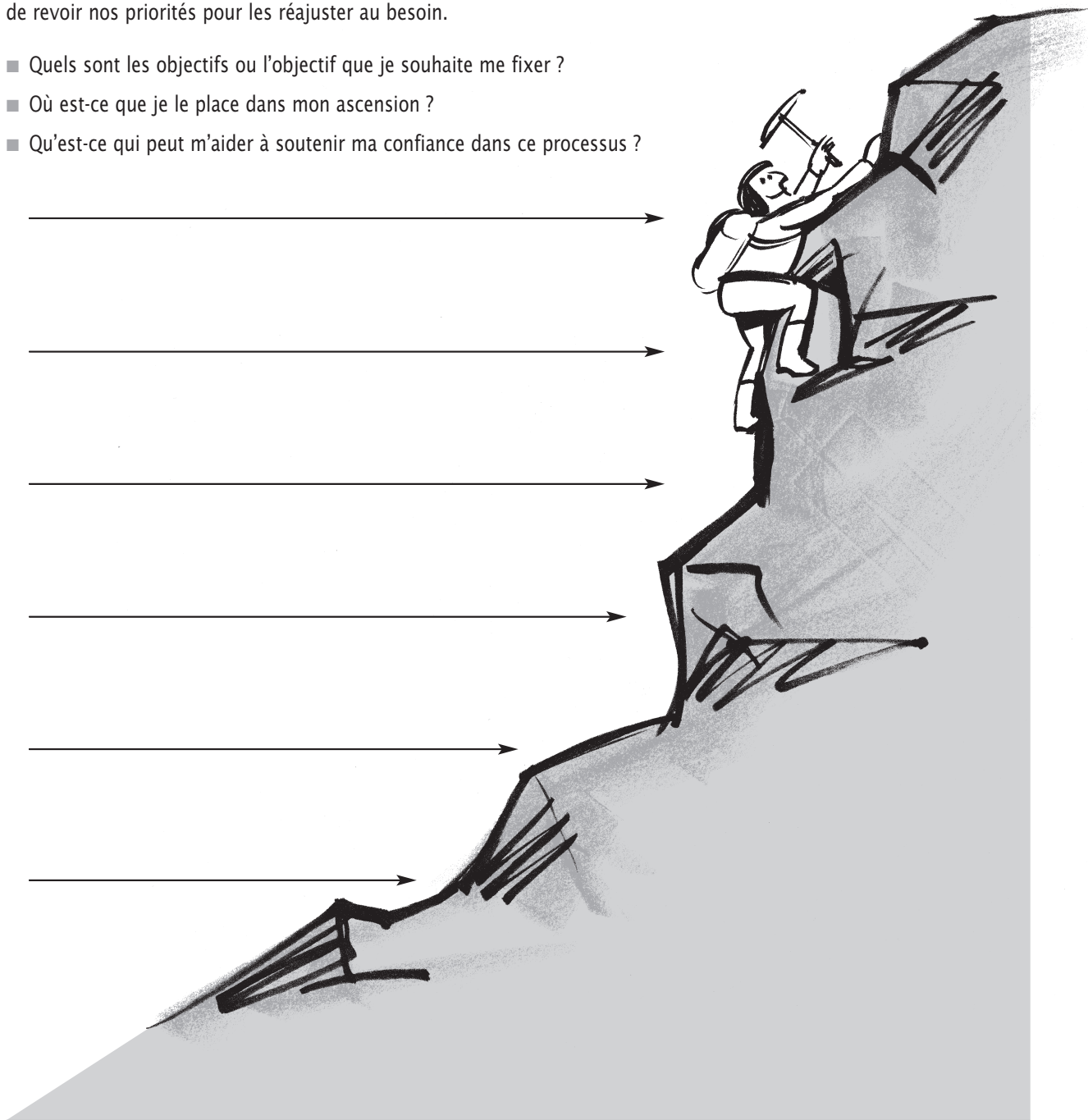


L'ALPINISTE QUI DORT EN VOUS!

La confiance grandit avec nos réussites et nos bons coups. Il ne sert à rien de vouloir escalader l'Everest si l'on n'a jamais fait de randonnée pédestre! On peut d'abord s'attaquer aux choses qui nous semblent les plus faciles. Oser donner son opinion sur un fait d'actualité, par exemple, saluer un collègue qui nous intimide, 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 fier d'avoir réussi à les faire⁸.

De temps en temps, il est bon de se fixer des objectifs et d'y aller petit à petit pour les atteindre. Les paliers sont là pour maintenir les acquis et les réviser au besoin. Il arrive parfois que nous laissons tomber des objectifs pour d'autres. Il arrive aussi que nous les transformions au fil des imprévus. Il est donc bon de prendre du recul de temps en temps et de revoir nos priorités pour les réajuster au besoin.

- Quels sont les objectifs ou l'objectif que je souhaite me fixer ?
- Où est-ce que je le place dans mon ascension ?
- Qu'est-ce qui peut m'aider à soutenir ma confiance dans ce processus ?



⁸ Décarie, Suzanne. magazine *Capital Santé*, décembre 2000-janvier 2001.



LE RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

L'énergie d'une association! La force d'un réseau! www.etrebiendanssatete.com

Être bien dans sa

tête ça regarde tout le monde