

## QUELQUES MOYENS POUR RENFORCER SA CONFIANCE SUR LE PLAN PERSONNEL ET INDIVIDUEL

Voici quelques conseils qui peuvent soutenir la confiance à travers les nombreux changements qu'apporte le vieillissement.

- Cultiver la paix avec soi-même;
- S'éloigner des situations qui pourraient nuire à notre sécurité et à notre paix intérieure;
- Rechercher des situations qui nous procurent du bien-être;
- Prendre du temps pour entretenir sa santé sur les plans physique, mental, social et spirituel;
- Comprendre, accepter et s'adapter aux différents changements engendrés par le vieillissement et aux problèmes de santé s'il y a lieu;
- Apprécier et entretenir tout ce que nous avons, et accepter ce que nous n'avons plus;
- Continuer à apprendre et à se développer, et oser de nouvelles expériences;
- Connaître ses besoins et reconnaître ses capacités, ses forces et ses difficultés;
- Donner un sens à sa vie;
- Réaliser des projets et s'engager;
- S'entourer de personnes qui nous donnent des rétroactions ou feedbacks positifs et constructifs;
- Développer de nouvelles relations sociales et créer des occasions de rencontrer des personnes de divers milieux;
- Se respecter et oser nommer ce qui ne nous convient pas;
- Profiter des ressources qui nous entourent et oser demander;
- Continuer à entretenir ses relations...

*La confiance croit avec l'usage.  
Dans le nouveau on perd nos repères.*

-Anonyme

### EXEMPLES



## ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!

### La Fédération de l'âge d'or du Québec

Le Réseau FADOQ (Fédération de l'âge d'or du Québec) ajoute à son offre de services un nouveau volet mentorat destiné aux personnes de 50 ans et plus! À la demande de ses membres, le Réseau lance le guide *Le mentorat : La croisée des chemins* en vue de favoriser l'échange entre les travailleurs d'expérience et les individus récemment arrivés sur le marché du travail ou en voie d'intégrer un nouvel emploi<sup>15</sup>. De tels échanges permettent de créer, soutenir et maintenir la confiance!

Coordonnées : [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)



### Clé 8

#### pour développer sa confiance

La confiance en soi n'est jamais acquise définitivement. Elle est temporaire et ancrée dans l'expérience. Refaire, développer, essayer et réessayer aident à maintenir la confiance.

(Garneau, Jean. « Ressources en Développement », *L'Invisible*, septembre 2010, p. 12.)

<sup>15</sup> FADOQ. « Le Mentorat dans la mire du Réseau FADOQ », [en ligne]. [[https://www.fadoq.ca/database/Image\\_usager/2/Communique/2010/Communique\\_LementoratdanslamiredureseauFADOQ\\_19octobre2010.pdf](https://www.fadoq.ca/database/Image_usager/2/Communique/2010/Communique_LementoratdanslamiredureseauFADOQ_19octobre2010.pdf)] (23 novembre 2010)

