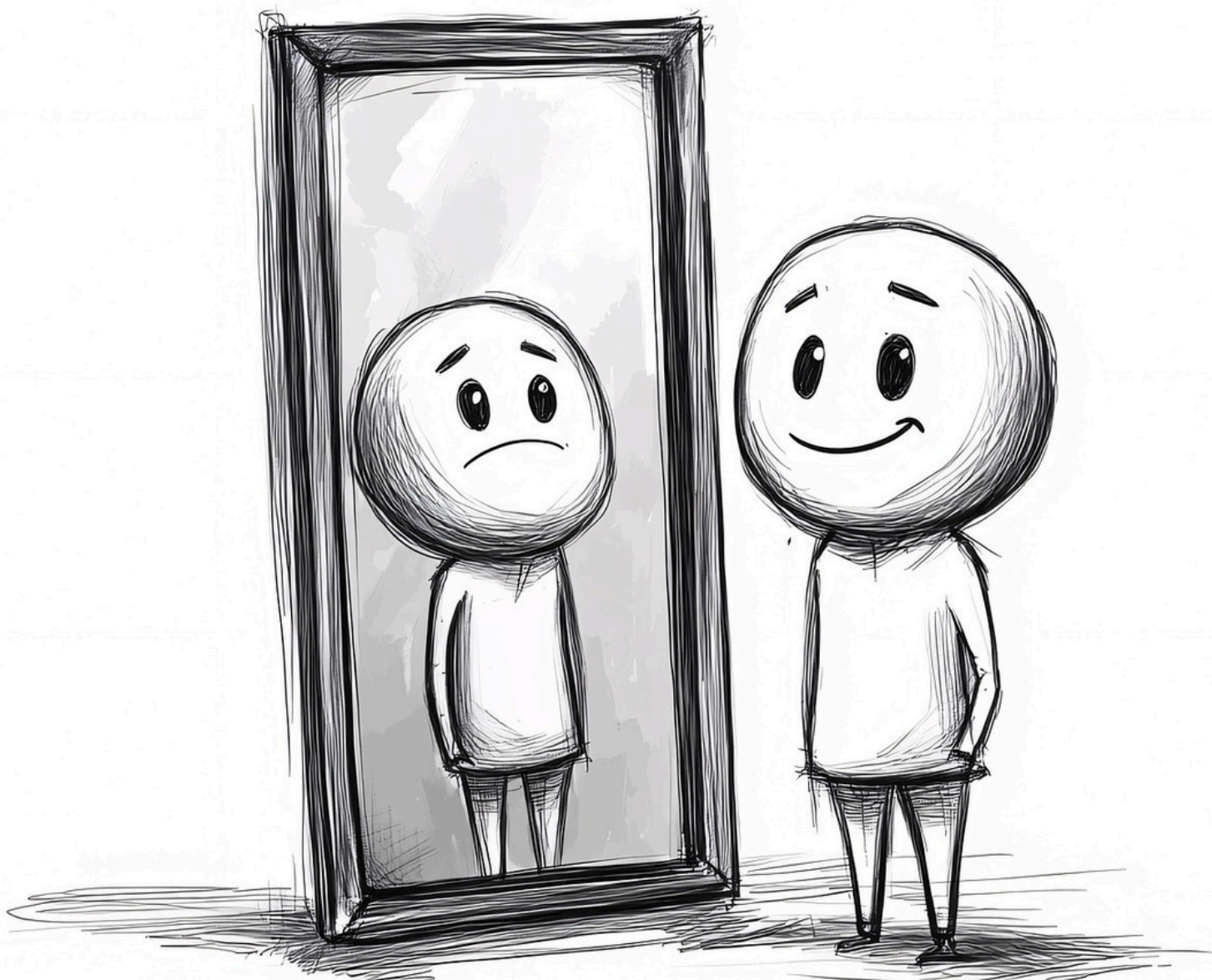


LES 7 MIROIRS SOCIAUX

Derrière la confiance en soi



(se) comprendre



CE QUI CONSTRUIT (OU DÉTRUIT) LA CONFIANCE EN SOI

Repères socio • Situations concrètes • Introspection guidée • Cartographie personnelle

SOMMAIRE

Introduction

| | |
|--|------|
| Pour commencer..... | p. 5 |
| Comment utiliser ce guide ? | p. 6 |
| Pourquoi la confiance en soi est plus sociale qu'individuelle ?..... | p. 7 |
| Le concept de "soi miroir" chez Charles Horton Cooley..... | p. 8 |
| Du "soi miroir" à la confiance en soi..... | p. 9 |

I - Comprendre

| | |
|--|-------|
| Pourquoi la sociologie éclaire la confiance en soi ?..... | p. 11 |
| Ce que le regard sociologique permet de voir | p. 12 |
| Pourquoi ces mécanismes restent souvent invisibles ? | p. 13 |

II - Identifier

| | |
|--|-------|
| Comment reconnaître les miroirs sociaux ?..... | p. 15 |
| Le miroir familial | p. 17 |
| Le miroir scolaire / académique | p. 19 |
| Le miroir professionnel | p. 21 |
| Le miroir affectif / amical | p. 23 |
| Le miroir du genre | p. 25 |
| Le miroir du milieu social | p. 27 |
| Le miroir ethnique / racial | p. 29 |
| Ma cartographie des 7 miroirs sociaux | p. 31 |
| Prendre du recul sur mes 7 miroirs | p. 32 |

III - Prolonger

| | |
|---|-------|
| La confiance en soi, une affaire collective ? | p. 35 |
| Reprendre du pouvoir..... | p. 36 |
| Agir sur tes miroirs : par où commencer ? | p. 37 |
| Passer à l'action | p. 38 |

Conclusion

| | |
|---|-------|
| La newsletter Introspection & Sociologie | p. 43 |
| Retrouver (se) comprendre sur les réseaux sociaux | p. 44 |
| Glossaire express | p. 45 |

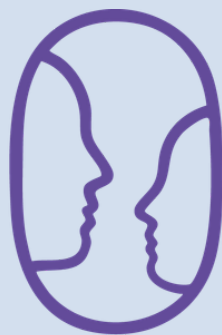
*"Je ne suis pas ce que je pense être,
je ne suis pas ce que tu penses que je suis.
Je suis ce que je pense que tu penses que je suis."*

Charles Horton Cooley

INTRODUCTION

LA CONFIANCE EN SOI : UNE EXPÉRIENCE SOCIALE

Mettre des mots sur ce qui façonne la confiance en soi



(se)comprendre

POUR COMMENCER

Tu t'es déjà dit : "Je manque de confiance en moi" ?

On t'a sûrement répondu que c'était une question de volonté, de mental, de travail sur soi. Qu'il fallait "croire en toi", "sortir de ta zone de confort", "oser plus", etc.

Et si ton manque de confiance ne venait pas (que) de toi ?

On parle souvent de confiance comme d'une qualité personnelle à développer, d'un manque à combler ou d'un effort individuel à fournir.

Pourtant, ce "*manque de confiance*" est souvent aussi lié à des expériences sociales, à des regards intériorisés, à des normes ou à des attentes.

C'est de là qu'est né ce guide.

Tu y trouveras :

- Des repères pour comprendre d'où viennent tes doutes
- Des exemples pour reconnaître ce que tu vis
- Des questions introspectives pour identifier tes miroirs
- Des pistes pour reprendre du pouvoir sur ce qui t'a façonné.e

Tu n'y trouveras **ni méthode miracle ni injonction** à "devenir la meilleure version de toi-même".

