Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La confiance : apprendre à croire en soi et en ses capacités

Nous connaissons tous des personnes qui débordent d'assurance. Comme nous les envions! Elles sont belles, fières et réussissent tout ce qu'elles entreprennent. Toutefois, sous cette confiance en soi se cache probablement un effort conscient. Certaines personnes ne douteront jamais d'elles-mêmes, mais pour l'immense majorité d'entre nous, l'assurance est un état d'esprit qu'il faut apprendre et développer.



Tout le monde a besoin d'un petit coup de pouce pour bien se sentir, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel, et certaines personnes plus que d'autres. Or, un petit changement d'attitude et de mode de vie pourrait vous faire un bien fou et requinquer votre assurance. Voici quelques suggestions :

Faites le point. L'incertitude vient souvent d'un sentiment *d'insuffisance* : nous n'avons jamais assez d'argent, de chance ou de personnalité. Il faut savoir prendre du recul, réfléchir et apprécier *ce que nous avons*. Prenez note de toutes les choses qui vous rendent satisfait de vous-même, par exemple un talent qui vous est propre, l'amour que vous portez à quelqu'un ou des réalisations particulières. Vous serez surpris de voir à quel point vous êtes riche et vous pourrez toujours relire votre liste si vous avez besoin d'un petit remontant.

Bannissez les pensées négatives. Trouvez des moyens de faire taire ou, à tout le moins, de mettre en sourdine la petite voix négative qui ronge votre assurance. Si vous vous entendez dire « Je ne suis pas en forme, je ne suis qu'une paresseuse » ou « Je n'ai pas les compétences nécessaires pour faire ce travail », efforcez-vous d'envisager la situation sous un angle différent et de trouver une solution. Que pouvez-vous faire pour modifier ces points négatifs ou gravir les échelons?

Fixez-vous de petits objectifs et réalisez-les. Les gens tentent souvent de décrocher la lune et lorsqu'ils échouent (ô, surprise), ils baissent les bras et perdent leur assurance. Lorsque vous réalisez un objectif, prenez le temps de vous récompenser, puis fixez-vous d'autres objectifs. Petit à petit, vos réussites s'accumuleront et, sans vous en rendre compte, vous vous donnerez des objectifs toujours plus ambitieux que vous réaliserez également.

Ayez la tête de l'emploi. Faites de l'exercice, nourrissez-vous sainement, soignez votre apparence, dormez suffisamment et, surtout, souriez. Si votre apparence laisse à désirer et que vous ne vous sentez pas au mieux de votre forme, votre attitude et vos échanges avec les autres s'en ressentiront.

Souvenez-vous que personne n'est parfait. Tout le monde fait des erreurs. Oui, oui, même les gens qui semblent sans défaut. Plus vous tendrez vers la perfection, plus grande sera votre frustration lorsque vous découvrirez qu'elle est impossible à réaliser. La vie est faite de hauts et de bas, la route est parsemée d'obstacles. Apprenez à vous pardonner vos erreurs et à tirer des leçons de celles-ci. Cessez de vous comparer aux autres et commencez à vous juger selon vos propres normes. La pression s'évanouira comme par magie!

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Aidez les autres. Il est facile de s'enfermer dans son petit monde, de se regarder le nombril et d'oublier les gens qui nous entourent. En passant du temps avec les autres, en leur tenant compagnie ou en les faisant bénéficier d'un de vos talents particuliers, vous serez moins préoccupé par vos petits défauts.

Choisissez une activité que vous aimez. Que ce soit la guitare, le tricot ou la natation, choisir un passe-temps et y exceller constituent un bon moyen de gonfler votre estime de soi. Faire quelque chose juste pour le plaisir et le défi que cela représente vous donnera un sentiment d'accomplissement et de compétence.

Faites semblant. Ça peut sembler ridicule, mais simuler l'assurance, même si vous êtes loin de vous sentir en confiance, pourrait vous inciter à croire en vous. Un beau matin, vous constaterez que vous avez changé du tout au tout, et vous conserverez votre assurance tout au long de la journée. Testez cette solution à quelques reprises, juste pour voir ce que cela donnera. Cet état d'esprit ne fera jamais de vous la personne débordante d'assurance que vous souhaitez devenir, mais, en appliquant les techniques décrites ci-dessus, vous commencez à manifester une assurance qui vous faisait défaut.

Il est parfaitement normal de douter à l'occasion de ses compétences, de son apparence ou de ses réalisations. Comme votre opinion de vous-même a une incidence sur presque tous les aspects de votre vie, que ce soit le travail, les relations ou la santé, ne laissez pas l'incertitude nuire à vos réalisations. En commençant par changer doucement votre perception de vous-même, non seulement vous vous sentirez mieux, mais vous gagnerez également la confiance des autres.