



## Manque de confiance en soi

Le peu de confiance en soi est souvent dû à une sous-estimation de ses compétences ou à une perception négative de soi.

### :::1. MOYEN DE DÉTECTION

- Peu de prises d'initiative ou de risque.
- Refus de réaliser de nouvelles activités.
- Maintien dans les tâches parfaitement maîtrisées.

### :::2. MOYEN D'INTERVENTION

- Donner des commentaires positifs.
- Éviter toute situation susceptible de mener à l'échec
- Veiller à ce que la personne ne s'attribue pas ses échecs ou les échecs en général en utilisant des formules comme « c'est ma faute », « je suis trop mauvais ».
- La rassurer si possible lors d'un échec en trouvant des éléments de l'environnement qui pourrait expliquer cette mauvaise performance (l'état défectueux d'une machine, une surcharge de travail).
- Éviter les phrases stéréotypées telles que « tu ne comprends rien », « tu as vu ce que tu as fait ».

Cette fiche est issue du Guide du tuteur en entreprise "Accompagner les personnes en difficulté dans l'emploi" réalisé en 2005 par le Greta du Velay. Elle reste disponible sous la Licence Creative Commons CC-BY-SA.

