FORCES

Compétences au travail

Assurance

ABC

Alpha pour la vie Canada

Bienvenue à *FORCES Compétences au travail*!

Le programme vous aide à développer vos compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie, notamment :

- Motivation
- Attitude
- Sens des responsabilités
- Présentation
- Collaboration
- Gestion du temps
- Adaptabilité
- Gestion du stress
- Lecture
- Rédaction
- Calcul
- Compétences numériques
- Résolution de problèmes
- Assurance
- Communication
- Créativité et innovation

Ces compétences sont utilisées dans presque tous les emplois et dans la vie quotidienne. Ils nous permettent également d'acquérir de nouvelles compétences et de nous adapter aux changements. Améliorer vos compétences peut vous aider à vous bâtir une bonne vie.

Vous pouvez aussi suivre ces cours sur plateformedecompetencesabc.ca.

Cet atelier

C'est l'assurance (ou plus exactement la confiance en soi) qui nous permet d'être heureux dans la vie et de réaliser nos objectifs. Elle nous donne le courage de relever des défis et de tirer le maximum de notre vie.

Dans cet atelier, nous explorerons ce qu'est l'assurance et comment nous la ressentons. Nous parlerons de l'incidence négative du manque de confiance en soi et des manières de nous améliorer à ce chapitre.

Copyright © ABC Alpha pour la vie Canada, 2024
UPOSCFD2024-05-06-2-FR
Publié pour la première fois en 2021 par ABC Alpha pour la vie Canada. Tous droits réservés.
Distribué aux organismes du Canada par ABC Alpha pour la vie Canada.

Partenaires dans le développement de l'atelier *FORCES Compétences au travail*

Contenu développé en collaboration avec Futureworx Society.

Canada

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme compétences pour réussir.

FORCES Compétences au travail a été développé avec le soutien du partenaire fondateur Canada Vie

Qu’est-ce que l’assurance?

L’assurance signifie croire en soi et à ses capacités de relever des défis et de réussir. La véritable confiance en soi est réaliste. Elle se fonde sur une appréciation de nos forces et de nos faiblesses. Par-dessus tout, c’est une conviction que nous sommes capable d’apprendre de nouvelles choses et de grandir comme être humain.

L’assurance, c’est croire en ce que vous pouvez faire maintenant et en ce que vous pouvez apprendre à faire plus tard.

La confiance en soi donne le courage nécessaire pour essayer d’atteindre nos buts. Cela ne signifie pas que nous pensons toujours réussir! L’assurance signifie également avoir moins peur de l’échec. Lorsqu’on a confiance en soi, on sait qu’on ne se laissera pas abattre par un échec et qu’on apprendra de ses erreurs.

La confiance en soi peut être améliorée.

Parlons-en

- Qu’est-ce que l’assutance signifie pour vous?
- Qu’est-ce qui vous aide à vous sentir plus confiant?
- Dans quelles situations avez-vous davantage besoin d’avoir confiance en vous?
- Pourquoi peut-il être difficile d’être confiant?
- Pourquoi peut-il être difficile de montrer aux autres que vous êtes confiant?

Activité brise-glace

« Je ne sais pas »

- Trouvez-vous un partenaire. Vous serez la personne A et votre partenaire sera la personne B.
- La personne A a 30 secondes pour faire le plus d'affirmations possible commençant par « je ne sais pas » à propos de la personne B.
- Par exemple : « Je ne sais pas où tu es né(e) »,
  « Je ne sais pas si tu as des enfants »,
  « Je ne sais pas quel est ton plat préféré ».
- La personne B a 30 secondes pour répondre au plus grand nombre de questions possible.
- Refaites le jeu en inversant les rôles.

Parlons-en

- Qu'avez-vous trouvé le plus facile : poser les questions ou y répondre? Pourquoi?
- Vous sentez-vous plus en confiance avec votre partenaire maintenant que vous en savez un peu plus l'un sur l'autre?
- Qu'est-ce que ça fait de dire qu'on ne sait pas quelque chose?
- Qu'est-ce que ça fait d'admettre qu'on ne sait pas quelque chose quand il s'agit de son travail? Quel est le rapport avec l'assurance?
- La gêne est-elle reliée à la confiance en soi?

