

# LA CONFIANCE EN SOI



## 1. La définition RH

(utilisée par les responsables des ressources humaines et votre employeur)

**La confiance en soi est la croyance qu'a une personne en ses capacités à affronter une situation particulière.**

Elle est le reflet de son appréciation quant à ses compétences et capacités à réaliser une ou plusieurs tâches et à réussir à atteindre un objectif ou un défi spécifique.

**Autres mots utilisés par les employeurs :** ils vont parfois utiliser les expressions de « sentiment d'efficacité personnelle » ou « d'auto-efficacité » mais en général, ils vont parler de « confiance en soi » ou d'« estime de soi » même si ce n'est pas tout à fait la même chose.

**L'estime de soi est une estimation de sa propre valeur : c'est avoir le sentiment profond de « valoir quelque chose ».**

Comme dans la publicité d'une marque de cosmétique bien connue qui dit « parce que je le vau**x** bien ! ».

Dans cette phrase, il est sous-entendu que je m'aime quelles que soient mes qualités et mes défauts = je

m'apprécie et m'accepte comme je suis car j'ai fait taire mes petites voix à l'intérieur de ma tête qui me critiquent sans cesse. Bref, je m'affirme en toute sincérité, j'ose aller de l'avant et je me fais confiance tel.le que je suis. C'est tout cela l'estime de soi ! Un fameux programme !

**La confiance en soi est** une partie de l'estime de soi : c'est **la perception que l'on a d'être capable d'agir.**

Autrement dit : avoir confiance en soi, c'est avoir l'impression qu'on est capable de faire certaines choses sans se tromper et/ou sans prendre trop de risques pour soi et les autres. Ou encore dit autrement : c'est sentir au fond de soi qu'on peut « y aller », qu'on est « ok » et qu'on arrivera à atteindre un but sans trop de soucis.

Notons que la confiance en soi peut varier selon les situations. Par exemple, une personne ayant une belle voix est confiante par rapport à son talent mais elle peut avoir peur d'aller à une audition à cause de sa timidité.



## 2. Notre définition

Dans le langage courant, on dit qu'avoir confiance en soi c'est se sentir capable de faire quelque chose avec une certaine assurance.

On dira que vous avez confiance en vous si vous :

- Osez faire une tâche en pensant que vous en êtes capable.
- N'avez pas peur de l'échec (car vous savez que vous pourrez rebondir).
- Restez humble, à l'écoute, bienveillant.e (ne pas être prétentieux.euse).
- Faites taire votre critique intérieure (petite voix négative dans la tête qui exagère vos défauts).

**Quand j'ai confiance en moi, j'ai l'impression que je suis capable de faire ce qu'on me demande ou ce que j'ai décidé de faire. Je me sens « assez » bon.ne pour me lancer car je me connais suffisamment que pour me faire confiance. C'est comme si j'étais mon.ma meilleur.e allié.e.**

**Du coup, j'ose plus et j'ai moins peur de l'échec.**

**J'y vais et je fais les choses avec confiance sans faire le.la « je sais tout » ni en me diminuant exagérément.**



## 3. Exemples

### Dans la vie de tous les jours

- Je pensais que je pourrais courir 5 kms sans être essoufflé.e et après 2 kms, je n'en pouvais déjà plus ! J'étais trop sûr.e de moi.
- Après le confinement, je suis retourné.e au cours de Zumba. Je croyais que je ne me souviendrais de rien, j'avais perdu confiance en moi mais au contraire, tout est revenu comme si j'avais arrêté hier.

### Au travail

- Parfois, on a trop confiance en soi, on pense que rien ne peut nous arriver de dangereux en nettoyant. Alors,

on ne respecte pas les consignes de sécurité et puis, on renverse un produit corrosif et c'est l'accident (exemple: main brûlée).

- Il arrive que certain.e.s aide-ménagère.s n'osent pas prendre d'initiative. Elles ont peur de mal faire.
- Ils.elles n'ont pas confiance en eux.elles et pourtant ils.elles sont peut-être très compétent.e.s.

**Votre employeur attend donc de vous que vous ayez confiance en vous pour les tâches pour lesquelles il vous a engagé.e. Si vous avez des hésitations, posez la question au client ou à votre employeur.**



## 4. Trucs et astuces

Il n'existe aucune recette miracle pour modifier rapidement la confiance en soi. On l'augmente à partir de ses expériences qui permettent de maîtriser des activités particulières.

La clé d'une confiance en soi élevée est l'action : si on ose agir, alors on prend confiance en soi. Et vice versa, si on a confiance en soi, alors on agit ! C'est un cercle vertueux que nous pouvons créer.

La confiance en soi a deux ennemis : la critique (voix intérieures négatives) et l'abandon (se résigner). Nous ne pouvons développer notre confiance en nous que si nous surmontons ces deux obstacles.

Ce qu'il faut savoir c'est qu'il est normal que la confiance en soi varie : on peut être confiant.e un jour, et totalement perdu.e le lendemain.

**La confiance en soi, c'est quelque chose qui se travaille, qui évolue :** vous pouvez déjà commencer par

la travailler en vous faisant cette promesse : « dès maintenant, je me fais confiance, je m'écoute et me respecte ». Inutile de se diminuer si vous n'arrivez pas de suite à faire quelque chose. Chacun son rythme.

### Vous pouvez déjà :

- Vous entourer de personnes bienveillantes.
- Progresser à petits pas pour ne pas vous décourager (donnez-vous des mini-défis réalistes).
- Ne pas baisser les bras au premier échec. Vous n'avez pas appris à marcher en un jour !
- Observer les autres. Ceux qui sont très à l'aise, comment font-ils ?
- Apprendre à travailler sur sa respiration. Se faire aider par la pratique du yoga ou de la méditation par exemple.
- Penser à garder le sourire !



## 5. Ma définition et ce que j'en retiens

Pour moi, la confiance en soi c'est : .....

.....

.....

.....

.....

.....

*un job qui dit*  
**MERCI**

