à retenir !

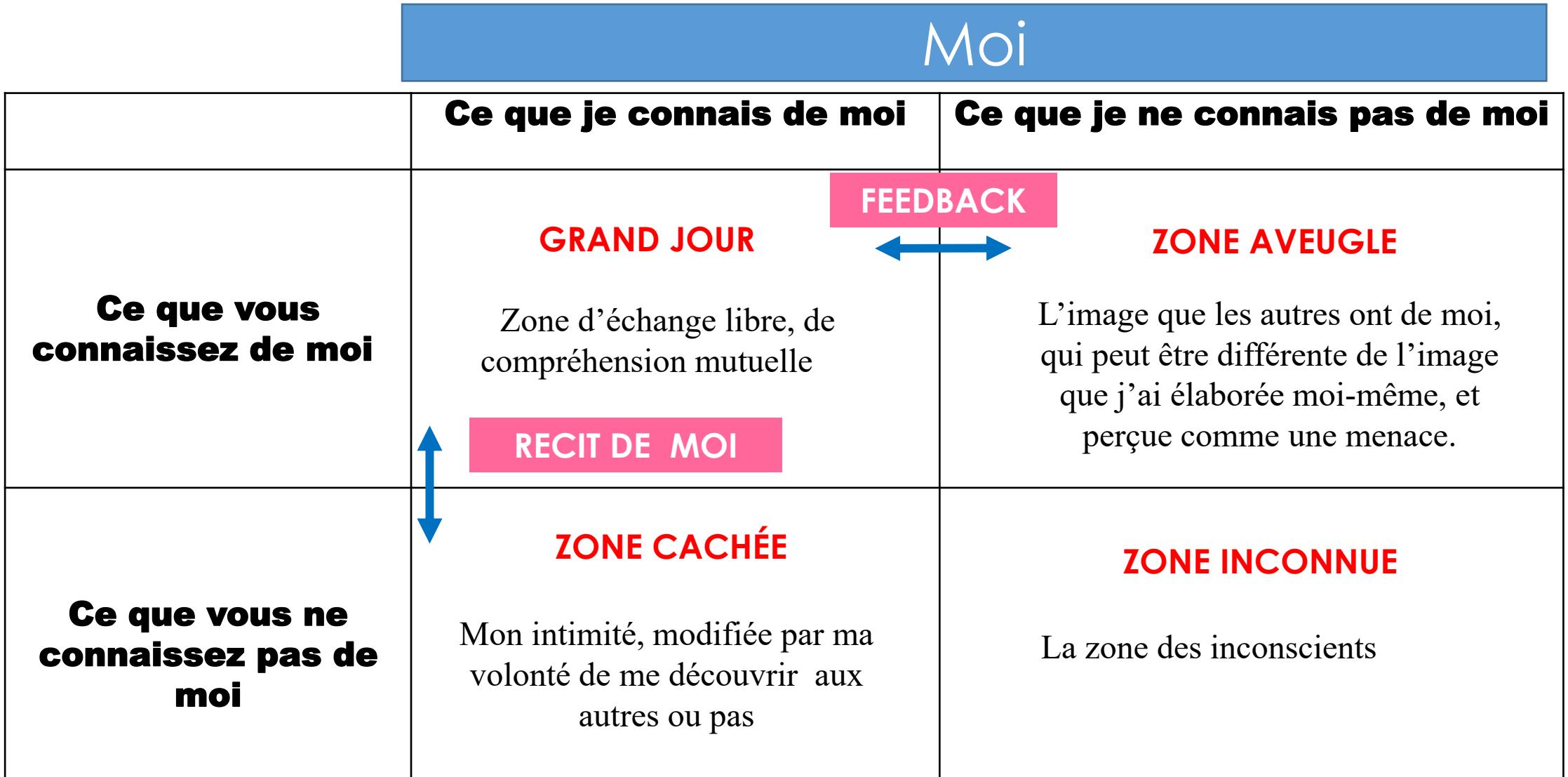
**DECULPABILISEZ !**

**OSEZ !**

**Sortir de votre zone de confort**

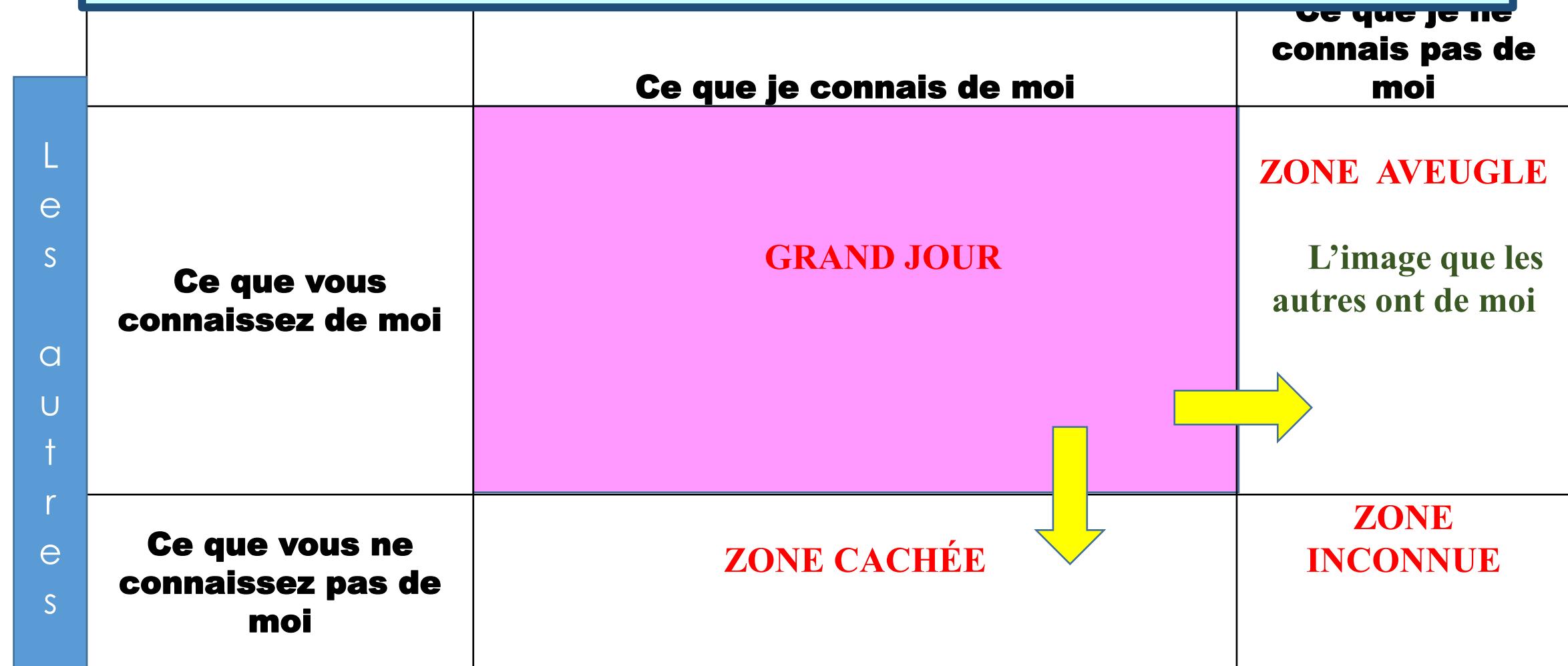
# La fenêtre de Johari

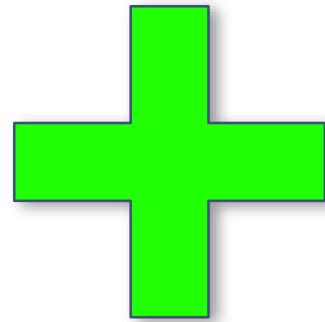
LES AUTRES



# Agrandir le grand jour

Plus je recherche des feedbacks sur comment les autres me voient,  
plus je parle de moi et de mes impressions, ressentis, opinions,  
et plus la relation s'enrichit et plus la confiance s'établit.





# La reconnaissance : la bombe anti-crevaison de la confiance

- ❖ L'économie saine des signes de reconnaissance est une bombe anti-crevaison
  - Il suffit d'un seul pneu dégonflé pour que la voiture s'arrête
- ❖ Des pansements sans aucune contre-indication !



# Le jeu des cartes TOTEM = recevez que des feedbacks positifs



Un troisième mot à retenir !

