



Références

- 7 façons d'accroître votre confiance en tant qu'artiste. (s.d.). Artwork Archive. <https://www.artworkarchive.com/blog/7-ways-to-increase-your-confidence-as-an-artist>
- Ackerman, C. E., MA. (2022, 7 juillet). *Qu'est-ce que la théorie de l'auto-efficacité ? (Incl. 8 exemples et échelles)*. PositivePsychology.Com. <https://positivepsychology.com/self-efficacy/>
- Anthony, J. (2020, 22 octobre). *8 façons éprouvées d'utiliser les médias sociaux pour la motivation*. The Next Scoop. Consulté le 7 octobre 2022 à l'adresse <https://thenextscoop.com/social-media-for-motivation/>.
- Bandura, A. (1995). *L'auto-efficacité dans les sociétés en mutation*. Cambridge : Cambridge University Press
- C. (2019, 13 février). *L'importance d'avoir des objectifs à court et à long terme*. Columbia College Calgary. <https://www.columbia.ab.ca/importance-short-long-term-goals/>
- Christian, L. (2022, 31 mai). *Comment croire en vous (en 5 étapes simples)*. SoulSalt. <https://soulsalt.com/how-to-believe-in-yourself/>
- Duval, Shelley, et Robert A. Wicklund. 1972. *Une théorie de la conscience objective de soi*. New York: Academic Press.
- Flaticon. (n.d.). *Icônes et autocollants gratuits - Des millions d'images à télécharger*. <https://www.flaticon.com/>
- Freepik. (2021, 19 août). *Analyse Swot forces faiblesses concept Photo libre*. Récupéré le 7 octobre 2022, de <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/swot-analysis>.
- *Objectifs - Google Zoeken*. (s.d.). Consulté le 7 octobre 2022, à l'adresse <https://www.google.com/search?q=goals>.
- *Comment rédiger des objectifs SMART efficaces*. (s.d.). Breeze Blog. Consulté le 7 octobre 2022, à l'adresse <https://www.breeze.pm/blog/how-to-write-effective-smart-goals>.

Références

- *Augmentez votre conscience de soi avec une simple correction* | Tasha Eurich | TEDxMileHigh. (2017, 19 décembre). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE&t=1s>
- Kirkpatrick, M. K. (2021). *6 façons d'améliorer une faible estime de soi*. Psych2Go. <https://psych2go.net/6-ways-to-improve-low-self-esteem/>
- Lent, R. W., (2004). "Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment". Journal of counseling psychology, Vol. 51, Iss. 4, pp. 482-509
- Michael, J. (2017, 12 mai). *Comment identifier vos forces et vos faiblesses*. Bplans Blog. <https://articles.bplans.com/how-to-identify-your-strengths-and-weaknesses/>
- N. (2017, 23 février). *Atteignez vos objectifs de carrière artistique en 2017*. Professional Artist Magazine. <https://professionalartistmag.com/achieve-2017-art-career-goals/>
- Park, N., et Peterson, C. (2009). Character strengths : Research and practice. Journal of College and Character, 10(4).
- *Paquet de résolution de problèmes (feuille de travail)*. (s.d.). Therapist Aid. <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/problem-solving/goals/adults>
- *Tests de personnalité* - Google Zoeken. (n.d.). Consulté le 7 octobre 2022, à l'adresse <https://www.google.com/search?q=personality+tests>.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude et bien-être : Qui bénéficie le plus d'une intervention sur la gratitude ? Applied Psychology : Health and Well-Being, 3(3), 350-360.
- Sandra, S. (2021, 2 mars). *Comment sortir de sa zone de confort*. SAFETY4SEA. Consulté le 7 octobre 2022 sur le site <https://safety4sea.com/cm-how-to-break-out-of-your-comfort-zone>.



- *L'efficacité personnelle et pourquoi croire en soi est important.* (2022, 12 octobre). Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-efficacy-279595>
- *La théorie de l'auto-efficacité : Parfois, tout est vraiment dans votre tête.* (2019, 3 juillet). RU Training @ Roosevelt University à Chicago. Consulté le 7 octobre 2022 sur le site <https://rutraining.org/2019/02/18/self-efficacy-theory-sometimes-it-really-is-all-in-your-head/>.
- Staker, H. (2017, 12 septembre). *Donnez aux élèves un retour individuel.* Institut Christensen. Consulté le 7 octobre 2022 sur le site <https://www.christenseninstitute.org/blog/give-feedback/>.
- Sutiagina, I. (2020, 3 mars). *Abstract d'une femme réfléchie et sceptique avec un point d'interrogation. La fille résout un problème, choisit une solution. Le concept de doute, d'ignorance.* Dreamstime.com. Consulté le 7 octobre 2022 à l'adresse <https://www.dreamstime.com/abstract-thoughtful-doubting-woman-question-mark-girl-solves-problem-chooses-solution-concept-doubt-ignorance-image167617958>.
- Tierno, E. L. M. (2022, 14 mars). *5 Conseils pour les artistes et les animateurs face à l'incertitude | 10013.* The Keely Group. <https://www.onlinetherapynyc.com/blog/5-tips-for-artists-and-entertainers-facing-uncertainty>
- Truant, J. B. (2011, 24 octobre). *6 façons de maîtriser l'incertitude entrepreneuriale.* Copyblogger. <https://copyblogger.com/insecurity/>
- *Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-ce important ?* (s.d.). BetterUp. <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-awareness>
- *Pourquoi il est nécessaire de maintenir le SEL pour adultes.* (2021, 2 juillet). Programmes d'études supérieures pour les éducateurs. Consulté le 7 octobre 2022 sur le site <https://www.graduateprogram.org/2021/07/why-continued-adult-sel-is-needed/>.