L'objectif n'est pas de te résumer à ces miroirs, mais de t'aider à les comprendre et à mieux voir ce qu'ils ont produit en toi.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Ce guide peut se lire de plusieurs façons.

Tu peux le feuilleter pour repérer les miroirs qui te parlent le plus, ou le parcourir dans l'ordre pour en saisir la logique d'ensemble.

Tu n'es pas obligé.e de tout remplir.

Tu n'es pas obligé.e de te reconnaître dans chaque exemple.

Tu n'es pas obligé.e de répondre tout de suite à toutes les questions.

Prends ce qui t'aide. Laisse de côté ce qui ne te parle pas encore.

Et reviens-y plus tard si nécessaire.

Une précision : les exemples de ce guide s'attardent surtout sur ce qui fragilise. Non parce que les regards positifs n'existent pas, mais parce que ce sont les doutes qui restent le plus souvent sans mots.

Dans chaque miroir, tu trouveras :

- Des repères sociologiques pour comprendre ce qui se joue
- Des exemples concrets pour te reconnaître
- Des espaces d'écriture pour poser tes réflexions
- Un tableau pour cartographier ton propre miroir

Ce guide ne sert pas à te juger, ni à te diagnostiquer.

Il sert à mettre des mots sur des mécanismes parfois difficiles à repérer, pour que ce qui semblait seulement personnel puisse aussi être compris autrement.

Lis à ton rythme. Écris si tu en ressens le besoin.

Les espaces d'écriture sont là pour t'aider à poser tes pensées, pas pour être remplis parfaitement.

Et garde en tête qu'identifier un miroir, c'est déjà commencer à mieux voir ce qu'il produit en toi.

POURQUOI LA CONFIANCE EN SOI EST PLUS SOCIALE QU'INDIVIDUELLE ?

Imagine : tu es en réunion. Tu as une idée, une vraie bonne idée. Pourtant, tu ne la partages pas. Quelque chose te retient. Une petite voix te souffle : « *Ils vont penser que c'est stupide.* »

Cette voix, on la réduit souvent à un simple manque de confiance en soi. Mais d'où vient-elle vraiment ?

De toi ? Ou du regard des autres que tu as intériorisé au fil de tes expériences, de tes interactions et de tes jugements reçus ?

Ce qui semble relever de ta seule personnalité est souvent aussi le résultat de logiques sociales : des contextes où tu n'as jamais été encouragé.e, des espaces où on ne t'a jamais dit que tu avais ta place, des normes qui t'ont appris à te taire.

Pourquoi te sens-tu légitime dans certains espaces, et pas dans d'autres ? Pourquoi arrives-tu à parler facilement avec certaines personnes, mais tu te tais ailleurs ? Pourquoi peux-tu te sentir compétent.e un jour, puis complètement illégitime le lendemain ?

Ce n'est pas (que) toi. C'est aussi ce qu'on t'a renvoyé.

La confiance en soi ne se construit pas dans le vide. Elle se forge dans le regard des autres, dans les environnements que tu traverses, dans les places que l'on t'accorde — ou que l'on te refuse.

Autrement dit : la confiance en soi est une expérience sociale.

Comprendre cela, c'est sortir de la culpabilité. Ce n'est pas nier tes émotions, mais refuser de porter seul.e ce qui a été construit par d'autres.

LE CONCEPT DE “SOI MIROIR” CHEZ CHARLES HORTON COOLEY

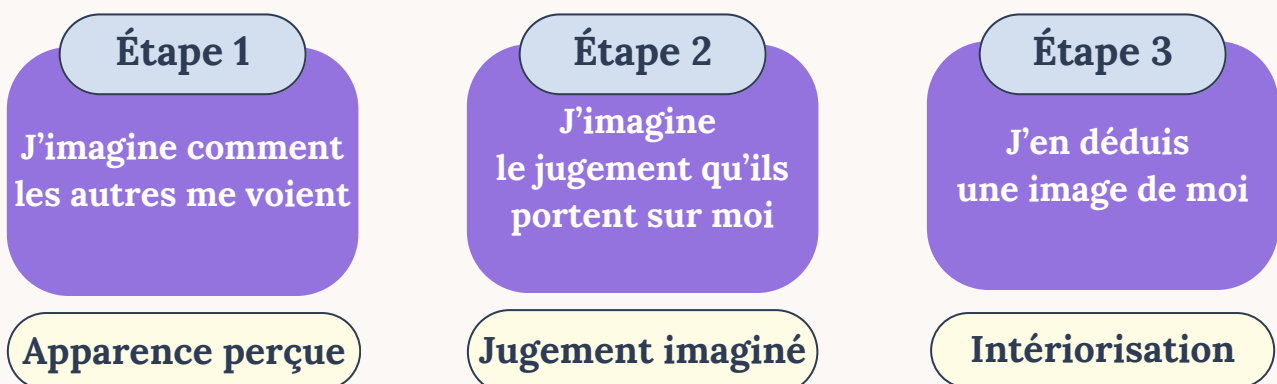
Tu viens de voir que la confiance en soi se construit dans le regard des autres. Mais **comment ce regard façonne-t-il l'image que tu as de toi ?**

Dès 1902, le sociologue américain **Charles Horton Cooley** a théorisé ce mécanisme à travers le concept de “*looking-glass self*” (**soi miroir**).

Selon lui, notre identité se forme à travers les interactions avec autrui : nous développons des images de nous-mêmes, non pas parce qu'elles sont " vraies ", mais parce que nous imaginons que les autres nous voient ainsi.

Ce processus se déroule en trois étapes :

- ✓ **On imagine comment on apparaît aux yeux des autres**
« *J'ai l'air de ne jamais être à la hauteur aux yeux de mes parents.* »
- ✓ **On imagine le jugement que les autres portent sur cette apparence**
« *Ils doivent penser que je suis décevant.e.* »
- ✓ **On développe un sentiment de soi basé sur ces jugements imaginés**
« *Je suis décevant.e.* »



Le point crucial ? Ce ne sont pas forcément les jugements réels des autres qui comptent, mais ceux que tu leur prêtes.

Ton identité se construit sur ce que tu imagines qu'ils pensent de toi.

DU “SOI MIROIR” À LA CONFIANCE EN SOI

Est-ce que tu t'es déjà demandé d'où venait cette petite voix qui doute ? Ce sentiment de ne pas être tout à fait à ta place ?

Cette voix ne vient pas de toi seule. Elle s'est construite dans le regard des autres.

D'après le sociologue **Charles Horton Cooley**, l'identité se construit à travers le regard des autres. J'utilise ici le terme de " **miroirs sociaux** " pour désigner les regards, attentes et contextes à travers lesquels tu apprends à te percevoir toi-même.

Pourquoi des miroirs, au pluriel ?

Parce qu'on ne se construit pas dans un seul miroir. Famille, école, travail, relations, chaque espace te renvoie une image différente de toi : parfois contradictoire, parfois déformée.

Ce guide explore 7 espaces où se joue, au quotidien, le sentiment d'être légitime, capable, à sa place... ou non.

Ces 7 miroirs ne sont pas une liste "officielle" de la sociologie. C'est une grille de lecture proposée par (se) comprendre.

L'objectif : identifier les regards et les expériences qui ont façonné ta confiance, et comprendre que tu peux, en partie, les questionner.