Quel est mon niveau d'assurance en ce moment?

Pour chacun de ces énoncés, cochez la case qui se rapproche le plus de ce que vous ressentez.

Ce que je ressens par rapport à ma confiance

Énoncés	Tout à fait	Un peu	Pas du tout	Je ne sais pas
Je peux accomplir la plupart des choses que j'entreprends.				
Quand des problèmes surgissent, je peux habituellement les résoudre.				
Je connais mes forces et mes faiblesses.				
Je crois que je peux accomplir une tâche difficile.				
Je sais que je peux apprendre de nouvelles habiletés avec de l'entraînement.				

Les avantages de l'assurance

L'assurance a des incidences sur plusieurs aspects de notre vie. Voici quelques exemples de conséquences positives lorsqu'on améliore son assurance :

Motivation

Plus vous vous efforcez d'atteindre de nouveaux objectifs, plus vous voulez continuer sur cette voie. Et chaque fois que vous travaillez dur, que vous vous démenez, que vous persévérez et que vous réussissez enfin, votre confiance en soi s'en trouve renforcée. Cela vous fait vous sentir bien et vous motive encore davantage.

Diminution de l'anxiété

Lorsqu'on manque de confiance en soi, on peut consacrer beaucoup de temps et d'énergie à s'inquiéter. Des pensées comme « Je ne suis pas capable » et « Et si j'échoue? » ont tendance à tourner en rond dans notre tête. Au fur et à mesure qu'on gagne de l'assurance, ces pensées négatives s'amenuisent et on devient davantage capable d'agir. Cela ne veut pas dire que nous n'avons jamais de doutes ou d'inquiétudes! Sauf qu'on ne les laisse pas prendre le dessus.

Davantage de courage

Le manque d'assurance nous empêche d'essayer des choses si nous ne sommes pas sûrs de réussir, comme demander un meilleur emploi, inviter quelqu'un à un rendez-vous ou retourner aux études. L'assurance nous donne le courage d'essayer quelque chose qui en vaudra la peine.

De meilleures relations

Quand vous avez plus de confiance en vous, vous êtes moins **gêné**. En vous sentant bien dans votre peau, vous pouvez vous intéresser davantage à vos amis, à votre conjoint(e) et à vos collègues de travail.

Être **gêné**, cela signifie s'inquiéter de la façon dont les autres nous perçoivent.

S'accepter soi-même

Quand on a confiance en soi, on peut se réjouir de ses réussites, utiliser ses forces et accepter ses faiblesses. Vous savez qui vous êtes et que vous êtes assez bon.

Parlons-en

- Quels sont les autres avantages d'avoir de l'assurance?

Relever les défis avec assurance

Voici Jay

L'unité de travail de Jay doit élire quelqu'un pour siéger au comité de santé et de sécurité.

Il y a des années, Jay a vu un de ses amis être gravement blessé sur un chantier qui n'était pas aussi sécuritaire qu'il le devrait. Depuis ce temps, il prend la sécurité au travail très au sérieux. Il aime bien l'idée de siéger à un comité veillant à la sécurité des travailleurs.

Mais il ne donne pas son nom. Il se dit qu'il n'est pas bon pour parler devant des gens, ou encore pour lire des documents juridiques. Il se dit aussi qu'il ne serait probablement pas choisi de toute manière.

Voici Jenna

Jenna travaille dans la même entreprise que Jay. Elle souhaite elle aussi faire partie du comité sur la santé et la sécurité. Elle a les mêmes doutes que Jay. Mais elle se dit qu'il y a des gens comme elle dans le comité, et ils se débrouillent très bien. Elle se dit que s'ils en sont capables, elle le sera aussi.

Jenna donne son nom et est choisie pour faire partie du comité. Elle en fait partie pendant cinq ans et elle y apprend beaucoup.