**DECULPABILISEZ !**

**OSEZ !**

**DEMANDEZ DES FEEDBACKS\* !**

**\*à des personnes bienveillantes**



# Conclusions

**Si nous étions seul(e) sur terre,  
le problème de la confiance en soi  
ne se poserait pas !**

## Déconstruire le mythe de Narcisse :

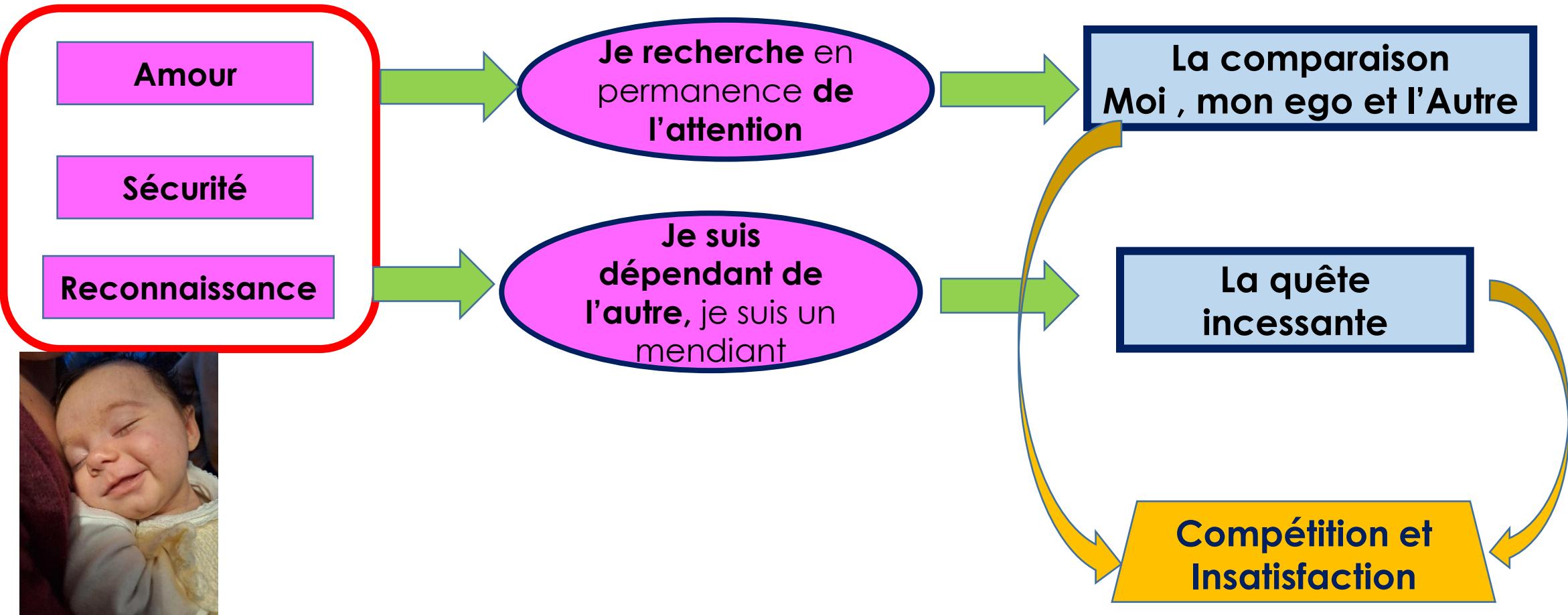
- Impossible de s'estimer avec justesse sans se regarder, sans miroir
- S'aimer soi-même au juste niveau n'est ni de l'arrogance, ni de l'orgueil
- **La seule personne à qui je dois me comparer c'est moi-même**

« Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir parfait,  
c'est la volonté d'être toujours meilleur »

Ralph Waldo EMERSON

# Nous sommes des mendians de l'attention

## ❖ Transformer le triptyque de nos besoins fondamentaux



Le bébé seul n'existe pas

# Arrêter de mendier par la transformation personnelle

## ❖ Transformer le triptyque de nos inséparables besoins fondamentaux

Amour

Sécurité

Reconnaissance



Estime de soi

Confiance en soi

Satisfaction

Confiance  
en qui je suis

Confiance  
n ce que je sais faire

La reconnaissance n'est plus  
une nécessité, elle est  
devenue un bonus de plaisir  
personnel

Je suis dépendant de l'autre, je suis un mendiant

Je suis autonome, je partage dans une relation équilibrée  
(Ce qui ne signifie pas que l'autre n'existe plus !)

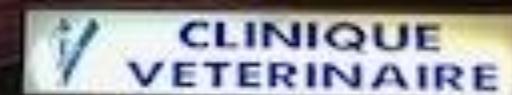


*Merci pour votre écoute et à vos questions*

A venir pour tous les inscrits :

- Les liens pour les Replays vidéos, qui seront disponibles jusqu'au 15/04/2025
- Les 2 pdfs

**Merci d'avance pour tous vos feedbacks pour anticiper les sujets du parcours 2025 / 2026 prévu  
...si vous le souhaitez**





Pierre MATHEVET  
Tel : 06 32 54 98 34  
Mail : [Mathevet.TIRSEV@gmail.com](mailto:Mathevet.TIRSEV@gmail.com)

Céline PORRET CONDAMIN  
Tel : 06 60 87 71 62  
Mail : [vetcpc26@gmail.com](mailto:vetcpc26@gmail.com)

[www.Tirsev.fr](http://www.Tirsev.fr)

**tirsev**

POUR UN DÉVELOPPEMENT HUMAIN