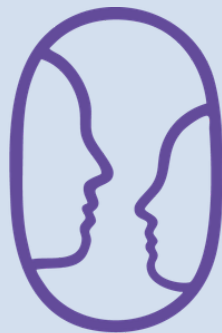
Pour chaque miroir social, tu trouveras :

- ✔ Une explication claire de ce qui se joue
- ✔ Des situations concrètes qui peuvent faire écho à ton vécu
- ✔ Des pistes pour analyser ton propre miroir

PARTIE 1

COMPRENDRE

Mettre des mots sur ce qui façonne la confiance en soi



(se)comprendre

POURQUOI LA SOCIOLOGIE ÉCLAIRE LA CONFIANCE EN SOI ?

La sociologie s'intéresse à la manière dont les structures sociales, les normes, les regards et les interactions façonnent nos expériences et nos perceptions.

Appliquée à la confiance en soi, elle permet de sortir d'une lecture trop individuelle (« c'est moi le problème ») pour mieux voir ce qui relève aussi des contextes, des places assignées, des étiquettes reçues et des regards intériorisés.

Ce guide explore 7 miroirs sociaux (ou 7 espaces de vie) où ta confiance a pu se construire, se fragiliser ou se déformer :

- Le miroir **familial**
- Le miroir **scolaire/académique**
- Le miroir **professionnel**
- Le miroir **affectif/amical**
- Le miroir du **genre**
- Le miroir du **milieu social**
- Le miroir **ethnique/racial**

Ces 7 miroirs te permettront d'identifier les regards et les contextes qui ont façonné ton rapport à toi-même.

Mais d'abord : *pourquoi certains ont-ils reçu des miroirs valorisants, et d'autres des miroirs déformants ?*

CE QUE LE REGARD SOCIOLOGIQUE PERMET DE VOIR

La sociologie ne nie pas tes émotions ou tes doutes. Elle t'invite à faire un va-et-vient entre ce qui relève de toi et ce qui relève aussi des environnements, des regards et des normes que tu as traversés.

Pourquoi certaines personnes semblent-elles plus confiantes ?

Pas seulement parce qu'elles ont "plus de volonté", mais aussi parce que leurs miroirs sociaux leur ont renvoyé une image valorisante : on les a encouragées, on a validé leurs compétences, on leur a dit qu'elles avaient leur place.

D'autres ont dû conquérir cette légitimité malgré des regards suspicieux ou des espaces où il fallait prouver sa valeur.

La confiance ne se distribue pas équitablement. Elle dépend aussi des contextes, des places assignées et des regards reçus.

Pour autant, ajouter la sociologie à l'introspection, ce n'est pas :

Nier ta responsabilité

Mais refuser de porter seul.e ce qui relève aussi du social

Te réduire à un produit de ton environnement

Mais reconnaître que ton environnement a participé à façonner ton rapport à toi

L'objectif de ce guide ?

Comprendre ce qui, au-delà de toi, a aussi façonné ton rapport à toi-même. **Mais si ces mécanismes jouent un rôle si important, pourquoi les voit-on si peu ?**

POURQUOI CES MÉCANISMES RESTENT SOUVENT INVISIBLES ?

À quoi ressemblent ces mécanismes invisibles ?

Tu as réussi quelque chose. Mais au lieu de te sentir fier.e, tu te dis : *" J'ai eu de la chance " ou " Ils vont finir par se rendre compte que je ne suis pas à la hauteur. "*

Tu dois prendre une décision importante. Mais tu te sens paralysé.e. Tu consultes tout le monde, tu cherches la bonne réponse à l'extérieur, parce que tu ne fais pas confiance à ton propre jugement.

Dans les deux cas, tu penses que c'est ta nature. Mais tu ne te souviens pas qu'enfant, on te disait *" Tu as eu de la chance "* plutôt que *" Tu as bien travaillé "*, ou qu'on te demandait : *" Tu es sûr.e ? "* à chaque choix, comme si ton jugement était toujours suspect.

Ces mécanismes restent invisibles parce qu'ils sont ordinaires, diffus, répétés et intégrés très tôt. Ils passent par des détails en apparence anodins : une remarque, une comparaison, une attente implicite, une place que l'on t'accorde... ou qu'on ne t'accorde pas.

À force de répétition, ces messages finissent par sembler naturels. On ne se dit pas forcément : *" On m'a appris à douter. "* Mais plutôt : *" Je suis timide "*, *" Je manque de confiance "* ou *" Je suis comme ça. "* comme si c'était ta personnalité, et pas ton histoire.

Ce que l'on ne voit pas agit en silence.

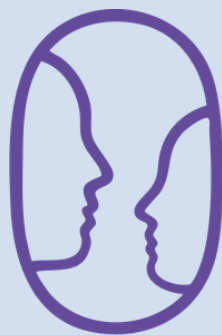
Mais ce que tu commences à voir peut déjà faire bouger les choses.

C'est ce que tu vas faire maintenant : explorer tes 7 miroirs pour identifier ce qui, dans ton histoire, a façonné ton rapport à toi-même.

PARTIE 2

IDENTIFIER

Repérer les miroirs sociaux qui façonnent ton rapport à toi-même



(se)comprendre

COMMENT RECONNAÎTRE LES MIROIRS SOCIAUX ?

1. LE MIROIR FAMILIAL

Tu le reconnais quand...

- On te rappelle souvent "ce que tu as toujours été" comme si tu ne pouvais pas changer
- Ta famille minimise tes réussites ou dramatise tes échecs
- Un parent t'a dit "je te fais confiance" et tu t'en souviens encore
- Tu entends encore la voix de tes parents dans ta tête quand tu hésites
- On te compare sans cesse à ton frère/ta sœur

2. LE MIROIR SCOLAIRE

Tu le reconnais quand...

- Tu évites certains domaines parce qu'on t'a fait croire que ce n'était pas pour toi
- Ton diplôme (ou son absence) pèse encore ton sentiment de légitimité
- Une bonne note ou un encouragement t'a donné envie d'aller plus loin
- Tu te souviens des "prof" qui t'ont dit que tu n'y arriverais jamais
- Tu te sens à ta place dans certains espaces parce qu'on t'y a toujours encouragé.e

3. LE MIROIR PROFESSIONNEL

Tu le reconnais quand...

- Tu relis plusieurs fois un email avant de l'envoyer
- Tu attribues tes réussites à la chance, tes erreurs à ton incompetence
- Un.e manager a cru en toi et ça a changé ton rapport au travail
- Un changement de poste ou d'environnement fragilise vite ta confiance
- Tu évites de prendre des initiatives par peur de mal faire

4. LE MIROIR AFFECTIF/AMICAL

Tu le reconnais quand...

- Certaines personnes te font régulièrement douter de toi
- Tu cherches l'approbation de tes proches avant de prendre une décision
- Certaines personnes t'ont toujours soutenu.e sans te juger
- On minimise tes émotions : " Tu exagères ", " C'est pas si grave "
- Tu réalises que certaines amitiés t'ont appris à douter de toi

5. LE MIROIR DU GENRE

Tu le reconnais quand...

- Tu caches tes émotions par peur de paraître " faible "
- Tu sens que tu dois correspondre à certaines attentes liées à ton genre
- Tu t'autorises des choses que ton genre n'était pas censé faire, et ça te libère
- Tu constates que certaines paroles ou attitudes sont plus valorisées selon le genre
- Tu oses prendre ta place sans te soucier de ce qu'on attend de ton genre

6. LE MIROIR DU MILIEU SOCIAL

Tu le reconnais quand...

- Tu ressens le Syndrome de l'imposteur dans certains lieux ou milieux sociaux
- Certains espaces ou ambitions te semblent réservés à ceux qui ont " les bons codes "
- Tu réalises que ton entourage t'a ouvert des portes que d'autres doivent forcer
- Tu minimises tes origines ou ton passé pour mieux " rentrer dans le moule "
- Tu as l'impression de devoir en faire plus que d'autres pour prouver ta légitimité

7. LE MIROIR ETHNIQUE/RACIAL

Tu le reconnais quand...