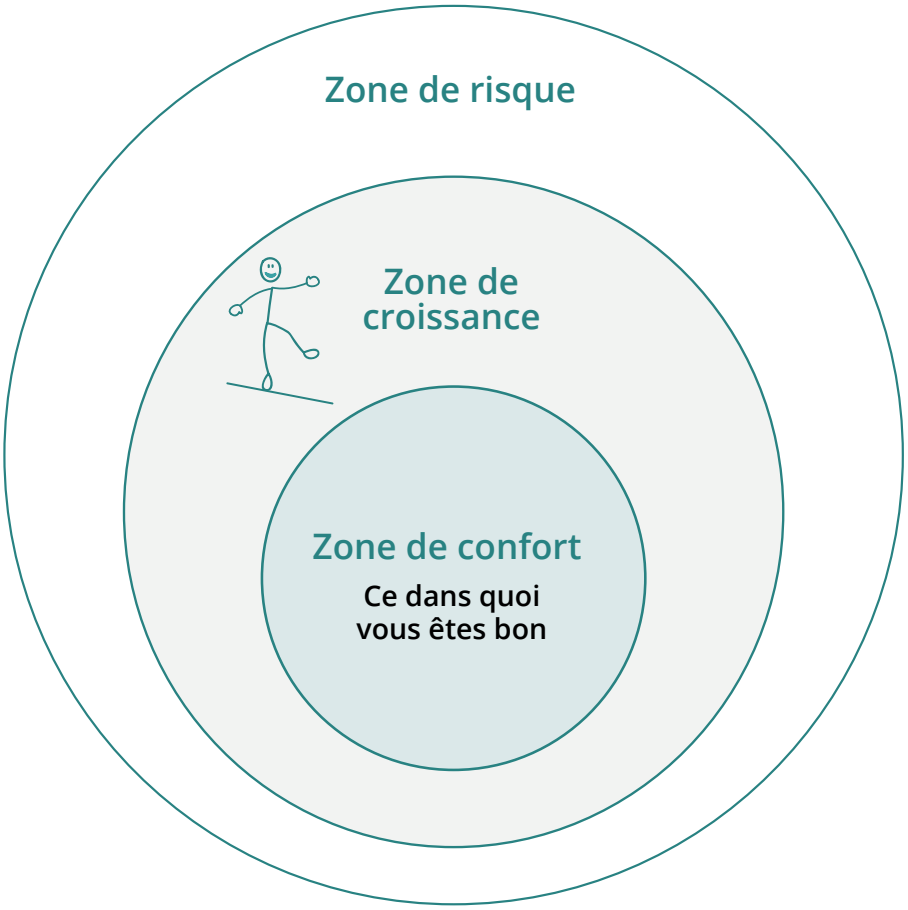
Parlons-en

- Jenna et Jay avaient tous deux des craintes face à l'idée de participer au comité. Comment Jenna a-t-elle trouvé la confiance pour y participer?
- Si vous étiez l'ami(e) de Jay, que pourriez-vous lui dire pour l'encourager à se porter candidat au comité?
- Pouvez-vous penser à une époque où vous avez essayé quelque chose que vous n'étiez pas sûr de réussir? Comment avez-vous trouvé la confiance pour le faire?

Aller toujours plus loin

Il faut de l'assurance pour sortir de sa **zone de confort** et relever de nouveaux défis. Réussir un défi (même s'il y a des difficultés le long de la route) aide à construire la confiance en soi.

Il faut sortir de notre zone de confort et aller toujours un peu plus loin pour atteindre notre zone de croissance et développer de nouvelles compétences. C'est là qu'on apprend et qu'on grandit tout en ayant de bonnes chances de réussir. Lorsqu'on saute à pieds joints dans la zone de risque, par contre, on peut faire preuve de confiance excessive, voire même d'imprudence. Il faut réfléchir soigneusement à ce défi.



