



Quelques sources de confiance

Sur le plan personnel, que valorisez-vous? De quoi êtes-vous fier? Une manière de construire sa confiance en soi est de dresser une liste de ses qualités et de ses accomplissements. Vous pouvez consulter cette liste lorsque vous avez besoin de vous rappeler que vous avez raison d’avoir confiance en vous.

Rappelez-vous que ce que vous apprenez dans un aspect de votre vie peut s’appliquer à un autre. Si vous avez traversé une période de stress élevé dans votre vie personnelle et que vous vous en êtes bien tiré, vous pouvez probablement bien composer avec le stress au travail. Si vous pouvez faire trois choses à la fois en tant que parent, vous pouvez probablement jongler avec les tâches d’un travail très prenant. Si vous êtes un bon ami, un bon confident et une personne qui appuie les autres, ces mêmes qualités feront de vous un bon collègue de travail.

Mes raisons d’être confiant :

1. **Mes réalisations** (au travail, à l’école, à la maison ou dans la communauté, vos compétences, vos connaissances et vos succès.)

2. **Mes qualités** (vos valeurs positives et vos traits de personnalité.)

3. **Mes rôles** (rôles que vous avez assumés et que vous valorisez : parent, ami, bénévole communautaire, voisin, mentor et plus.)

Travaillez sur votre liste pendant plusieurs jours, en ajoutant des éléments qui vous viennent à l’esprit. Relisez-vous ensuite. Cela vous donne-t-il une nouvelle vision de vous-même?