

Formation des demandeurs d'emploi dans les régions

Le développement personnel.
L'estime de soi

Réussir à trouver un emploi est un mélange de Savoir, de savoir faire et surtout de savoir être.

Le développement personnel est la partie de l'accompagnement des demandeurs d'emploi axée sur le savoir être. Ce module est développé par le cabinet LINK au tour de 3 points clés :

- _ l'estime de soi,*
- _ l'affirmation de soi et*
- _ la pensée positive.*

Des états d'esprits et attitudes nécessaires sur le marché de l'emploi pour réussir

1- L'estime de soi

1-1 **Comment connaître ses forces et faiblesses**

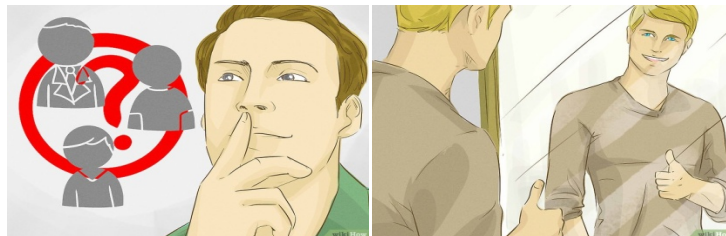
La connaissance de soi (connaissance de ses forces et faiblesses) est un outil puissant qui vous aidera à organiser plus facilement votre vie privée et vos relations de travail. Il existe des méthodes qui vous permettront de connaître vos forces et vos faiblesses, soit concernant votre travail ou pour des raisons personnelles. En voici quelques-unes:

1.1.1- **Évaluer vos aptitudes**

- **Interrogez vos proches et analysez vos atouts.**

Pour vous aider à déterminer vos points forts et vos faiblesses, vous pouvez faire un exercice de développement personnel. Demandez à vos proches (parents, amis, camarades de classe, collègues de travail, etc.) de vous dire, en toute franchise et sans complaisance, ce qu'ils pensent de vous, quelles sont vos atouts personnels et vos faiblesses qui nécessiteraient d'être améliorées.

Une description détaillée de vos qualités vous donnera une idée précise sur vos points forts que vous pourrez renforcer et les faiblesses que vous devrez combattre.

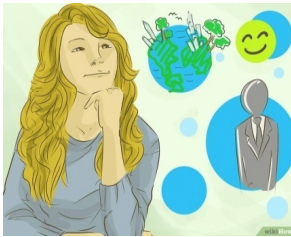


- **Notez vos occupations.**

Pour connaître vos forces et vos faiblesses, passez en revue les activités que vous pratiquez fréquemment et celles qui vous donnent le plus de plaisir. Notez toutes vos occupations quotidiennes en fonction de leur fréquence ou du plaisir qu'elles vous procurent.

Par exemple, vous pouvez tenir un journal en y notant vos points forts, vos envies, les instants inoubliables d'une journée déterminée, vos pensées et vos désirs secrets. Une connaissance approfondie de vous-même vous aidera à identifier vos atouts.

1- L'estime de soi



- **Identifier vos valeurs et vivez en accord avec elles**

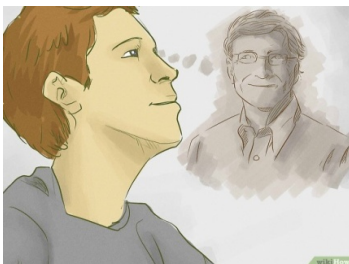
Vos valeurs sont fondamentales pour déterminer votre façon de vivre et pour vous aider à voir si certains traits de votre personnalité sont des forces ou des faiblesses. Si vous donnez de l'importance à **l'ambition** et à **l'esprit de compétition**, saisissez les occasions de montrer votre savoir-faire en vous fixant, par exemple, l'objectif de terminer un travail peu intéressant.

Si vous pensez que votre **emploi d'enseignante** que vous aimez est une faiblesse à cause du conflit qui existe par exemple, entre l'accomplissement de votre travail et votre **devoir de mère**, essayez de trouver un équilibre afin de respecter toutes vos valeurs.

- **Analysez vos réponses pour identifier des thèmes et des tendances.**

Pensez aux quelques personnes que vous admirez: Pourquoi sont-elles l'objet de votre admiration? Quelles sont leurs qualités? Existe-t-il un rapport entre ces qualités et votre personnalité?

