



Comment avoir confiance en soi ?

D'abord il est important de savoir ce qu'est "la confiance en soi", et plus précisément la "confiance". On peut simplement remplacer le mot "confiance" par le mot "croire" : croire en soi.

Quand on dit : J'ai confiance en cette personne, c'est une forme de croyance, on veut dire par là "je crois que cette personne

- ne me trahira jamais
- me soutiendra dans les moments difficiles
- peut réussir telle épreuve
- etc...

En d'autres mots, c'est une assurance que tu as dans le cœur.

Parcourons 4 exemples bibliques de personnes qui ont surmonté le manque de confiance en eux

1. Le premier exemple : Moïse

Voici ce que Dieu lui a dit dans Exode 3 : 10 PDV

- "Alors maintenant, je t'envoie vers le roi d'Égypte. Va et fais sortir de son pays les Israélites, mon peuple. »

Pour résumer, Moïse est "Wanted" en Egypte.

Il a fui car il est recherché pour meurtre.

Et même si quelques années sont passées, Dieu ne lui demande pas juste de retourner en Egypte, ce qui est déjà difficile, mais bien d'aller parler à Pharaon pour lui demander de libérer son peuple ! Pharaon est le chef de l'État d'Égypte qui peut faire exécuter n'importe qui par une seule parole.

Voici les réponses de Moïse, le grand Moïse qui a libéré le peuple, le personnage biblique le plus connu dans le monde après Jésus :

- **Exode 3: 11** Moïse répond à Dieu : « Moi ? Est-ce que je suis capable d'aller trouver le roi d'Égypte pour faire sortir les Israélites de son pays ? »
- **Exode 3: 13** Moïse dit à Dieu : « Bon ! Je vais donc aller trouver les Israélites. Je leur dirai : ... Mais ils vont me demander ton nom. Qu'est-ce que je dois répondre ? »
- **Exode 4:1** Moïse répond au Seigneur : « Mais voilà ! Les Israélites ne me croiront pas. Ils ne m'obéiront pas, mais ils diront : "Non, le Seigneur ne s'est pas montré à toi." »
- **Exode 4:10** Moïse dit à l'Eternel: «Ah, Seigneur, je ne suis pas un homme doué pour parler et cela ne date ni d'hier ni d'avant-hier, ni même du moment où tu as parlé à ton serviteur. En effet, j'ai la bouche et la langue embarrassées.»
- **Exode 4: 13** Moïse dit: «Ah, Seigneur, envoie quelqu'un d'autre que moi!»

À 5 reprises, Moïse trouve des excuses. Nous serons d'accord pour dire qu'il n'avait beaucoup confiance en lui.

2. Le deuxième exemple : Gédéon

Juges 6 : 12 (LSG) « ...L'Eternel est avec toi, vaillant guerrier. Le Seigneur se tourne vers Gédéon et lui dit : « Avec la force que tu as, va délivrer Israël des Madianites ! Oui, c'est moi qui t'envoie. »

Réponses de Gédéon :

- **Juges 6 : 13** Gédéon lui répondit : De grâce, mon seigneur, si l'Eternel est avec nous, pourquoi tant de malheurs s'abattent-ils sur nous ?
- **Juges 6 : 15** Gédéon lui dit: Ah! Mon seigneur, avec quoi délivrerai-je Israël? Voici, ma famille est la plus pauvre en Manassé, et je suis le plus petit dans la maison de mon père.

3. Le troisième exemple : Pierre

Jésus dit : Avance en pleine eau, et jetez vos filets pour pêcher.

Réponse de Pierre :

- **Luc 5: 5** Simon lui répondit: Maître, nous avons travaillé toute la nuit sans rien prendre;...

Cette phrase de Simon Pierre montre que cet échec à la pêche a atteint sa confiance en lui.

4. Le quatrième exemple : David

Même à David ça lui arrivait de manquer de confiance en lui malgré qu'il soit le roi :

- **1 Samuel 30: 6** David fut dans une grande angoisse, car le peuple parlait de le lapider, parce que tous avaient de l'amertume dans l'âme, chacun à cause de ses fils et de ses filles...(Femmes et enfants de l'armée avaient été emmenés captifs).

Dans cet exemple son manque de confiance s'est manifesté par une grande angoisse.

Comment avoir confiance en soi ? Autrement dit, comment croire en soi ?

