**COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion le 19 mars 2022**

 **Café-discussion du jeudi 7 avril 2022**

Café-discussion à Partage au Masculin

**La confiance en soi, qu’est-ce que c’est?**

Le prochain Café-discussion de Partage au Masculin aura lieu le

**Jeudi le 7 avril 2022... à 19 heures** via [**Messenger**](https://www.facebook.com/messages/t/4606435436049332)

*N.B*. *Contacter: Jean-Louis Gosselin et lui demander d'être ami* Facebook *ou Partage au Masculin*

##  Pour madame Karène Larocque m.a. (psychologie), fondatrice de l’Académie Simplement Humain, **la confiance en soi est un sentiment qui s’appuie sur l’expérience et qui est différent de** **l’estime de soi.** Ce n’est pas une pensée, par exemple : (Je pense que je suis capable de…). C’est plutôt (Je sens que je suis capable de… parce que je l’ai déjà fait).

 On sait tous que l’expérience ne s’acquière pas dans livres, **c’est sur le terrain que ça se passe.** On peut parler d’un tas de choses après avoir lu d’excellents livres, mais lorsqu’il s’agit de réaliser une œuvre quelconque, on se fie à l’expérience des gens. Feriez-vous confiance à quelqu’un qui vous dirait (j’ai mon diplôme d’entrepreneur en construction, mais je n’ai jamais rien construit.)?

 De son côté **l’estime de soi**, **réfère à la valeur qu’on ressent pour soi-même.** Le chemin de l’estime de soi, c’est la fidélité à soi-même, à ses émotions, à ses besoins, à ses limites, à ses valeurs et à ses rêves. Maintenant que nous sommes outillés de concepts théoriques, testons nos connaissances entre nous.

Animée par monsieur Jean-Louis Gosselin, cette activité gratuite est offerte à tous les hommes de la région qui ont le goût d'échanger dans une atmosphère conviviale et en toute confidentialité.

**Pour information 1-866-466-6379 ou** [**www.partageaumasculin.com**](http://www.partageaumasculin.com)**.** Source: Guy Dubé