- On te ramène à tes " origines " alors que tu parles d'autre chose
- Tu sens qu'on interprète parfois ton comportement à travers ton origine
- Tu hésites parfois à corriger les stéréotypes qu'on projette sur toi
- On te demande " D'où tu viens vraiment ? " alors que tu es né.e ici
- Tu ressens une pression à représenter " toute ta communauté "

Pourquoi la voix de ta famille revient souvent quand tu doutes ?

Ta famille (parents, fratrie et proches) est ton premier miroir social. C'est là que tu reçois - parfois sans t'en rendre compte - tes premiers messages sur toi : “ tu es...”, “ tu n'es pas...”, “ tu devrais...”, “ tu ne devrais pas...”

À force d'être répétés, ces messages finissent par devenir des certitudes intériorisées : “ je suis intelligent.e ”, “ je suis nul.le ”, “ je suis doué.e pour... ”. Ils influencent l'image que tu as de toi-même et peuvent guider tes choix, ta place et ta manière d'oser (ou de douter).

Ce qui se joue pour la confiance

La famille est ta première instance de légitimation. Elle influence ta façon d'évaluer ta valeur, tes compétences et ta légitimité à agir. Quand cette légitimation manque, ta confiance se fragilise.

Repère sociologique

La prophétie auto-réalisatrice (Robert Merton)

On en parle quand une étiquette qu'on te répète finit par se réaliser car tu agis comme si elle était vraie et tes choix finissent par la confirmer.

Tu l'intériorises, tu ajustes tes comportements, tu anticipes l'échec ou la réussite... et, petit à petit, cela confirme ce qu'on t'a dit, sans t'en rendre compte.

Comment ça se traduit au quotidien ?

Exemple 1 - Sphère familiale (parents)

Situation : **Yanis** a eu des parents protecteurs qui parlaient souvent à sa place.

Message reçu : “ Laisse, tu ne sais pas faire. ”

Effet : Adulte, il doute vite, n'ose pas se lancer seul et cherche une validation.

Conséquence : Il prend moins d'initiatives... et se dit : “ je ne suis pas capable. ”.

Exemple 2 - Sphère familiale (fratrie)

Situation : **Camille** a grandi en étant souvent comparée à un frère “brillant”.

Message reçu : “Lui, il réussit. Toi, tu es moins scolaire.”

Effet : Elle évite de se mettre en avant et s'autocensure régulièrement.

Conséquence : Elle tente moins... et finit par croire : “je suis moins capable”.

TON EXPLORATION : MIROIR FAMILIAL

Ma cartographie personnelle du miroir familial

Note dans un cahier ce qui te ressemble, ce que tu as vécu et ce que tu retiens de cette exploration.

RAPPEL. Ce tableau t'aide à identifier :

- Les messages qui t'ont construit.e
- Les messages qui t'ont limité.e
- Ce que tu comprends maintenant de ces messages

| Ce que j'ai reçu comme messages | Comment ça m'a façonné ? | D'où vient ce message ? |
|------------------------------------|--|---------------------------------------|
| Ex : "Tu es trop sensible" | Je m'excuse souvent d'exprimer mes émotions | Ma mère aussi cachait ses émotions |

ESPACE D'ÉCRITURE LIBRE

Prends le temps d'explorer ton miroir familial.

Voici quelques pistes si tu as besoin d'un point de départ :

Quelle phrase de ton enfance revient dans ta tête quand tu doutes ?

.....

.....

.....

Comment ta famille a-t-elle façonné la personne que tu es aujourd'hui ?

.....

.....

.....

Quel message sur toi venait en fait des limites de ton milieu familial ?

.....

.....

.....

Et si l'école s'était trompée sur toi ?

L'école est un puissant miroir social. Elle trie, classe, hiérarchise.

Elle dit qui est “ intelligent.e ”, qui est “ moyen.ne ”, qui “ ne suit pas ”. Et ces étiquettes collent à la peau. Elles construisent un sentiment de légitimité (ou d'illégitimité) qui te poursuit bien après l'école.

L'école reproduit aussi des inégalités : elle valorise certains codes culturels et en dévalorise d'autres. Quand on ne maîtrise pas ces codes, on peut être perçu.e comme moins “ intelligent.e ” alors que l'enjeu est souvent ailleurs.

Ce qui se joue pour la confiance

L'école légitime (ou non) ta place dans les espaces de savoir. Elle influence le droit que tu t'accordes à te penser “ capable ”, à viser des études longues... mais aussi à t'exprimer “ comme il faut ”. Quand tes mots ou ton accent sont jugés peu “ scolaires ”, tu peux te sentir illégitime.

Repère sociologique

La reproduction des inégalités (Pierre Bourdieu)

On en parle quand l'école valorise certains codes (façon de parler, vocabulaire, références) et pénalise ceux qui ne les maîtrisent pas.

Ces codes reproduisent les normes des classes dominantes.

Comment ça se traduit au quotidien ?

Exemple 1 - Sphère scolaire

Situation : **Karim** a redoublé en 3ème. Ses profs le rabaissaient très souvent.

Message reçu : “ Tu n'es pas fait pour les études longues. ”

Effet : Il a intégré cette étiquette et s'est orienté vers des formations courtes.

Conséquence : Même expérimenté, il n'ose pas viser plus haut : “ Je ne suis pas assez intelligent.e ”.

Exemple 2 - Sphère scolaire

Situation : **Claire** a fait Sciences Po. Elle a intériorisé qu'elle était légitime.

Message reçu : “ Tu es faite pour ça. ”, “ Tu as ta place ici. ”

Effet : Elle prend facilement la parole et assume ses désaccords.

Conséquence : Elle se sent légitime là où d'autres doutent.

TON EXPLORATION : MIROIR SCOLAIRE/ACADÉMIQUE

Ma cartographie personnelle du miroir scolaire/académique

Note dans un cahier ce qui te ressemble, ce que tu as vécu et ce que tu retiens de cette exploration.

RAPPEL. Ce tableau t'aide à identifier :

- Les verdicts scolaires qui t'ont valorisé.e
- Les étiquettes qui t'ont limité.e
- Ce que tu comprends de ces classements aujourd'hui

| Ce que j'ai reçu comme messages | Comment ça m'a façonné ? | D'où vient ce message ? |
|--|---|--|
| Ex : "Tu es bonne en lettres", nulle en maths | J'évite tout ce qui se rapporte aux chiffres | L'école valorise certains savoirs plus que d'autres |

ESPACE D'ÉCRITURE LIBRE

Prends le temps d'explorer ton miroir scolaire/académique.

Voici quelques pistes si tu as besoin d'un point de départ :

Quelle étiquette scolaire te colle encore à la peau ?

.....

.....

.....

Comment cette étiquette influence-t-elle encore tes choix aujourd'hui ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce que l'école t'a fait croire sur tes capacités ?

.....

.....

.....

Même personne, autre environnement : confiance différente.

Ton environnement de travail te renvoie une image de toi chaque jour. Un environnement valorisant nourrit ta confiance, un environnement toxique la détruit. Ces retours répétés façonnent ta perception de ta valeur.

Le travail évalue en permanence ta performance et ta conformité aux attentes. Il te renvoie un verdict constant : es-tu à ta place ? Es-tu reconnu.e dans tes compétences ? Cette évaluation forge ton sentiment de légitimité professionnelle, indépendamment de tes capacités objectives.