Voici un premier élément de réponse : il faut avant tout avoir **confiance en Dieu** pour avoir confiance en soi. Quel que soit ce que tu dois faire, l'endroit où tu dois aller, la décision à prendre ou même la manière dont tu te considères : la confiance en toi-même viendra du fait que tu fais **d'abord** confiance en Dieu.

Je t'invite à lire Exode 3 et 4 et tu verras que malgré les excuses de Moïse (1^{ère} exemple), Dieu a tellement motivé et démontré que c'était possible, qu'à partir du moment où Moïse a accepté sa mission rien ne pouvait l'arrêter, il se reposait sur les paroles que Dieu lui avait données !

Dans l'exemple de Gédéon (2^{ème} exemple), Dieu a dit 2 choses sur lesquelles Gédéon s'est accroché :

- 1) L'Éternel est avec toi, vaillant héros ;
- 2) Je serai avec toi et (donc) tu battras Madian.

Encore une fois, sa confiance pour la suite du récit s'est basée et consolidée sur la confiance qu'il avait en Dieu dans les 2 paroles que Dieu a dites.

Dans l'exemple de Pierre (3^{ème} exemple), il suffit de lire la suite du verset :

Luc 5: 5 Simon lui répondit: Maître, nous avons travaillé toute la nuit sans rien prendre; **mais, sur ta parole**, je jetterai le filet.

Concernant David (4^{ème} exemple), voici la fin du verset 6 dans 1 Samuel 30 après que son peuple voulait le lapider : ...Mais David **reprit courage en s'appuyant sur l'Éternel, son Dieu**.

Le deuxième élément de réponse est de savoir **absolument** ce que Dieu dit, quelle est la parole du Seigneur par rapport à ce domaine ou cette situation ? Et ensuite de s'y accrocher, y croire (comme dit

précédemment confiance liée à croyance), de faire confiance au Père Céleste, de s'accrocher tellement fort à cette parole (la foi !) que tout ton être y croit !

En d'autres mots, on peut augmenter sa confiance en soi en nourrissant sa foi de Paroles venant de Dieu.

Plus tes yeux, tes oreilles et ton langage sont tournés **vers la parole que Dieu te dit**, plus tu y croiras. Et plus tu auras confiance en Dieu. Et plus tu auras confiance en Dieu plus tu auras confiance en toi-même.

La confiance en Dieu et ta foi dans ses paroles font **automatiquement** monter ta confiance en toi.

Romains 10:17 LSG

Ainsi la foi vient de ce qu'on entend, et ce qu'on entend vient de la parole de Christ.

Que faire concrètement ?

Pour conclure, voici quelques moyens d'augmenter sa confiance en soi : lire et méditer la parole Dieu avec des exemples de personnes qui ont été confrontées à ces difficultés.

Autre chose : je te conseille le livre du pasteur Yvan "**Ça suffit, il faut que ça change**" et ensuite "**Vivez l'extraordinaire Divin**".

Oui, se nourrir de lectures inspirantes et inspirées par le Saint Esprit augmente la foi et donc la confiance Dieu et donc la confiance en soi.

Prier pour **connaître la direction précise que Dieu le Père veut dans ta vie** afin de t'y accrocher, de ressasser ses paroles de manière récurrente pour faire augmenter la foi.

La prière n'échoue jamais ! Viens auprès du Père d'un cœur sincère lui parler de tes difficultés et ne cesse pas de lui demander de te parler, te fortifier.

Voici un exemple de prière :

Galates 2 :20 Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi....

Sur base de ce passage on peut prier en demandant à Dieu de réellement vivre en nous, pas notre volonté mais la sienne, pas notre vie mais la sienne pas nos forces mais ses forces. S'il vit vraiment en nous, nous n'aurons plus à nous inquiéter d'avoir confiance en nous parce que nous serons conscients qu'il ne s'agit pas de nous mais de lui qui agit en nous. On peut prier en disant "Seigneur, viens vivre réellement à travers moi".

Enfin on ne doit jamais hésiter à aller voir un responsable de confiance dans l'église locale car même une réponse écrite peut ne pas suffire.

Il faut parfois demander de l'aide humblement et sans négliger de suivre les formations disponibles, par exemple le parcours de formation que propose l'église ICC Liège (101,201,301, IEBl).

Gary SHEMA
Responsable-adjoint du MJIL.