



## CAPSULE SOUTIEN #3

# CONFIANCE EN SOI!

Vous serez sûrement d'accord avec nous pour dire que les deux derniers mois ont été déclencheurs de stress pour certaines d'entre vous. Les documents à compléter, le questionnaire sur le programme éducatif, bref tout ce qui entoure le renouvellement a suscité beaucoup de réactions.

Tout d'abord, nous tenons à vous rappeler que si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à nous appeler, il nous fera plaisir de vous offrir notre soutien. Il peut arriver que vous ayez des difficultés à comprendre les questions ou que vous n'êtes pas certaines de vos réponses. Ce n'est pas parce qu'on demande de l'aide ou autres que l'on est une moins bonne RSG. C'est pourquoi les questionnements qui ont été soulevés dernièrement nous amènent à vous parler de la confiance en soi; de l'importance de se faire confiance.

Nous nous sommes toutes, un jour ou l'autre, posées milles et une question sur notre propre personne. Avoir confiance en soi, ce n'est pas quelque chose d'innée, mais tous s'entendent pour dire que cela se développe ... Dans votre quotidien avec les enfants ce n'est pas toujours évident, car vous vivez différentes situations qui vous ramènent à vous questionner ou qui peut parfois même vous ébranler ... Durant ces moments, il peut arriver que votre confiance en soi soit affectée c'est pourquoi il est important de la développer mais également de «l'entretenir».

Le texte qui suit a pour titre «**Comment avoir davantage confiance en soi**». Son contenu nous amène à prendre un temps de réflexion pour identifier réellement la place que l'on accorde à notre confiance. Nous croyons que c'est un cheminement que l'on devrait faire plus souvent car nous en sortons toujours grandit...

La confiance en soi s'avère toute aussi importante pour les enfants, en fait, c'est le même principe. En ce sens, nous trouvons intéressant de vous transmettre un bout de texte qui a été composé par Julie Comeau l'une de vos collègues. Il est simple mais en même temps, il en dit long :

Chaque fois qu'un enfant entend les mots *Je t'aime* sa confiance se solidifie. On dit que lorsqu'on est enfant, on voit tout plus grand ... une chaise paraît plus haute, une couverture paraît plus grande. Imaginez les mots *Je t'aime* qui ont un effet magique sur nous ... Imaginez l'impact qu'ils peuvent avoir sur un enfant ...»



En terminant, nous tenons à vous proposer une collection de livres pour les enfants.

Chacune des histoires est construite autour d'un personnage principal qui vit une aventure reliée à une composante de l'estime de soi.

La confiance en soi pour Petite Ourse, l'identité corporelle pour Moka, la gestion du stress pour Mimo et la différence pour Yoyo.

L'enfant s'identifiera aux différents personnages et prendra peu à peu conscience de sa valeur.

**Un gros merci à votre collègue Josée Garon qui nous a transmis cette information. Selon ses dires, ils sont très intéressants.**

Bonne lecture et surtout Bonne réflexion !



# COMMENT AVOIR DAVANTAGE CONFIANCE EN SOI

Source: Par Suzanne Décarie, *Capital Santé*, décembre 2000/janvier 2001.

Timide, vous avez de la difficulté à prendre votre place? Vous doutez trop souvent de vous-même? Vous manquez d'assurance? La confiance en soi, ça se travaille.

Pas agréable de se sentir nulle, inadéquate, incompétente. Épuisant aussi de toujours douter de soi, d'hésiter devant la moindre décision à prendre, de tout remettre en question, de chercher sans cesse l'approbation des autres, de se sentir constamment insatisfaite, vulnérable, coupable.

## QUE LA VIE EST LONGUE ET TRISTE QUAND ON A PEU CONFIANCE EN SOI!

La confiance en soi se construit dès l'enfance, en grande partie à travers le regard que les parents portent sur nous. Se sentir aimé pour ce qu'on est, être encouragée et félicitée nous propulse en avant. À l'inverse, le fait d'entendre constamment de faire attention, de ne pas toucher, de ne pas essayer puisque, de toute façon, on n'y arrivera pas, sape lentement, mais sûrement, la confiance en soi.