Ce qui se joue pour la confiance

Le travail légitime (ou non) tes compétences. Il te renvoie ce que tu vauds, si ta place est reconnue, si tu peux prétendre à plus. La reconnaissance impacte directement ton sentiment de valeur personnelle.

Repère sociologique

La présentation de soi (Erving Goffman)

On en parle quand on ajuste sa manière d'être selon le public et le contexte.

Si cette "façon d'être" est validée, on se sent légitime; si elle est rejetée, on doute. Ces ajustements sont stratégiques (pour être accepté.e) mais aussi automatiques (on le fait sans s'en rendre compte).

Comment ça se traduit au quotidien ?

Exemple 1 - Sphère professionnelle

Situation : **Aïcha** travaille avec un manager qui ne souligne que ses erreurs.

Message reçu : "Tu fais des erreurs, fais attention."

Effet : Elle doute de chaque décision, relit ses emails avant de les envoyer.

Conséquence : Elle propose moins et se dit : "je ne suis pas assez compétente".

Exemple 2 - Sphère professionnelle (nouvel environnement)

Situation : **Marc** quitte une entreprise toxique pour rejoindre une équipe qui reconnaît son expertise.

Message reçu : "Ton travail a de la valeur, tes idées comptent."

Effet : Ses idées sont reprises, son travail est reconnu... il ose davantage.

Conséquence : Dans ce nouvel environnement, il se sent enfin légitime.

TON EXPLORATION : MIROIR PROFESSIONNEL

Ma cartographie personnelle du miroir professionnel

Note dans un cahier ce qui te ressemble, ce que tu as vécu et ce que tu retiens de cette exploration.

RAPPEL. Ce tableau t'aide à identifier :

- Les environnements qui ont reconnu ta valeur
- Les contextes qui t'ont dévalorisé.e
- Ce que tu comprends de ces différences aujourd'hui

| Ce que j'ai reçu comme messages | Comment ça m'a façonné ? | D'où vient ce message ? |
|---|---|--|
| Ex : "Tu dois aller plus vite" "On n'a pas le temps" | Je bâcle, je culpabilise, je n'ose plus demander | Mon manager qui impose des délais irréalistes |

ESPACE D'ÉCRITURE LIBRE

Prends le temps d'explorer ton miroir professionnel.

Voici quelques pistes si tu as besoin d'un point de départ :

Te sens-tu reconnu.e et valorisé.e dans ton travail actuel ?

.....

.....

.....

Ta légitimité dépend-elle plus de tes résultats ou du regard des autres ?

.....

.....

.....

Un changement d'environnement au travail a-t-il transformé ta confiance ?

.....

.....

.....

Pourquoi certaines personnes te font grandir... et d'autres te freinent ?

Les relations affectives – couple, ami.e.s proches – ne se contentent pas de t'accompagner : elles participent à construire l'image que tu as de toi. Une remarque bienveillante, un soutien au bon moment ou encore une moquerie répétée... Tout cela laisse des traces bien au-delà de la relation elle-même.

Dans ces relations, tu apprends très tôt ce que tu " vaux " aux yeux des autres : si ta parole est prise au sérieux, si tes limites sont respectées, si ce que tu fais a de la valeur. Ces messages finissent par façonner ta perception de toi même.

Ce qui se joue pour la confiance

Dans les relations proches, tu apprends ce que tu peux dire, demander ou montrer... et ce qu'il vaut mieux cacher ou taire. Cette reconnaissance affective forge ta confiance. Présente, elle te fait sentir légitime. Absente, elle te pousse à douter de toi et à chercher constamment la validation des autres.

Repère sociologique

La reconnaissance affective (Axel Honneth)

On en parle quand la confiance en soi se construit dans la sphère de l'amour (relations primaires : famille, couple, amitiés proches), à travers l'écoute, l'attention et le soutien affectif. Première forme de reconnaissance vécue dès l'enfance, elle est fondatrice : sans elle, difficile de développer l'estime de soi.

Comment ça se traduit au quotidien ?

Exemple 1 - Sphère affective (couple)

Situation : **Sophia** est en couple avec quelqu'un qui minimise systématiquement ses émotions et ses besoins.

Message reçu : " Tu exagères toujours... arrête de dramatiser. Tu demandes trop."

Effet : Elle n'ose plus exprimer ses émotions ni poser ses limites.

Conséquence : Elle se dit : " J'abuse " et finit par douter de ses propres ressentis.

Exemple 2 - Sphère affective (amitiés)

Situation : **Antoine** est entouré d'amis qui tournent ses projets en dérision.

Message reçu : " Toi ? Entrepreneuriat ? T'en es sûr.e ? Tu n'y arriveras jamais."

Effet : Il minimise ses idées et n'ose plus en parler.

Conséquence : Il finit par penser : " Ils ont peut-être raison, c'est irréaliste. "

TON EXPLORATION : MIROIR AFFECTIF/AMICAL

Ma cartographie personnelle du miroir affectif/amical

Note dans un cahier ce qui te ressemble, ce que tu as vécu et ce que tu retiens de cette exploration.

RAPPEL. Ce tableau t'aide à identifier :

- Les relations qui ont reconnu tes émotions et besoins
- Les relations qui les ont minimisés ou invalidés
- Ce que tu comprends de ces dynamiques aujourd'hui

| Ce que j'ai reçu comme messages | Comment ça m'a façonné ? | D'où vient ce message ? |
|---|---|----------------------------|
| Ex : "Tu es une personne de confiance" | Je me sens légitime dans mes relations | Mes ami.e.s |

ESPACE D'ÉCRITURE LIBRE

Prends le temps d'explorer ton miroir affectif/amical.

Voici quelques pistes si tu as besoin d'un point de départ :

Autour de toi, qui te valorise vraiment ? Qui te dévalorise régulièrement ?

.....

.....

.....

Peux-tu exprimer tes émotions dans tes relations proches ?

.....

.....

.....

Dans tes relations, quelqu'un te fait-il douter de tes ressentis ou besoins ?

.....

.....

.....

Comment ton genre a-t-il limité ou élargi ton droit à la confiance ?

Dès l'enfance, le genre s'apprend. Filles et garçons ne sont pas socialisés de la même façon : on leur assigne des attentes, des comportements " normaux ", des façons de parler, de se tenir, de réagir qu'on valorise... ou qu'on sanctionne. Ces attentes genrées impactent directement ta confiance.

À force d'être répétées, ces normes s'incarnent dans des habitudes, des postures et une manière d'oser (ou non). Elles influencent ce que tu t'autorises, ce que tu évites et la confiance que tu développes à l'âge adulte.

Ce qui se joue pour la confiance

Le genre détermine ce que tu t'autorises. Les femmes apprennent souvent à se faire discrètes, à douter, à s'excuser. Les hommes, quant à eux, apprennent souvent à taire leurs émotions, à ne pas demander d'aide. Ces injonctions limitent la confiance. Elles sont binaires, sans correspondre à tout le monde.

Repère sociologique

L'arrangement des sexes (Erving Goffman)

On en parle quand le genre se " fait " dans les interactions quotidiennes : on ajuste comportements, postures, émotions pour correspondre aux attentes sociales selon le genre perçu. Cet arrangement reproduit la hiérarchie de genre.

Comment ça se traduit au quotidien ?

Exemple 1 - Sphère professionnelle

Situation : **Aminata** travaille dans la tech. En réunion, elle propose une idée.

Message reçu : On l'écoute poliment. 5 minutes plus tard, un collègue homme reprend la même idée : on la trouve excellente.

