

LA CONFIANCE EN SOI

C'EST QUOI ?

La confiance en soi se traduit par la conviction que nous avons les aptitudes et les qualités nécessaires pour faire face aux événements que la vie nous réserve. C'est aussi la confiance que nous avons en nos capacités de prendre des décisions, d'agir, de nous adapter aux changements qui surviennent et aux défis que nous devons relever.

QUE FAIRE POUR FAVORISER LA CONFIANCE EN SOI ?

La confiance en soi se forge dès l'enfance et est influencée par les expériences vécues ainsi que par les messages en provenance de la société, de nos parents, de l'école. Au cours des dernières années, le monde virtuel a eu un impact sans précédent sur notre confiance en raison des informations et des images qui y sont véhiculées et qui promeuvent la perfection et la performance sur tous les plans. Nous sommes donc amenés.es à nous comparer et à nous juger, ce qui peut influencer négativement la confiance que nous avons en nous-mêmes.

VOICI QUELQUES STRATÉGIES POUR CONSTRUIRE ET MAINTENIR LA CONFIANCE EN SOI :

- **Favoriser de saines habitudes de vie (alimentation-exercice-sommeil-loisirs) :** Prendre soin de soi contribue à l'augmentation de notre énergie, ce qui se traduit à son tour par des sentiments positifs envers soi et envers autrui.
- **Se parler :** À chaque jour, prévoir quelques minutes devant le miroir pour s'offrir des encouragements, des compliments et des affirmations bienveillantes. On profitera de cette activité pour ajuster sa posture (dos droit et épaules redressées) et s'offrir un lumineux sourire ! Le cerveau enregistre nos croyances : il est donc important de le nourrir de pensées positives.
- **Segmenter nos objectifs et se féliciter :** Il est facile de se décourager lorsque le but qu'on se fixe semble hors d'atteinte. La meilleure façon de cheminer en continu consiste à diviser l'objectif en plusieurs étapes et à se féliciter pour chaque étape franchie. Se rappeler qu'un éléphant se mange une bouchée à la fois...
- **Noter nos réussites :** Prendre le temps de noter nos réussites par écrit et de les relire lorsque nous doutons de nos capacités nous rappelle que nous avons les compétences nécessaires pour surmonter les nouveaux défis.
- **Accepter nos erreurs :** Pour tirer profit de nos erreurs, il faut tout d'abord admettre que l'erreur est humaine et que personne n'y échappe. En réalité, elle peut s'avérer un excellent moyen de s'améliorer. Le génial Nikola Tesla a adopté cette perspective en affirmant : « Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnaient pas. »
- **Choisir nos réseaux :** S'entourer de personnes qui nous font du bien, nous apprécient pour ce que nous sommes et nous incitent à donner le meilleur de nous-mêmes.
- **Sortir de notre zone de confort :** Oser se mettre au défi dans de nouvelles activités est en fait la meilleure façon d'apprendre à se connaître et d'augmenter son sentiment de compétence.



SI TU AS BESOIN DE SUPPORT POUR T'AIDER À FAVORISER TA CONFIANCE, N'OUBLIE PAS QU'ICI AU CÉGEP DES INTERVENANTS.ES SONT DISPONIBLES. TU PEUX T'ADRESSER AU **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN COMPLÉTANT UNE DEMANDE PRÉVUE À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.