Arjun, Franny et Jean

Cochez la case indiquant, selon vous, si le personnage est entré dans sa zone de croissance ou s'est aventuré dans une zone de risque.

Arjun travaillé de nombreuses années comme chauffeur de taxi. Il préférerait conduire un autobus. Il s'entretient avec un gestionnaire de réseau de transport en commun pour en savoir plus sur l'emploi et sur les critères d'admissibilité. Puis il contracte un petit emprunt bancaire pour payer une formation de trois jours. Après cela, il devra passer un test pour le type de permis dont il a besoin pour conduire un autobus, puis trouver un nouvel emploi comme chauffeur d'autobus.

☐ **Zone de croissance** ☐ **Zone de risque**

Franny a un nouvel emploi dans une boulangerie. Le propriétaire demande à Franny si elle peut décorer un gâteau. Franny est gênée d'avouer qu'elle n'a jamais fait de décoration de gâteaux, mais elle dit oui quand même. De toute façon, ça ne doit pas être bien compliqué se dit-elle.

☐ **Zone de croissance** ☐ **Zone de risque**

Jean a commencé un travail de directeur adjoint d'une succursale de location de voitures. Il s'est montré très attentif pendant sa période de formation et cela s'est très bien passé. Le directeur lui demande d'établir l'horaire du personnel. Jean ne se souvient pas de la façon de se servir du programme informatique pour faire les horaires. Il fait quelques essais infructueux et s'arrête, car il ne veut pas faire une erreur qui pourrait avoir des conséquences négatives. Il décide de demander de l'aide au directeur.

☐ **Zone de croissance** ☐ **Zone de risque**

Parlons-en

- Pourquoi pensez-vous qu'Arjun, Franny et Jean ont fait les choix qu'ils ont faits?
- Que conseilleriez-vous à chacun de faire?

Trouver la confiance en soi

D'où vient la confiance en soi? C'est plus que notre bilan de succès et d'échecs. Une grande partie de la confiance en soi vient de l'intérieur.

Nos pensées et nos expériences passées peuvent soit construire, soit affaiblir notre assurance. Il est donc important d'être conscient de ces choses. Lorsqu'on sait ce qui nous affecte, on peut faire quelque chose pour changer.

Quelques causes du manque de confiance en soi

Parfois, les expériences du passé (ou du présent) peuvent entraîner un manque d'assurance. Par exemple :

- Avoir reçu beaucoup de critiques sévères dans son enfance, ou avoir toujours été traité comme si on n'était « pas assez bon ».
- Ne pas avoir bien réussi à l'école. L'école fait tellement partie de la vie d'un enfant que s'il n'y réussit pas bien, il peut avoir l'impression qu'il n'est bon à rien. Par contre, l'école n'est qu'une partie de la vie.
- Des mauvais traitements ou des sévices de la part de personnes censées nous aimer, ou de l'intimidation récurrente.
- Un événement de la vie très stressant, un problème de santé grave à long terme ou un trouble de santé mentale peuvent tous miner la confiance en soi.

Parlons-en

- Quelles pourraient être d'autres causes possibles du manque d'assurance?
- Quels sont les moyens de reprendre confiance en soi après un gros revers?

Ce n'est pas seulement personnel

Des problèmes plus importants dans notre société, comme la pauvreté et le racisme, nous affectent en tant qu'individus. Il est plus difficile d'avoir confiance en vous si vous vivez de la discrimination ou du mépris.

Quelques sources d'assurance

Sur le plan personnel, que valorisez-vous? De quoi êtes-vous fier? Une manière de construire sa confiance en soi est de dresser une liste de ses qualités et de ses accomplissements. Vous pouvez consulter cette liste lorsque vous avez besoin de vous rappeler que vous avez raison d'avoir confiance en vous.

Rappelez-vous que ce que vous apprenez dans un aspect de votre vie peut s'appliquer à un autre. Si vous avez traversé une période de stress élevé dans votre vie personnelle et que vous vous en êtes bien tiré, vous pouvez probablement bien composer avec le stress au travail. Si vous pouvez faire trois choses à la fois en tant que parent, vous pouvez probablement jongler avec les tâches d'un travail très prenant. Si vous êtes un bon ami, un bon confident et une personne qui appuie les autres, ces mêmes qualités feront de vous un bon collègue de travail.