Effet : Aminata hésite davantage à prendre la parole.

Conséquence : Elle doute de sa légitimité : " Je ne dois pas être assez claire "

Exemple 2 - Sphère affective

Situation : **Rayane** traverse une dépression. Il n'ose pas en parler à ses amis.

Message reçu : " Un homme, ça ne pleure pas. Un homme, ça se débrouille. "

Effet : Rayane s'isole. Il refuse d'en parler à ses amis et cache sa souffrance.

Conséquence : Il pense que demander de l'aide, c'est faire preuve de faiblesse et ne pas être un " vrai homme ".

TON EXPLORATION : MIROIR DU GENRE

Ma cartographie personnelle du miroir du genre

Note dans un cahier ce qui te ressemble, ce que tu as vécu et ce que tu retiens de cette exploration.

RAPPEL. Ce tableau t'aide à identifier :

- Les attentes genrées qui t'ont ouvert des portes
- Les injonctions qui t'ont contraint.e
- Ce que tu comprends de ces normes aujourd'hui

| Ce que j'ai reçu comme messages | Comment ça m'a façonné ? | D'où vient ce message ? |
|----------------------------------|---|--------------------------|
| Ex : "Une femme doit être douce" | J'évite les conflits, même quand c'est nécessaire | Famille / école / médias |

ESPACE D'ÉCRITURE LIBRE

Prends le temps d'explorer ton miroir genré.

Voici quelques pistes si tu as besoin d'un point de départ :

Selon ton genre, qu'est-ce qu'on t'a dit que tu ne devais pas faire ou être ?

.....

.....

.....

As-tu déjà ajusté ton comportement pour te plier aux attentes genrées ?

.....

.....

.....

Quelle injonction genrée limite le plus ta confiance en toi ?

.....

.....

.....

Comment ton origine sociale peut-elle façonner tes ambitions ?

Ton milieu social d'origine a construit chez toi un " sens des possibles " : ce que tu t'autorises à viser, ce qui te semble accessible ou hors de portée. Si tu viens d'un milieu populaire et que tu accèdes à des espaces de classe "supérieure", tu peux ressentir un profond sentiment d'illégitimité.

À l'inverse, si tu viens d'un milieu favorisé, tu as intériorisé une " assurance de classe " : le sentiment naturel que tu as ta place partout, que les espaces de pouvoir te sont accessibles. C'est un héritage social, pas une compétence.

Ce qui se joue pour la confiance

Le milieu social légitime (ou non) tes ambitions. Il te dit ce qui est " réaliste " pour quelqu'un comme toi et façonne ton sentiment de légitimité. Les plus favorisé.e.s héritent d'une assurance sociale que d'autres doivent construire.

Repère sociologique

L'habitus de classe (Pierre Bourdieu)

On en parle quand ton milieu d'origine te transmet des dispositions durables (goûts, langage, postures, manières de penser) qui te font te sentir à l'aise, "à ta place" dans certains espaces et en décalage ou illégitime dans d'autres.

Comment ça se traduit au quotidien ?

Exemple 1 - Trajectoire ascendante

Situation : **Moussa**, fils d'ouvrier, est avocat dans un cabinet prestigieux à Paris.

Message reçu : Pourtant, on lui fait comprendre qu'il n'a pas les bons codes : carnet d'adresses, réseau familial, sécurité économique, aisance "naturelle", etc.

Effet : Il intériorise ce décalage et se dévalorise malgré sa compétence.

Conséquence : Il se dit : "je ne serai jamais vraiment des leurs, quoi que je fasse".

Exemple 2 - Plafond de verre invisible

Situation : **Sarah** a grandi dans une cité, dans une famille où l'argent manquait.

Message reçu : " Vise la sécurité, pas l'aventure. L'entrepreneuriat, c'est pour ceux qui ont déjà de l'argent, c'est pas pour les gens comme nous. "

Effet : Elle a un CDI stable, mais rêve pourtant de créer son entreprise.

Conséquence : Elle n'ose pas : "ce n'est pas pour les gens comme moi".

TON EXPLORATION : MIROIR DU MILIEU SOCIAL

Ma cartographie personnelle du miroir du milieu social

Note dans un cahier ce qui te ressemble, ce que tu as vécu et ce que tu retiens de cette exploration.

RAPPEL. Ce tableau t'aide à identifier :

- Les ambitions que ton milieu t'a permises
- Les aspirations qu'il a limitées
- Ce que tu comprends de ce "sens des possibles"

| Ce que j'ai reçu comme messages | Comment ça m'a façonné ? | D'où vient ce message ? |
|---|--|----------------------------|
| Ex : " Fais des études, mais reste raisonnable " | J'ai choisi la sécurité plutôt que la passion | Famille / entourage |

ESPACE D'ÉCRITURE LIBRE

Prends le temps d'explorer ton miroir du milieu social.

Voici quelques pistes si tu as besoin d'un point de départ :

Dans quelle situation as-tu douté de ta légitimité du fait de ton milieu social ?

.....

.....

.....

Quelle ambition te semble " pas pour les gens comme moi " ?

.....

.....

.....

As-tu déjà eu honte de ton origine sociale ? Dans quelle situation ?

.....

.....

.....

Comment le regard ethnique / racial peut-il façonner la confiance en soi ?

Si tu es une personne racisée – ou perçue comme telle – ce regard peut te renvoyer des messages, souvent implicites, sur ta place dans la société. Cela peut passer par des remarques, des attitudes, des silences ou encore par des marqueurs religieux (réels ou supposés).

Ce regard influence ce que tu crois avoir le droit d'être, de faire, d'espérer. Il questionne ta légitimité dans certains espaces. Peu à peu, le regard extérieur peut occuper le premier plan : tu te vois d'abord à travers les yeux des autres, et tu ajustes ta présentation en fonction.

Ce qui se joue pour la confiance :

L'origine attribuée peut influencer la confiance qu'on t'accorde implicitement ou explicitement. À force, tu peux intégrer ce regard : douter de ta légitimité, vouloir prouver ta valeur ou te conformer aux attentes de la majorité.

Repère sociologique

La double conscience (W. E. B Du Bois)

On en parle quand une personne racisée se perçoit à travers deux regards : le sien et celui du groupe majoritaire. Cette double conscience pousse à anticiper le regard extérieur, à s'y adapter et, dans certains cas, à s'y conformer.

Comment ça se traduit au quotidien ?

Exemple 1 - Double assignation

Situation : **Mathis** est métis. En famille, il est " trop blanc ". Dehors, "trop noir".

Message reçu : " T'es ni vraiment Noir, ni vraiment Blanc. "

Effet : Il surveille constamment ce qu'il dit (ou fait) selon son environnement.

Conséquence : Il a l'impression de n'être ni vraiment l'un, ni vraiment l'autre.

Exemple 2 - Sphère sociale

Situation : En soirée, on demande à **Leïla** d'où elle vient. Elle répond " Lyon ".

On insiste : " Non mais vraiment, tu viens d'où ? "

Message reçu : " Tu n'es pas vraiment française ".

Effet : Elle anticipe désormais cette question et prépare des réponses.

Conséquence : Elle a le sentiment qu'elle doit toujours justifier sa présence.

TON EXPLORATION : MIROIR ETHNIQUE/RACIAL

Ma cartographie personnelle du miroir ethnique/racial

Note dans un cahier ce qui te ressemble, ce que tu as vécu et ce que tu retiens de cette exploration.

