

## **ENTRETENIR LA CONFIANCE EN SOI**

Un poste en gestion est exigeant. Le tourbillon quotidien des activités et des demandes de son entourage peut faire perdre pied. Pire, les échecs ou les remarques blessantes peuvent affecter la confiance que nous avons en nos capacités. Il s'agit pourtant de notre capital le plus précieux. La confiance en soi alimente celle que nous avons envers les autres et dans le futur de l'équipe. Elle permet de grande chose mais son absence présage du pire.

Rien de plus normal que d'être affecté par un événement fâcheux. Il faut cependant réagir, d'abord sur l'événement lui-même, mais aussi pour rétablir l'estime de soi. Les questions suivantes ont pour but de vous faire réfléchir sur vos sources de valorisation personnelles et les moyens de les retrouver lorsque l'équilibre vacille.

1. Quelles sont vos cinq plus grandes fiertés professionnelles ?

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

2. Nommez trois éléments de fierté du dernier mois ?

- ...
- ...
- ...

3. Dans votre vie, quels ont été les moments marquants qui ont augmenté votre confiance en vous-même ?

- ...
- ...
- ...

4. Quelles sont les **sources** actuelles de valorisation dans votre travail (les personnes et les situations) ?

	Comment pouvez-vous les rendre plus présentes dans votre quotidien ?

### Faire face à l'échec ou à l'adversité

5. Identifiez un échec récent ou une situation d'adversité.  
Quelles sont les leçons que vous en tirez ? Quels sont les éléments positifs que vous pouvez identifier dans ce projet ou cette activité ?
6. Quelles sont les personnes de votre entourage qui ont pour effet de diminuer votre confiance en vous ? Comment pouvez-vous diminuer leur influence ?
7. Quelles sont vos occasions de « retraite », c'est-à-dire les lieux et les occasions qui vous permettent de ne plus penser au travail et qui sont une source de plaisir et de détente ?