



Le manque d'assurance



Corrigé

I. Cochez les idées qui sont réellement présentées par la chronique.

- Le concept de *confiance* est l'idée que les autres ont de moi.
- Les inhibitions sont des indicateurs d'un comportement marqué par le manque d'assurance.
- Un des symptômes du manque d'assurance est la honte.
- Les manifestations du manque d'assurance n'ont aucun impact sur notre perception de nous-mêmes.
- « je ne suis capable de », « je me trouve nul », « je n'arrive pas à me décider » sont des sentiments naturels.
- « j'ai besoin qu'on m'aime », « je dois toujours faire mieux » ou « je dois me méfier des autres » sont des sentiments qui indiquent un manque d'assurance assez important.
- Pour éviter que le manque d'assurance devienne chaotique, on doit assister à des sessions de thérapie.

II. Cochez les facteurs positifs aidant à être plus sûr de soi.

Influence d'un système éducatif bien conçu

Le traitement positif des parents

Des professeurs préoccupés par leurs élèves

Les « mauvais » copains

Entourage problématique

Réception des attitudes positives seulement pendant l'adolescence

Des moqueries à l'école

Des renforts positifs tout au long de la vie de l'individu



III. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).

1. **F** Les événements qui durent longtemps sont les seuls responsables du manque d'assurance.
2. **F** Un viol ou un accident ont des effets qui durent très peu et ne touchent pas le niveau d'assurance de l'individu.
3. **V** Une fois que la personne construit sa confiance, celle-ci peut se voir affectée par quelques situations traumatiques.
4. **F** La crainte à l'échec peut donner plus d'assurance à l'individu.
5. **V** Avec l'aide d'une thérapie, un cercle vicieux peut se transformer dans un cercle vertueux.
6. **V** Travailler la vision qu'on a de soi-même est une des étapes pour réussir à la transformation d'une situation chaotique dans une situation positive.
7. **V** Améliorer la vision qu'on a de soi-même permet d'améliorer la relation que l'individu entretient avec les autres membres de la société.