RAPPEL. Ce tableau t'aide à identifier :

- Les contextes où ton origine a été valorisée (communauté, famille...)
- Les espaces où elle a été un frein ou une source de jugement
- Ce que tu comprends de cette "double conscience"

| Ce que j'ai reçu comme messages | Comment ça m'a façonné ? | D'où vient ce message ? |
|---|--|----------------------------------|
| Ex : "Tu représentes bien ta communauté" | Je sur-performe pour prouver ma valeur aux autres | Regard des autres Stéréotypes |

ESPACE D'ÉCRITURE LIBRE

Prends le temps d'explorer ton miroir ethnique/racial.

Voici quelques pistes si tu as besoin d'un point de départ :

Comment le regard des autres sur tes origines a-t-il façonné ta confiance ?

.....

.....

.....

Anticipes-tu le regard sur tes origines avant même qu'il se manifeste ?

.....

.....

.....

Surveilles-tu ce que tu dis ou fais selon l'environnement ("blanc" ou "racisé") ?

.....

.....

.....

MA CARTOGRAPHIE DES 7 MIROIRS SOCIAUX

Maintenant que tu as exploré chaque miroir, prends un moment pour regarder l'ensemble. Ne remplis pas tout d'un coup : reviens-y à ton rythme. Cet outil évolue avec toi. Pour chacun, note ce qu'il produit en toi (ce qu'il nourrit ou fragilise), puis une piste pour agir autrement.

| Miroir | Ce que ce miroir produit en moi | Piste pour agir autrement |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Familial | | |
| Scolaire/académique | | |
| Professionnel | | |
| Affectif/amical | | |
| Genre | | |
| Milieu social | | |
| Ethnique/racial | | |

PRENDRE DU RECUL SUR MES 7 MIROIRS

Maintenant que tu as cartographié tes 7 miroirs, prends un moment pour voir lesquels te nourrissent, te fragilisent ou pèsent le plus dans ta vie aujourd'hui.

Quel miroir influence le plus ta confiance aujourd'hui ? À quoi le vois-tu ?

.....
.....
.....

Quel miroir te nourrit le plus ? Qu'est-ce qu'il t'apporte concrètement ?

.....
.....

Quel miroir fragilise le plus ta confiance ? Comment cela se manifeste-t-il ?

.....
.....

Certains miroirs se contredisent-ils ? Lesquels et pourquoi ?

.....
.....
.....

Sur quel miroir veux-tu agir en priorité ? Qu'est-ce qui changerait ?

.....
.....
.....

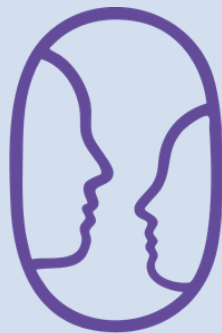
Tu as exploré tes 7 miroirs.

Maintenant, comment agir dessus ?

PARTIE 3

PROLONGER

Faire le point, reprendre du pouvoir et aller plus loin



(se)comprendre

LA CONFIANCE EN SOI, UNE AFFAIRE COLLECTIVE ?

Tu as identifié tes miroirs. Certains t'ont peut-être fragilisé.e plus que d'autres. Pourquoi ?

La confiance en soi, ce n'est pas juste une question de volonté. C'est aussi une affaire collective : la confiance de chacun.e dépend des regards que les autres lui renvoient.

Quand les miroirs sociaux distribuent la légitimité de manière inégale selon le genre, la classe sociale, l'origine ethnique, le milieu familial ou le parcours scolaire, la confiance en soi ne se distribue pas équitablement.

Certaines personnes grandissent dans des environnements qui confortent très tôt leur place. D'autres doivent la conquérir, confrontées à des regards qui les jugent ou à des espaces où elles doivent constamment prouver leur valeur.

Cette inégalité reflète des rapports de pouvoir : *qui a le droit d'être légitime sans se justifier ? Qui doit sur-performer pour être pris.e au sérieux ?*

Cette inégalité nous concerne nous. Nous sommes, à un moment ou à un autre, le miroir de quelqu'un. Les regards que nous portons, les normes que nous reproduisons - consciemment ou non - façonnent la confiance de ceux qui nous entourent. **La confiance en soi de l'un est donc aussi la responsabilité des autres.**

C'est passer de : « *Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?* » à : « *Quels regards, quelles normes ont contribué à fabriquer cette image de moi ?* »

Maintenant, il est temps de voir ce que cette compréhension change dans ton rapport à toi-même.

REPRENDRE DU POUVOIR ?

Comment reprendre la main sur le regard que tu portes sur toi ?

Les 7 miroirs que tu viens d'explorer ne résument pas toute ton histoire. Mais ils peuvent t'aider à mieux comprendre certains doutes, certaines hésitations, certaines manières de te retenir ou de te diminuer.

Chaque personne vit ces miroirs différemment. L'important est de commencer à repérer ceux qui ont le plus pesé dans ton propre parcours.

La bonne nouvelle

Une fois que tu identifies ces miroirs, ton manque de confiance devient plus lisible. Il n'apparaît plus comme une tare personnelle, mais comme quelque chose qui s'est construit dans des regards et des normes qui ont marqué ton rapport à toi-même.

Comprendre cela ne fait pas disparaître instantanément le doute. Mais cela change profondément ton rapport à lui. Tu ne le vis plus seulement comme une faiblesse intime, mais comme quelque chose que tu peux désormais nommer, situer et questionner.

Reprendre confiance, c'est aussi refuser de croire que ta valeur dépend entièrement de miroirs qui distribuent inégalement la reconnaissance. C'est ne plus laisser ces regards définir qui tu es.

Cette lucidité permet de desserrer l'emprise de certains regards, et de ne plus les laisser parler entièrement à ta place.

**C'est là que quelque chose peut commencer à bouger.
Et ça commence par de petites actions concrètes.**

AGIR SUR TES MIROIRS : PAR OÙ COMMENCER ?

Voici 7 micro-actions pour commencer.

Choisis celle qui résonne le plus et fais-la quand tu veux.

| LES 7 MIROIRS SOCIAUX | UNE PISTE POUR AGIR AUTREMENT |
|----------------------------|---|
| Familial | Écris une phrase familiale qui revient dans ta tête. Puis réécris-la au passé : "On m'a dit que..." (et non "Je suis...") |
| Scolaire/académique | Note une étiquette scolaire qui te colle encore. Demande-toi : "Et si l'école s'était trompée ?" |
| Professionnel | Identifie UNE compétence que tu minimises. Écris une preuve concrète que tu la possèdes. |
| Affectif/amical | Nomme 1 personne qui te valorise. Nomme 1 personne qui te dévalorise. Tire-en une conclusion. |
| Genre | Complète : "À cause de mon genre, je m'interdis de..." Puis demande-toi : "Qui a décidé ça ?" |
| Milieu social | Repère UN espace où tu te censure. Identifie UN code précis que tu ne maîtrises pas. |
| Ethnique/racial | Note UN stéréotype qu'on projette sur toi. Écris ce que tu voudrais répondre (même si tu ne le dis pas) |

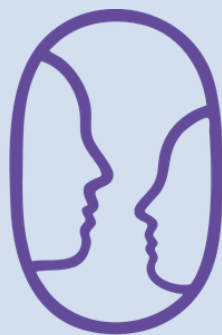
Voir autrement ce qui t'a façonné, c'est déjà changer.

Agir, c'est reprendre du pouvoir.

*" Nous nous voyons,
plus ou moins inconsciemment,
comme les autres nous voient. "*

George Herbert Mead

CONCLUSION



(se)comprendre

Tu as exploré 7 miroirs sociaux : familial, scolaire, professionnel, affectif, genre, milieu social et ethnique/racial.