Heureusement, en cette matière, rien n'est irrémédiable. Plutôt que de s'enliser et de déprimer, on peut décider de réagir et de changer le cours des choses. Certaines personnes auront peut-être besoin d'une aide extérieure. Mais on peut toutes faire de

grands pas si on s'y met vraiment. Comment? En apprenant d'abord à bien se connaître. Puis en passant à l'action, en accumulant de petites victoires qui, lentement, nous redonneront confiance. Mais pour cela il faut arriver à faire taire cette petite voix en nous qui tente constamment de saper nos efforts. Et nous serons alors capable d'affirmer de plus en plus clairement nos besoins, nos désirs et nos préférences.

## S'OBSERVER EN TOUTE HONNÊTÉ

La première étape sur le chemin de la confiance en soi: apprendre à mieux se connaître, découvrir qui l'on est vraiment. Il faut prendre le temps de se demander, en toute lucidité, quels sont nos qualités et nos défauts, faire le bilan de nos réussites et nos échecs, dresser la liste de ce qu'on aime et de ce qu'on n'aime pas, de s'interroger sur nos valeurs fondamentales.

Ce petit exercice permet de réfléchir le plus honnêtement possible à la perception que l'on a de soi et à l'image que l'on projette. Soyez aussi tolérante et compatissante envers vous-même que vous le seriez envers votre meilleure amie. «Les personnes qui ont peu confiance en elles ont tendance à être très dures envers elles-mêmes. Pour elles, on est soit pourrie, soit parfaite!», re-

marque la psychologue Louise Descôteaux. Mais la réalité se situe généralement entre ces deux pôles.

La perception que les autres ont de nous aide aussi à mieux nous connaître. Ainsi, on peut avoir l'impression qu'on n'est pas très brillante mais sympathique, alors que les gens qui nous entourent nous trouvent au contraire plutôt intelligente mais brouillonne... Prêtez une oreille attentive à leurs remarques et à leurs commentaires. Vous pouvez même solliciter leur avis. En confrontant ainsi la perception que vous avez de vous-même à celle que les autres ont de vous, vous apprendrez peut-être des choses qui vous seront utiles.

Louise Descôteaux suggère également d'être attentive à ses réactions physiques. Votre cœur se met tout à coup à battre la chamade, votre respiration s'accélère, vos muscles se tendent, votre mâchoire se serre... tout cela peut vous fournir de précieux indices sur vous-même et sur les situations qui vous dérangent. Tiens, vous venez de baisser les yeux en présence de telle personne! Pourquoi? «Il faut observer ces petits signaux, mais sans les juger, dit Louise Descôteaux. Ce sont des indices qui peuvent nous aider à découvrir ce qui ne tourne pas rond.»

En étant ainsi attentive à vous-même, vous arriverez aussi à mieux comprendre les raisons émotives qui font que vous avez si peu confiance en vous ou que vous vous aimez si peu.

Après avoir ainsi obtenu un portrait plus réaliste de sa personne, on peut décider de modifier certains aspects de sa personnalité et d'en accepter certains autres, sans honte et sans regret, en se disant qu'ils font partie de ce que l'on est.

## AGIR

Eh oui! Prendre conscience de qui nous sommes ne suffit pas. Il faut ensuite passer à l'action si l'on veut changer. C'est dans l'action, en faisant des choses concrètes, que grandit la confiance en soi.

La vie de tous les jours nous fournit une foule d'occasions d'agir et d'augmenter cette confiance. L'important, c'est de se fixer des objectifs réalistes et de ne pas en déroger. «On s'attaque d'abord à des choses qui nous font plaisir, ou pour lesquelles on a du talent et qu'on a de bonnes chances de réussir», dit Louise Descôteaux.

Car la confiance grandit avec nos réussites et nos bons coups. Il ne sert à rien de vouloir escalader l'Everest si l'on a jamais fait de randonnée pédestre! Il faut d'abord s'attaquer aux choses qui nous semblent le plus faciles. Oser donner son opinion sur un fait d'actualité, par exemple, saluer un collègue qui nous intimi-

de, converser quelques minutes avec un commerçant, aller seule dans un café... voilà autant de petits gestes qui nous aideront lentement à acquérir de la confiance en soi, dans la mesure où l'on est fière d'avoir réussi à les faire.

Affronter ses peurs n'est jamais facile. Le coeur s'affole, on a les mains moites, on voudrait mourir. Un conseil: respirer. «La respiration aide à trouver une sorte d'apaisement, de calme intérieur», explique Louise Descôteaux. Et puis on pense aux bons coups qu'on a réalisés et à ces bons mots que certaines personnes ont eus à notre égard. Et l'on fonce. Il n'y a plus d'autres choix.