Supposez que vous portez une grande admiration à Bill Gates pour son dynamisme et sa créativité, vos valeurs peuvent inclure l'ambition, l'esprit d'entreprise et l'intelligence. Si votre objectif est d'éradiquer la pauvreté dans votre localité pour donner à chacun un toit et de la nourriture, vos valeurs pourraient comprendre le dévouement.



- **Adoptez une approche situationnelle.**



1- L'estime de soi

Pensez à vos forces et à vos faiblesses en tenant compte des traditions et des conventions sociales du milieu dans lequel vous évoluez. Vous serez en mesure de déterminer plus facilement la signification d'un point fort ou faible en fonction d'une région géographique particulière.

Par exemple, si vous vivez à la campagne où tout le monde travaille manuellement, votre entourage donnera probablement une valeur importante aux activités manuelles.

1.1.2- Dresser une liste d'actions et de d'objectifs

- **Faites l'inventaire de vos actions.**

Réfléchissez aux situations qui ont exigées de vous une action spontanée. Imaginez qu'un enfant soit apparu brusquement devant vous sur la route, vous obligeant à freiner brutalement). Quelle fut votre réaction spontanée ? Battre en retraite ? Relevé le défi en rassemblant les moyens nécessaires pour réagir efficacement ?

Si vous avez tenu bon et agi comme un véritable dirigeant, vous vous êtes probablement senti fort parce que vous avez été courageux et capable de contrôler la situation. Inversement, vous auriez fait preuve de faiblesse, si vous avez réagi en pleurant nerveusement ou en succombant à l'impuissance et à la colère.

Souvenez-vous d'une situation moins dure: par exemple, quelle a été votre réaction quand vous êtes entré dans une salle pleine de monde ? Vouliez-vous parler avec tous ceux que vous rencontrez ou préféreriez-vous trouver un coin tranquille et avoir une conversation avec un seul individu ? Quand une personne arrive à lier facilement connaissance avec autrui, elle a l'esprit ouvert et elle peut créer des relations sociales. Par contre, la force d'une personne tranquille réside dans sa capacité d'écouter et de nouer facilement une relation individuelle. Dans les deux cas, la personne concernée peut tirer profit de ses points forts.

- **Posez-vous des questions à propos de vos objectifs.**

Posez-vous la question suivante : « quels sont mes désirs dans la vie ? Car vos objectifs en disent beaucoup sur votre personnalité. Les raisons qui vous incitent à vous livrer à des activités particulières ou à réaliser certains buts coïncident généralement avec vos points forts.

Plusieurs individus tombent dans le piège d'obéir à leur famille en devenant médecin ou avocat alors qu'ils préfèrent être artiste-musicien, ou agriculteur. »

1- L'estime de soi



- **Réfléchissez à vos motivations.**

Vous devrez identifier vos motivations dans la vie. Posez-vous la question suivante et notez vos réponses sur votre journal : « Quand suis-je dynamique et motivé ? » Généralement, vos points forts sont liés aux domaines dans lesquels vous excellez.

1.2- **Comment éviter de refaire toujours les mêmes erreurs**

Il peut être difficile de changer ses vieilles habitudes et cela peut prendre du temps. Il est cependant possible de le faire en vous préparant correctement et en restant optimiste quand vous agissez pour éviter de refaire les mêmes erreurs.

1.2.1- **Remarquer et comprendre les erreurs**

- **N'ayez pas peur des erreurs.**

Bien des conditions ou situations peuvent provoquer des erreurs (la fatigue ou une trop grande confiance en soi). Faire des erreurs peut être une bonne chose. L'essentiel pour faire d'une erreur quelque chose de précieux est d'en tirer une leçon. Examinez soigneusement l'une de vos erreurs et voyez la raison pour laquelle vous l'avez faite.



- **Tirez satisfaction de ce que vous avez bien fait.**

1- L'estime de soi

Il est précieux de tirer des leçons de vos erreurs, mais vous devriez aussi vous concentrer sur ce que vous avez su bien faire. Vous pouvez ainsi tirer parti de vos efforts quand vous vous améliorez et évitez les erreurs.

- Faites une liste de toutes vos réussites.
- Notez toutes les qualités que vous appréciez chez vous.
- Relisez souvent ces listes pour vous motiver et vous rappeler vos progrès.



- **Corrigez les erreurs et tachez de vous améliorer**

Vous pouvez corriger vos erreurs quand vous avez remarqué celles que vous avez pu faire. Lisez les exemples suivants pour vous donner des idées de la façon dont vous pouvez les corriger.

