

« LA CONFIANCE SE GAGNE EN GOUTTES ET SE PERD EN LITRES. » -Jean-Paul Sartre

Pour se développer, la confiance a besoin de soutien.

Quelles sont les gouttes qui vous ont fait gagner de la confiance? Énumérez-en plusieurs. (encouragements d'amis, travail sur soi, cours du soir, pratique d'une activité, etc.)

---



---



---

Qu'est-ce qui vous a fait perdre des litres de confiance ? (paroles, gestes, silence, etc.)

---



---



---

Qu'est-ce qui vous permet de regagner la confiance ?

---



---



---

Y a-t-il des compétences, des « lieux de confiance » que vous souhaitez développer ? Est-ce que des personnes de votre entourage pourraient vous aider ? (Mon voisin est un excellent bricoleur, il m'a aidé à monter mes étagères; ma collègue est forte en orthographe, j'ai confiance en elle quand je dois corriger une lettre, etc.) Comment pourriez-vous aller chercher cette aide ?

---



---



---



---



---



---