(se) comprendre explore les liens entre introspection et mécanismes sociaux. Notre point de départ est simple : ce que l'on vit n'est pas seulement intime ou individuel.

Ce guide montre comment ces miroirs peuvent façonner ton rapport à toi-même, et comment ils ne distribuent pas la même légitimité ni la même reconnaissance à tout le monde.

Cette exploration de ton rapport à la confiance invite à voir que tes doutes ne viennent pas uniquement de toi. Ils sont aussi façonnés par des regards, des normes et des contextes avec lesquels tu dois composer.

Ce guide les rend visibles, met des mots dessus, invite à les questionner, pour t'aider à y voir plus clair, sans réponse toute faite, sans jugement, sans étiquette.

Mieux se comprendre, ce n'est pas tout résoudre. Mais c'est déjà reprendre un peu de prise sur ce qui, jusqu'ici, ressemblait à un problème purement personnel.

Ce guide est un point de départ.

Pour prolonger cette réflexion, tu peux rejoindre la newsletter **Introspection & Sociologie** et retrouver **(se) comprendre** sur les réseaux sociaux.

LA NEWSLETTER INTROSPECTION & SOCIOLOGIE

Si certains miroirs ont mis des mots sur ce que tu ressens depuis longtemps, la newsletter **Introspection & Sociologie** prolonge ce travail en mobilisant des outils de sociologie pour éclairer ce que tu vis.

Une fois par semaine, j'explore des situations concrètes et des notions de sociologie accessibles pour éclairer la confiance en soi, le doute et la légitimité.

L'idée n'est pas de proposer des solutions toutes faites, mais de relier l'intime au social.

Dans la **newsletter**, tu recevras :

- des décryptages sociologiques accessibles ;
- des réflexions sur la confiance en soi, les normes et la légitimité ;
- des questions d'introspection pour prolonger le cheminement ;
- des nouvelles des futurs outils de **(se) comprendre**.

Cette newsletter s'adresse à celles et ceux qui veulent aller au-delà d'un regard purement psychologique sur la confiance en soi, et qui cherchent des outils - éclairés par la sociologie - pour mieux situer leur expérience.

À celles et ceux qui sentent que ce qu'ils vivent n'est pas seulement " dans leur tête ", mais aussi façonné par des normes, des regards, des contextes sociaux.

Rejoins la newsletter Introspection & Sociologie :

→ Inscription : <https://newsletter.secomprendre.fr/>

RETROUVER (SE) COMPRENDRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

La newsletter permet d'aller en profondeur.

Les réseaux sociaux, eux, proposent des formats courts, visuels et directs pour découvrir de nouvelles pistes et poursuivre la réflexion.

C'est aussi un espace pour croiser d'autres personnes qui se posent les mêmes questions.

Sur les réseaux sociaux, tu trouveras notamment :

- des réflexions autour de la confiance en soi et des mécanismes sociaux
- des situations concrètes qui résonnent avec ce que tu vis
- des nouvelles des projets et outils en cours de création.

Retrouve **(se) comprendre** sur les réseaux sociaux :

→ **Instagram** : [@secomprendre.fr](https://www.instagram.com/secomprendre.fr)

→ **TikTok** : [@secomprendre.fr](https://www.tiktok.com/@secomprendre.fr)

→ **Facebook** : [Se comprendre](https://www.facebook.com/secomprendre)

GLOSSAIRE EXPRESS

Les notions essentielles pour comprendre le guide, expliquées simplement.

Soi miroir (looking-glass self)

L'idée que l'image que tu as de toi se construit en fonction de la façon dont tu penses que les autres te voient. (Concept de Charles Cooley)

Miroir social

Un espace (famille, école, travail...) qui façonne l'image que tu as de toi par les jugements, attentes ou reconnaissances que tu y reçois. (Adaptation du concept de soi miroir de Cooley)

Regard social

La façon dont les autres te voient, te jugent ou te renvoient une image de toi – et qui influence l'image que tu construis de toi-même.

Normes sociales

Les règles implicites qui définissent ce qui est "normal" ou attendu dans un groupe, une famille ou une société.

Socialisation

Tout ce que l'on apprend, souvent sans s'en rendre compte, et dès l'enfance au contact de la famille, de l'école, du travail ou de la société.

Intériorisation

Quand des messages répétés ou des normes extérieures finissent par devenir des certitudes sur toi, sans que tu t'en rendes forcément compte.

Conformisme

Le fait d'adopter les comportements, les codes ou les opinions attendus par un groupe ou une société – pour être accepté.e ou éviter le rejet.

Légitimité

La reconnaissance sociale qui autorise (ou non) à occuper une place ou à prendre la parole – accordée à certains, refusée à d'autres.

GLOSSAIRE EXPRESS (suite)

Les notions essentielles pour comprendre le guide, expliquées simplement.

Assignation

Le fait d'être renvoyé.e (ou enfermé.e) à une place, un rôle ou une identité que les autres t'attribuent, sans que tu l'aies choisi.e.

Étiquetage (labelling)

Le fait d'être catégorisé.e négativement ("cancre", "cas social", "folle"...), ce qui oriente la façon dont les autres te traitent et dont tu finis par te voir.

Prophétie auto-réalisatrice

Quand une étiquette qu'on te colle finit par se réaliser, parce que tu finis par agir comme si elle était vraie.

Effet Pygmalion

Quand les attentes d'une figure d'autorité (parent, prof, manager...) influencent les comportements et les résultats de la personne concernée.

Stéréotype

Une image simplifiée et figée d'un groupe (femmes, classes populaires, immigrés...) qui influence la façon dont on te perçoit et te traite.

Reproduction sociale

Le fait que les inégalités se transmettent d'une génération à l'autre, notamment via l'école qui valorise certains codes plutôt que d'autres.

Déterminisme social

L'idée que nos choix et notre trajectoire sont en partie façonnés par notre position sociale, notre milieu d'origine et les ressources dont on dispose.

Capital (social, culturel, économique)

Les ressources dont on dispose (relations, diplômes, argent...) inégalement distribuées qui facilitent ou limitent l'accès à certains espaces.

LES 7 MIROIRS SOCIAUX DERRIÈRE LA CONFIANCE EN SOI

Tu t'es déjà dit : « *Je manque de confiance en moi* » ?

On nous apprend à tout expliquer par notre personnalité : « *Je suis timide* », « *Je manque de confiance* », « *Je suis comme ça.* » Comme si la confiance en soi était une affaire purement personnelle — détachée de ton histoire ou des expériences vécues.

Pourtant, la confiance en soi se construit dans le regard des autres : à travers les messages reçus, les places accordées, les attentes perçues...

C'est ce que le sociologue **Charles Cooley** appelait le « **soi miroir** » (*looking-glass self*) : l'idée selon laquelle l'image que nous avons de nous se façonne en fonction de la façon dont nous pensons que les autres nous voient.

Ce guide adapte ce concept pour explorer les 7 espaces qui ont façonné ton rapport à toi et ta confiance : la famille, l'école, le travail, les relations affectives, le genre, le milieu social et l'origine ethnique.

Des repères sociologiques, des exemples concrets et des questions d'introspection t'invitent à identifier ce qui, au-delà de tes choix personnels, a construit (ou fragilisé) ta confiance.

Parce que ce que l'on ne voit pas agit en silence. Mais ce que l'on commence à voir peut déjà bouger.

Un guide **(se) comprendre**.

Scalidi, docteur en sociologie.

Newsletter **Introspection & Sociologie**.



(se)comprendre