

REPUBLIQUE DU
CAMEROUN

PAIX-TRAVAIL-PATRIE

MINISTERE DE
L'ENSEIGNEMENT
SUPERIEUR



REPUBLIC OF
CAMEROON

PEACE-WORK-
FATHERLAND

MINISTRY OF HIGHER
EDUCATION

SAINT-JEAN INSTITUTE

THEME DE LA CHRONIQUE :

La Confiance En Soi

Rédigé par Ngueguim Wilfried Jason

Etudiante en 2^{eme} année cycle Licence professionnelle

Sous la supervision du Père JEAN THEOPHILE

Introduction

La confiance en soi peut être définie comme un équilibre mental ou narcissique d'une estime de soi même

Les parents, l'environnement, l'école et l'enfance jouent tous un rôle important dans le renforcement et la construction de notre identité intérieure. Chômage, abandon, déracinement, etc.) peut ébranler la confiance. En plus du poids de l'environnement et de l'environnement social, il existe d'autres causes psychologiques. L'acceptation de soi et du corps dans une société qui favorise les stéréotypes basés sur le succès, la beauté et la forme physique. Sans aucun doute, la façon dont nous vivons notre corps affecte notre niveau de confiance.

Certaines causes des altérations de la confiance en soi

Les complexes :

Les signes d'altération de confiance en soi peuvent être exprimés par divers complexes tels que :

- Complexe d'échec : Les sujets anticipent les obstacles futurs qu'ils jugent insurmontables, sont convaincus que leur échec est certain, et abandonnent à la première difficulté.
- Complexe d'exclusion : Il sent que personne ne l'aime, éprouve des sentiments de rejet, d'abandon,
- Complexe de culpabilité : Il est exprimé dans le sens d'être toujours faux et irrecevable.
- Complexe d'infériorité : C'est une peur exagérée d'être ridiculisé, et de ne pas pouvoir faire face à un égoïsme féroce.

La première déception sentimentale peut aussi être une très grande cause de la perte de confiance ou d'estime de soi même. Lorsque vous êtes déçu en amour, vous perdez toute confiance et parfois même vous vous convainquez que vous n'avez pas le droit d'être heureux.

Il ne faut pas accorder toute sa confiance qui nous fera prendre des risques. Il s'agit d'être réaliste, d'analyser la situation et de tirer les leçons appropriées de l'expérience, plutôt que de prendre des risques indus et de gagner une foi absolue et aveugle. En comprenant les causes des échecs temporaires, nous pouvons corriger nos erreurs et progresser. Les leçons tirées de nos expériences s'appliquent également aux expériences réussies ! C'est à nous de mettre en place un nouveau programme de ressources

proactives qui serviront de point d'ancrage et de modèle pour le succès de toutes nos actions futures. Vous pouvez renforcer votre confiance.

Comment combattre les altérations de confiance en soi/ perte de confiance en soi

Les zones de confort sont toutes des habitudes, des réflexes et des comportements dans les quelle on évolue sans prendre trop de risques. C'est ce qu'on appelle une « bulle ». Parfois cette bulle est géographique, parfois elle est sociale. Pour gagner la bataille contre le doute de soi, vous devez rompre avec l'habitude, être courageux et vous faire confiance. Pour ce faire, apprenez à faire des choses qui ne sont pas confortables ou faciles pour vous. Les exécuter montre que le problème n'était pas là où je le pensais. Note : ce n'est pas un défi contre quelqu'un que on essaie de relever. Commencez facilement et progressez, permettant à votre cerveau de s'habituer à l'inconfort. C'est bien d'être violent de temps en temps. Parce que vous devez regarder votre situation et voir le monde sous un angle différent.

C'est le manque d'action qui retient généralement les gens. Au lieu de passer des heures à réfléchir, à tourner et à refilmer le film de votre vie, à revivre constamment vos erreurs et à vivre dans la nostalgie de votre succès, prenez le taureau par les cornes et agissez. Lorsque vous êtes pleinement engagé, vous devenez moins craintif et votre confiance perdue se transforme en confiance. Une fois que vous avez un projet ou un objectif en tête, ne vous dites pas que vous ne pouvez pas, ne pouvez pas, ne pouvez pas le faire. Avant même de commencer quoi que ce soit, vous perdez espoir et votre estime de soi s'effondre. Si vous faites le premier pas vers vos objectifs et prenez des mesures concrètes, vous serez déjà fier de vous. Cette fierté se transformera en confiance. chaque action mène à un résultat. Agir est le meilleur conseil que nous puissions donner pour arrêter de perdre confiance. Cela me donne une nouvelle perspective sur ce que je veux faire et ce que je veux faire. Planifiez chaque étape pour atteindre votre objectif et décomposez-le en petites étapes pour vous faciliter la vie