

Petit guide pour savoir quand l'affichage de la confiance en soi est un atout... et quand elle est un handicap



L'excès de confiance en soi est une arme à double tranchant. S'il peut aider dans la sphère professionnelle ou sociale, il peut aussi être un handicap lorsque cet excès exaspère autrui.

Avec Pascal
Neveu

Atlantico : Quels sont les avantages dans la sphère sociale et professionnelle d'un excès de confiance en soi ?

Pascal Neveu : Lorsqu'on évoque la confiance en soi, ce qui ressort immédiatement c'est davantage la recherche de « recettes », de livres, de conférences afin de prendre confiance en soi, de renforcer la confiance en soi... Très rarement il est évoqué l'excès de confiance en soi. Une étude a tenté de faire l'inventaire des formes d'expressions de la confiance en soi, et précisément la confiance dite excessive.

C'est principalement de manière verbale que les gens expriment leur confiance, notamment via dans nos jugements (par exemple, « je suis sûr à 90% ») ou lorsque nous nous comparons à autrui (par exemple, « je fais partie des 10% les plus performants »). Le verbal ne pouvant être dissocié du non-verbal (80% de notre mode de communication), les personnes qui se sentent en confiance ont tendance à être « dominantes » et donc à parler avec audace et à haute voix, à un rythme rapide, et à commencer la conversation avec leur propre opinion. Ils peuvent également hocher la tête pour plus d'emphase et avoir généralement une plus grande présence dans la pièce. Ces personnes sont alors vues comme puissantes et les autres s'en remettent à eux. En effet, étant toutes et tous en recherche de confiance, le fait d'être en contact avec une personne possédant ce « graal », non seulement nous rassure, mais nous fait penser que nous pourrions recevoir cet « art ». Ce qui explique qu'ils sont généralement plus récompensés, promus et respectés que les autres.

Afin de mieux percevoir jusqu'où vont les bienfaits de cet excès de confiance, les chercheurs ont mis en place des activités de groupe où un individu avait fait montre d'excès. Après exécution d'une tâche dont le résultat s'est révélé mauvais voire pire que ce qu'il avait prétendu atteindre, la réputation et l'image de l'individu n'a aucunement été dégradée. Les chercheurs en ont conclu que « les avantages de la confiance excessive en termes de statut l'emportaient sur les coûts éventuels du statut ».

Au contraire quels sont les inconvénients ? N'y a-t-il pas un risque d'être rejeté pour ce motif ?

J'évoquais les avantages d'une expression présentielle de l'excès de confiance en soi (verbal, corporel). En revanche, le non présentiel amène à des résultats totalement inverses. En effet, on a mené une étude où l'on montre à des évaluateurs des petites vidéos ou enregistrements audio de candidats à un emploi, candidats qui déclarent verbalement leur haut niveau de confiance. Ces candidats ont été perçus comme trop confiants et n'ont pas été sélectionnés. Ils auraient pu préserver leur crédibilité en étant plus modestes.

D'autres études ont démontré que l'expression non verbale de la confiance en soi l'emporte sur l'expression verbale, dans le choix d'un poste, mais aussi dans la pérennité de l'image et la réputation d'une personne de confiance. On aura donc dans le premier cas tendance à privilégier le confiant, et dans le second cas le prudent.

Peu importe le sexe du candidat, son milieu social, ses origines ethniques, son physique... toutes les études font ressortir la plus grande acceptation, ou le plus grand rejet, la méfiance, pour ne pas dire la défiance d'un individu en fonction de la manière de communiquer sa confiance en soi.

Ces études indiquent donc une des raisons pour lesquelles certaines personnes sont pénalisées pour leur excès de confiance alors que d'autres ne le sont pas. Il est plus difficile de tenir les gens responsables de la surestimation de leurs capacités ou de leurs connaissances quand ils expriment cette confiance de manière non verbale.

Il ne faut pas oublier non plus que l'excès de confiance en soi est confondu avec l'estime de soi... et nous renvoie immédiatement à une réflexion et un questionnement sur le narcissisme (il se la joue, il ne parle que de lui, il croit avoir toujours raison...). Donc tout dépend également du contexte, de notre propre capacité à « juger » la personne, à la percevoir en dehors les artifices verbaux et non verbaux. Car il est toujours plus facile, pour qui connaît et maîtrise le non-verbal, de gommer des jugements trop hâtifs. Comme quoi la vie est théâtre. Et nous voyons très bien comment dans la sphère politique les communicants apprennent tous les codes et les gestes non-verbaux accompagnant le verbal.

Comment alors trouver le bon dosage ?

Qu'advient-il des gens qui sont trop confiants ? Nous méfions-nous d'eux et évitons-nous de collaborer avec eux ? Sans doute faut-il replonger dans les fondamentaux.

La confiance en soi prend racine entre zéro et quatre ans, l'enfant prenant confiance via les progrès qu'il réalise. Les parents jouent alors un rôle important : ils peuvent stimuler l'enfant et lui donner l'envie d'en faire plus. Car c'est en progressant que l'on prend confiance en soi. L'adolescence est une deuxième phase de consolidation de la confiance à travers la construction de l'identité. C'est également dans la prise de risque que l'on construit sa confiance. Il faut s'inciter à faire, et être tolérant sur l'erreur et inculquer la culture intelligente de l'échec. Le bon dosage passera aussi par sortir de la comparaison et des compétitions sociales... Car le mal de notre société reste la performance qui invite à ces excès. Et ces études démontrent que nous sommes pleinement leurrés par nos attentes d'un meilleur, mais aussi notre désir d'être comme, face à nos complexes et frustrations. La reconnaissance sociale l'emporte et peut porter aux nues les détenteurs de ce que certains nomment le charisme. Mais dans un premier temps, se sentir apprécié par les autres, avoir sa place, peut aider la confiance en soi. Nul besoin d'être performant pour être apprécié au sein d'un groupe d'amis, mais la générosité, la modestie, l'humour sont des qualités qui peuvent y être très appréciées...

L'excès de confiance en soi se révèle donc à double tranchant, de la façon dont nous sommes capables de le manier. Gagner ou perdre. Cioran écrivait « qu'une seule chose avait de l'importance, c'était apprendre à être perdant. Ça ne veut pas dire "aimer perdre" mais ça fait partie de la vie. »