

Avez-vous confiance en vous?

L'exercice suivant vous permettra de comprendre, dans un premier temps, ce qu'est la confiance en soi et savoir, dans un deuxième temps, comment la développer.

Première étape, la définition :

La confiance en soi est une prédiction **réaliste** et **ponctuelle** qu'une personne possède **les ressources nécessaires** pour affronter une situation particulière. Elle concerne les habiletés et les compétences de chacun. Elle s'applique à un **domaine en particulier** et peut fluctuer dans le temps, selon les réussites et les échecs de chaque personne. Elle n'est pas une garantie de résultats, mais plutôt une **croissance forte en ses capacités** à faire face à une situation, à trouver des solutions aux problèmes qui se présenteront et à agir au mieux. On peut développer sa confiance en soi en s'outillant dans trois sphères : **le savoir, le savoir-être et le savoir-faire.**

C'est par la pratique que l'on acquiert de nouvelles habiletés. On doit s'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 ses peurs, tout en respectant son rythme!

Deuxième étape, l'exercice :

La confiance en soi est un atout précieux, autant pour votre réussite scolaire que pour les autres sphères de votre vie (travail, relations interpersonnelles, activités sportives ou autres, etc.). Munissez-vous maintenant d'un journal de bord et notez, étape par étape, vos découvertes et votre cheminement par rapport à l'exercice suivant :

1) Choisissez un domaine

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

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

2) **Outillez-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'information 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**

a. Faites la liste de plusieurs expériences qui vous permettraient de vous pratiquer.

b. Mettez ces expériences en ordre croissant de difficulté.

c. 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 demeurez dans votre zone de confort et vous n'êtes pas en train de développer votre confiance!)
- Vous sentez-vous prêt à essayer?
(Si c'est trop difficile, vous risquez de paralyser et de ne rien développer non plus!)

Il faut répondre « oui » à ces 2 questions!

4) Évaluez votre expérience

- a. 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.
- b. Notez dans votre journal :
 - Les résultats obtenus...?
 - Leurs effets sur vous...?
 - Vos observations, découvertes, questionnements...?
 - Votre prochaine étape d'expérimentation...?

Vous pouvez être fier de vous maintenant que vous avez complété l'exercice jusqu'au bout! N'oubliez pas de savourer vos succès avant de poursuivre ou encore de récupérer après une expérience difficile. Développer sa confiance en soi n'est pas une mince affaire, et essayer de changer une situation représente déjà un grand pas vers l'avant!

Nous espérons que vous saurez répéter cet exercice aussi souvent que vous en aurez besoin. En cas de doute, rappelez-vous ce vieil adage :

*« Tout ce que tu entreprends est une réussite.
Parfois tu gagnes, les autres fois tu apprends. »
- Proverbe yogi*

Cet exercice est 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>