## FAIRE TAIRE LA VOIX DE LA CRITIQUE

«L'autocritique et l'autodénigrement sont les grands ennemis des gens qui manquent de confiance. Ce sont eux qui les empêchent de bouger», dit la psychologue Sylvie Boucher, du Centre d'aide au développement personnel.

Comme elle est parfois tenace cette petite voix intérieure qui tente de saper nos élans... «À quoi bon!», «Ça ne marchera pas!», «Ça ne donnera rien!», «Qu'est-ce que les autres vont penser?», «De quoi vais-je avoir l'air?»

Quand cette voix insidieuse se fait entendre, il faut l'écouter. Eh oui! L'écouter d'abord. S'arrêter. Prendre le temps de se demander si ces idées négatives qui

nous empoisonnent la vie sont réalistes. Vous considérez que vous avez été nulle dans telle ou telle situation?. Que vous avez eu l'air d'une vraie folle quand on vous a présenté telle personne? Vraiment? Analysez froidement la situation. Trouvez des éléments positifs, il y en a sûrement. Et servez-vous-en pour aller plus loin.

Et surtout demandez-vous si ces pensées négatives que vous entretenez à votre sujet vous aident à vous sentir mieux et à affronter vos peurs. Non? Alors, faites-les taire.

Rappelez-vous également que vous avez droit à l'erreur. Voilà que vous vous apprêtez à faire quelque chose que vous trouvez particulièrement difficile? Le pire qu'il pourrait arriver, ce serait que vous échouiez. Et puis après? Vous n'en mourrez pas. «Il faut avoir un certain humour, être capable de rire de nous et de la situation qui nous fait peur», dit Louise Descôteaux.

## SAVOIR S'AFFIRMER

Enfin, pour bien ancrer sa confiance, il faut aussi apprendre à s'affirmer, à dire ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas, ce qu'on ressent. On vous a blessée? Faites-le savoir. Telle attitude vous déplaît chez un collègue? Vous avez le droit de le dire. S'affirmer, cela s'apprend aussi.

## S'OUVRIRE AUX AUTRES

Les personnes qui manquent de confiance ont souvent de la difficulté dans leurs rapports avec les autres. Elles ont l'impression qu'on leur veut du mal, qu'on les juge, qu'on les méprise. Là encore, demandez-vous si ces pensées sont fondées ou si elles ne sont pas tout simplement des créations de votre imagination. Avez-vous raison de vous sentir menacée? Qu'est-ce qui, concrètement, vous autorise à penser que telle personne vous méprise?

Et si la façon dont vous pensez que les autres vous perçoivent n'était qu'une projection de votre part, que le reflet de ce que vous pensez de vous?

Laissez aux autres la chance de vous connaître et de vous aimer. «Quand le coeur est ouvert, le contact avec les autres est facile. Mais il tourne à vide quand on

se passe son temps à s'observer et à se juger», remarque Louise Des-côteaux.

La confiance attire la confiance. Quand on a confiance en soi et qu'on est bien dans sa peau, les autres le sentent. Et, forcément, ils viennent vers nous.

## S'OUVRIRE POSTURE ET ATTITUDE

Les personnes qui ont confiance en elles se tiennent droites, elles ont un port altier (ce qui manifeste de l'orgueil, de la fierté) et un léger sourire qui les rend sympathiques. Elles osent aussi regarder les gens droit dans les yeux (si l'on a du mal à le faire, on peut fixer un point situé entre les deux yeux pour s'habituer...).

Pourquoi ne pas imiter leur comportement? Pour dégager une aura de confiance en soi, on se

redresse, on prend de profondes respirations. Lentement, l'esprit aussi se redresse. On se sent déjà plus détendue, et un peu plus solide. «Le corps, le coeur et l'esprit, tout ça va ensemble, rappelle la psychologue Sylvie Boucher. Tout comme les pensées, les émotions et le comportement ne font qu'un.» Il faut donc être attentive à sa posture et aux traits de son visage. Pour être plus à l'aise, on s'exerce devant un miroir. Et quand on rencontre des gens qui nous impressionnent au point de sentir vaciller notre confiance, rien de tel que de les imaginer dans le plus simple appareil, en train de satisfaire certains besoins impérieux... Succès garanti! On se sentira presque instantanément sur un pied d'égalité.

Virage, Volume 7 Numéro 1, Automne 2001

L'Association canadienne pour la santé mentale - Chaudière-Appalaches  
Site internet: [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca) Courriel: [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)