



## SYNTHÈSE



### La connaissance de soi

#### 1. Identifier son niveau de confiance en soi

**La confiance en soi** est nécessaire pour avancer et dépasser les épreuves de la vie avec plus de facilité. Elle est mouvante et évolue tout au long de la vie.

Il s'agit de s'accepter comme on est, connaître ses points forts et ses points faibles, dépasser sa peur et son stress pour trouver des solutions à la plupart des problèmes.

Lorsqu'on en manque, on peut **en acquérir davantage** :

- En s'aimant, c'est-à-dire en se respectant soi-même et en ne laissant pas quelqu'un ou quelque chose atteindre notre intégrité physique ou morale.
- Il faut aussi croire en soi pour faire face aux difficultés, en croyant en ses capacités et en ayant une vision positive de soi-même.
- Enfin, on peut aussi en acquérir en validant ses réussites, c'est-à-dire reconnaître ses victoires au quotidien, si petites soient-elles sans « oui, mais », tout en assumant ses échecs également.

Si la confiance en soi est déjà d'un niveau satisfaisant, on peut **la développer**.

- En ne cherchant pas à prouver sa valeur : il s'agit simplement de faire ce que l'on a à faire sans chercher l'attention ou la reconnaissance.
- Il faut aussi continuer à se féliciter et s'encourager en ayant un discours réconfortant et bienveillant pour soi-même.
- Enfin, il est utile de toujours penser à prendre du temps pour soi.

#### 2. Gérer son temps

La confiance en soi permet aussi de faire face à ses responsabilités dans ses tâches quotidiennes, personnelles ou professionnelles. Ainsi, en gérant son temps, on peut se sentir moins anxieux.

Il faut donc **organiser et prioriser ses tâches**. Il est recommandé de faire une liste des activités à réaliser sans viser un objectif trop ambitieux, puis leur donner un ordre de priorité en fonction de leur urgence. Pour certaines tâches secondaires, il est envisageable de finalement les supprimer.

#### 3. Évaluer la gestion de son temps

Enfin, c'est le moment de l'auto-évaluation : faire une *check-list* et cocher chaque activité réalisée peut permettre de prendre du recul sur sa réalisation pour voir si des modifications ou améliorations sont nécessaires.