

# OUTIL PSY : LA CONFIANCE EN SOI

**La confiance en soi** est un atout précieux, tant pour votre réussite scolaire que dans les autres sphères de votre vie (travail, relations interpersonnelles, activités sportives ou autres, etc.).

Voici quelques pistes pour vous aider à la développer :

La confiance en soi est une prédiction réaliste et ponctuelle que vous avez les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière. Elle concerne vos habiletés, vos compétences. Elle s'applique à un domaine en particulier et peut fluctuer dans le temps, selon vos réussites et vos échecs. Elle n'est pas une garantie de résultats, mais plutôt une croyance forte en vos capacités à faire face à une situation, à trouver des solutions aux problèmes qui se présenteront, bref, à agir au mieux. Vous pouvez développer votre confiance en vous en vous outillant dans trois sphères : le savoir, le savoir être et le savoir-faire. C'est par la pratique que vous pourrez acquérir de nouvelles habiletés. Vous devez vous entraîner et accumuler de l'expérience dans un domaine pour gagner en assurance. Douter de soi est tout à fait normal devant une situation nouvelle. Il faut donc oser malgré vos peurs, tout en respectant votre rythme!

## 1) Choisissez un domaine

- Dans quel domaine en particulier souhaitez-vous développer votre confiance en vous ?

*« J'aimerais me sentir plus capable de... »*

## 2) Utilisez-vous dans ces 3 sphères

### a. Savoir : Acquisition de connaissances

- Quelles sont les connaissances utiles au développement de cette capacité?
- Quelles sources d'information pouvez-vous consulter?

*Consultez les sources d'informations pertinentes !*

### b. Savoir être : Adoption d'attitudes

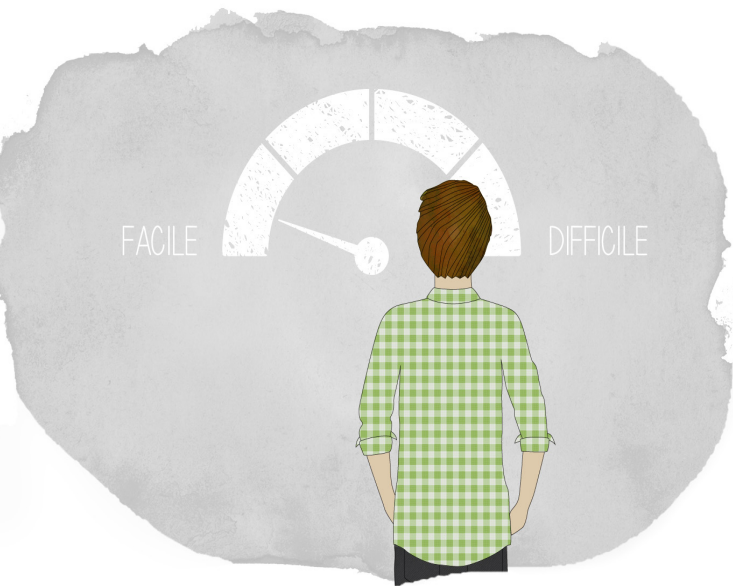
- Quelles attitudes sont utiles au développement de cette capacité?
- Qui, parmi les gens que vous connaissez, manifestent habituellement ces attitudes?

*Inspirez-vous de ces modèles !*

### c. Savoir-faire : Développement d'habiletés

- Quelles sont les habiletés nécessaires au développement de cette capacité?

*Pratiquez-vous !*



### 3) Expérimentez en respectant votre rythme

- Faites la liste de plusieurs expériences qui vous permettraient de pratiquer.
- Mettez ces expériences en ordre croissant de difficulté.
- Expérimentez en ajustant le niveau de difficulté.
  - Est-ce que cette action vous demande une certaine prise de risque?  
(Si c'est trop facile, vous restez dans votre zone de confort et vous n'êtes pas en train de développer votre confiance !)
  - Est-ce que vous vous sentez prêt à essayer ?  
(Si c'est trop difficile, vous risquez de paralyser et de ne rien développer non plus !)

*Vous devez répondre « oui » à ces 2 questions !*

### 4) Évaluez votre expérience

- Faites régulièrement un retour sur votre expérience. Ceci vous permettra d'apprendre de vos erreurs, de vous approprier vos réussites et d'orienter la suite de l'entraînement.
- Notez dans un journal :
  - Les résultats obtenus...?
  - Leurs effets sur vous...?
  - Vos observations, découvertes, questionnements...?
  - Votre prochaine étape d'expérimentation...?

*« Tout ce que vous entreprenez est une réussite.  
Parfois vous gagnez, les autres fois vous apprenez. »*

Rédigé par Katia Doyon, psychologue, UQAM

Inspiré des conférences-ateliers de Karène Larocque, psychologue.

Pour des informations complémentaires sur la confiance en soi, référez-vous aux textes suivants :  
<http://www.redpsy.com/infopsy/confiance.html>  
<http://redpsy.com/letpsy/letpsy10-06.html#texte>