Mes raisons d'être confiant :

Écrivez ci-dessous vos réalisations, vos qualités et vos rôles.

1. **Mes réalisations** (au travail, à l'école, à la maison ou dans la communauté, vos compétences, vos connaissances et vos succès)
2. **Mes qualités** (vos valeurs positives et vos traits de personnalité)
3. **Mes rôles** (rôles que vous avez assumés et que vous valorisez : parent, ami, bénévole communautaire, voisin, mentor et plus)

Travaillez sur votre liste pendant plusieurs jours, en ajoutant des éléments qui vous viennent à l'esprit. Relisez-vous ensuite. Cela vous donne-t-il une nouvelle vision de vous-même?

Remanier les pensées négatives

Nous doutons tous parfois de nous-mêmes. Une façon de renforcer la confiance en soi est de « répondre » à nos doutes par des messages positifs. Certaines personnes se regardent même dans le miroir et se répondent à haute voix!

Le message positif que vous choisissez doit être réaliste. S'il ne l'est pas, vous n'y croirez pas et cela ne vous aidera donc pas.

Voici Riley

Riley est très découragé et déprimé lorsqu'il échoue son permis de conduire pour la deuxième fois. « Comment puis-je être aussi stupide? » se dit-il. « Je n'y arriverai jamais. Je devrais laisser tomber. »

Parlons-en

- Qu'est-ce que Riley pourrait se dire pour renforcer sa confiance en lui et essayer de passer l'examen à nouveau?
- Quel plan pourrait-il mettre en œuvre pour avoir de bonnes chances de réussir?

Communiquer avec assurance

La façon dont nous communiquons influe à la fois sur la façon dont les gens nous perçoivent et sur ce que nous ressentons.

Une **communication affirmative** démontre de l'assurance et nous aide aussi à nous sentir plus confiants.

La **communication affirmative** signifie que vous pouvez être direct et vous défendre, mais aussi respecter les droits et les sentiments des autres.

La communication affirmative augmente notre assurance et gagne le respect des autres. Elle nous permet d'inviter les gens à résoudre les problèmes ensemble et peut mener à de meilleures relations.

Ce style de communication est très différent de ce à quoi la plupart d'entre nous sont habitués. Il est tout à fait possible d'apprendre à communiquer de façon affirmative.

Conseils pour être plus affirmatif

- llez-y pas à pas. Essayez d'être plus affirmatif dans les situations à faible risque avant de vous attaquer à des situations professionnelles ou personnelles difficiles. Après chaque essai, réfléchissez à ce qui s'est passé et à ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois.
- Utilisez les énoncés au « je ». Parler au « je » est un bon moyen de faire savoir aux autres ce que vous ressentez et ce que vous pensez sans les blâmer ou les accuser. Par exemple :

Comment parler au « je »

À la place de ceci :	Essayez cela :
Tu as tort.	Je ne suis pas d'accord.
Tu devrais être à l'heure.	Je n'aime pas devoir te remplacer lorsque tu es en retard.
Peu importe.	Je préférerais ne pas manger de sushi, mais je suis ouvert à toute autre option.
Pourrais-tu éteindre cette fichue radio! (ou ne rien dire)	J'ai de la difficulté à me concentrer. Pourrais-tu baisser le volume de la musique ou porter des écouteurs?

- **Écoutez attentivement.** Essayez de comprendre le point de vue de l'autre personne et ne l'interrompez pas.
- **Pratiquez-vous à dire ce que vous voulez dire.** Pratiquez-vous auprès d'un ami et demandez-lui son avis.
- **Demeurez calme.** Il est normal de se sentir en colère, d'être fâché ou de pleurer lorsqu'il y a conflit, mais ces émotions peuvent nuire à la résolution de problèmes. Prenez de grandes respirations et faites en sorte que le timbre de votre voix ne change pas et demeure ferme.

