

— Confiance en soi —

La confiance en soi est la capacité de bien connaître ses forces et ses faiblesses, de reconnaître son plein potentiel en se référant à son sentiment de sécurité ainsi que de s'exprimer et de montrer ses habiletés sans craindre le jugement des autres.

Croire que l'on peut surmonter tous les obstacles.

Exercice A

Parmi les énoncés suivants, coche ceux qui te décrivent le mieux.

- Je reconnais que j'ai une contribution positive à faire.
- Même si on ne me complimente pas constamment, je sais reconnaître ma valeur.
- J'aime partager mes idées avec les autres pour recevoir du feedback.
- Je ne me gêne pas de dire que j'ai besoin d'aide lorsque je crois qu'une tâche dépasse mes capacités.
- Je crois que je suis une personne compétente.
- Je me fie à mes compétences pour faire des choix appropriés.
- Je ne crois pas que les critiques sur les projets auxquels je travaille sont des attaques personnelles.
- Je suis bien dans ma peau.

Exercice B

1. Décris ta réaction (apparente ou non) lorsque tu reçois des critiques positives ou négatives sur ton travail.

2. Décris comment tu te sens dans des situations nouvelles où tu rencontres des personnes pour la première fois.

3. Décris une situation personnelle ou professionnelle dans laquelle tu as fait preuve de confiance en toi.

Exercice C

Sur l'échelle ci-dessous, indiquer quel terme décrit le mieux la confiance en soi de la personne apprenante : **très faible**, **faible**, **moyenne**, **forte**, **très forte**. L'exercice A et les réponses fournies en B guideront le choix du terme. Plus le nombre d'énoncés cochés dans l'exercice A est élevé, plus la compétence générique est forte.

La personne confiante ne cherche pas constamment à faire approuver ses choix et son travail. Elle est sûre de ses capacités, est bien dans sa peau et peut accepter les critiques sans être insultée. Elle connaît sa valeur en tant que personne.



Astuces pour aider la formatrice à bien situer la personne face à cette compétence

1. Une personne confiante en elle-même voit les critiques comme des occasions d'améliorer son travail plutôt que comme une attaque personnelle. Elle reste calme et posée, sans réaction explosive ou émotive, c'est-à-dire qu'elle fait preuve aussi d'intelligence émotionnelle. Ses réactions positives renforcent sa satisfaction face au travail accompli. Elle est humble et reconnaissante des compliments qui lui sont faits.
2. Une personne qui manque de confiance en soi est très timide; elle a tendance à avoir le regard fuyant, à rester plutôt seule, à ne pas entamer de conversations avec des personnes qu'elle ne connaît pas. Cela lui cause beaucoup de stress.
3. La personne apprenante doit décrire une situation où elle a montré qu'elle était satisfaite du travail accompli et n'a pas cherché l'approbation des autres car elle était «sûre de son coup».

Réponses typiques (aux questions posées dans l'exercice B) permettant de situer le rendement de la personne apprenante sur l'échelle des compétences

- **Très faible** — Je ne peux pas le faire; je n'ai pas ce qu'il faut; je ne m'aime pas; les autres me critiquent; je ne suis pas à la hauteur; les autres sont meilleurs que moi; si je pouvais être comme telle ou telle personne...
- **Faible** — Je ne crois pas pouvoir le faire; je ne crois pas avoir ce qu'il faut; je ne m'aime pas la plupart du temps; je n'aime pas que les autres critiquent mes projets car je le prends personnellement; la plupart des gens sont meilleurs que moi; je voudrais parfois être un autre.
- **Moyen** — Je suis bien comme je suis, quoiqu'il m'arrive d'avoir des doutes; je sais que j'ai des qualités et des capacités parfois utiles pour des projets; je ne suis pas toujours sûr de mes capacités.
- **Forte** — J'aime ce que je suis; j'ai des qualités appréciables; je me crois capable la plupart du temps; je suis sûr de mes capacités.
- **Très forte** — Je suis bien dans ma peau; je sais ce que je vaudrais; j'aime présenter mes idées aux autres; je suis capable; je n'ai pas peur.

Selon nous, la confiance en soi est à la base de toute autre compétence, qu'elle soit générique ou essentielle. Plus une personne apprenante réussit une tâche, plus elle devient confiante.