Apprendre à s'affirmer, ça prend de l'entraînement. Au début, il peut être gênant d'utiliser le « je » ou de répéter ce que l'on veut dire à l'avance, mais avec le temps, ce sera plus naturel.

Le saviez-vous?

Saviez-vous que notre langage corporel peut aussi nous rendre plus ou moins confiants?

Essayez cette petite expérience :

Assoyez-vous droit ou tenez-vous debout bien droit. Mettez vos mains sur vos hanches et posez vos pieds environ à la même largeur que vos épaules. Relevez la tête. Soulevez votre poitrine et tirez vos épaules vers l'arrière (confortablement). Restez dans cette position pendant quelques minutes.

Décrivez comment vous vous sentez ci-dessous.

Se tenir droit en position assise ou debout, être ouvert et décontracté démontre de l'assurance, mais nous fait aussi nous sentir plus confiants.

Bâtir son assurance en côtoyant d'autres personnes

La communication interpersonnelle et la confiance en soi vont de pair. Au fur et à mesure que nous gagnons en assurance, nous sommes plus disposés à sortir de notre zone de confort et à entrer en contact avec les autres. Et c'est en ayant des liens avec des gens qui nous soutiennent que nous renforçons notre confiance en nous.

Quelques idées pour établir des liens au travail :

- diner avec un collègue de travail;
- se joindre à un comité;
- prendre part à une formation;
- participer aux activités syndicales;
- faire du bénévolat pour un événement de bienfaisance parrainé par l'employeur.

Faire de petits pas

Il peut être utile de se dire qu'on peut faire quelque chose, mais se prouver qu'on en est capable, cela donne un effet durable.

C'est en faisant de petits pas en vue de réaliser un grand objectif que nous réussissons et devenons de plus en plus confiants dans nos capacités.

Voici Lena

Lena est une employée intelligente qui travaille très fort. Cependant, elle est très nerveuse à l'idée de parler à un groupe de personnes. Si seulement elle pouvait mieux communiquer, elle pourrait aller plus loin dans sa carrière.

Lena commence par faire de petits pas. Premièrement, elle décide de faire au moins un commentaire à chaque réunion au travail. Elle présente à son patron une idée qu'elle et ses collègues ont trouvée. Ensuite, elle porte un toast à un souper. Ces choses lui donnent un peu plus d'assurance, mais elle a quand même peur de parler à une foule plus grande. Elle décide de suivre une formation et s'inscrit à un cours d'art oratoire. Elle est très nerveuse au début, mais le professeur l'aide à se sentir en pleine confiance. Elle apprend des trucs lui servant à être moins stressée, à capter l'attention des personnes à qui elle parle et à entretenir une conversation. À la fin du cours, elle prononce un discours devant la classe et est très fière d'elle-même. Elle sait qu'elle fait du progrès!

Parlons-en

- Quels sont les petits pas que Lena a décidé de faire pour atteindre ses objectifs?
- Lena utilise-t-elle d'autres compétences dont nous avons parlé aujourd'hui?

Félicitations!

Vous avez terminé le cahier d'activités **Assurance** du programme *FORCES Compétences au travail*. Vous avez franchi une étape dans l'acquisition de compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie.

Qu'avez-vous appris sur vous et votre assurance? Quels sont vos objectifs par rapport à votre confiance en vous?

Comme dernière activité, nous voulons que vous prêtiez **serment** de continuer à bâtir votre assurance.

Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même ou aux autres.

Ce serment peut être personnel, ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Mon serment

Je prête serment de travailler à bâtir mon assurance en faisant ceci :

Parfois, un serment est accompagné d'un **plan d'action**, c'est-à-dire une liste de choses que vous ferez pour vous aider à le respecter.

Mon plan d'action

Que dois-je faire en premier?

Qui peut m'aider?

Comment vais-je surmonter les défis et les obstacles?