- Trouvez un moyen très visible de vous souvenir de vos factures à payer, si vous les oubliez régulièrement.
- Demander de l'aide. Si vous essayez la recette de soupe de votre grand-mère, demandez-lui conseil si elle ne vous réussit pas.

Vous pouvez réussir plus facilement en vous concentrant sur une amélioration progressive dans le temps plutôt que de viser uniquement le résultat final.

- **Entraînez-vous chaque jour.**

Il est essentiel de vous entraîner tous les jours pour garder des compétences bien affûtées et pour vous améliorer progressivement avec le temps. Vous pourriez, par exemple, passer vos journées à apprendre à bien parler Français.

- Trouvez tous les jours le temps de vous entraîner.
- Sachez combien de temps vous vous entraînez chaque jour.
- Essayez, si possible, écouter RFI, lire journaux, etc.

1.2.2- **Vous préparer aux changements et changez !**

- **Sachez quel est le comportement que vous devez changer.**

Examinez votre vie pour y trouver tout comportement que vous voulez changer.

1- L'estime de soi

- Essayez de trouver les vieilles habitudes ou comportements qui vous paraissent être les plus importants à traiter en premier (la paresse, l'incivilité, manque de ponctualité, etc.).
- Concentrez-vous sur une sélection de quelques problèmes qui méritent toute votre attention.



- **Découvrez ce qui déclenche votre comportement.**

Soyez attentifs aux situations ou événements susceptibles de vous faire refaire la même erreur ou d'adopter le même comportement indésirable. Il y a toujours une raison qui déclenche le comportement que vous voulez changer. Quand vous l'aurez trouvée, vous serez en mesure de changer votre réaction face à cette situation et aussi de l'éviter à l'avenir. Par exemple:

- Une situation de tension peut vous donner envie de fumer une cigarette.
- Votre nervosité en société vous pousse à boire, alors que vous ne le feriez pas dans d'autres situations.

- **Trouvez quelque chose qui remplace votre ancien comportement.**

Vous serez plus enclin à répéter votre ancien comportement si vous n'en trouvez pas un nouveau.

- Vous pourriez, par exemple, remplacer la cigarette par des fruits ou faire du sport.
- Prenez l'habitude de respirer en profondeur au lieu de vous laisser envahir par la colère, si vous vous fâchez facilement.

- **Couchez vos objectifs sur le papier et préparez-vous pour surmonter les obstacles.**

Il est utile, après avoir réfléchi aux comportements que vous voulez faire cesser et à ceux qui vont les remplacer, de les écrire sur papier. Cela vous servira de rappel au sujet de ce que vous voulez obtenir.



1- L'estime de soi

Essayez de mettre vos objectifs écrits à des endroits où vous pouvez les voir facilement et souvent (porte de votre chambre, porte du frigo, porte de votre bureau, etc.).

Vous devriez vous préparer avant de commencer à changer quoi que ce soit. La phase de préparation vous permet de gérer les obstacles qui peuvent surgir entre vous et vos objectifs.

- **Soyez patients avec vous-même**

Changer d'habitudes peut prendre du temps. La réussite exige de la patience quand vous agissez pour remplacer de vieilles habitudes par celles que vous avez choisies. Restez optimiste et motivé.

Il faut environ entre deux semaines et neuf mois pour changer une habitude, suivant votre motivation, votre comportement de remplacement et le nombre de répétitions.

Ne vous laissez pas décourager par des rechutes. Car elles peuvent se produire, mais elles ne signifient pas que vous avez échoué et qu'il faut laisser tomber. Tirez des leçons de ces rechutes et continuez à agir en direction de vos objectifs.

- **Entretenez les changements.**

Continuez à agir avec fermeté et continuez à apprécier votre nouvelle façon de faire.

- Évitez les situations ou événements qui peuvent vous faire reprendre votre ancien comportement.
- Essayez d'augmenter n'importe quels objectifs de base, si c'est possible.
- Ne sombrez pas dans la routine. Quand vous agissez pour entretenir votre nouveau comportement, essayez de le faire de façons différentes pour rester motivé.
- Récompensez quand vous atteignez vos objectifs: par exemple, allez voir votre film, offrez un bon repas
- Restez optimiste et ne laissez pas les rechutes vous décourager.

1-2

Comment se connaître soi-même

Apprendre à se connaître soi-même est une expérience réellement enrichissante. Vous deviendrez indépendant, ferez les choses pour vous-même, enfin ! "Se trouver" n'est pas facile, mais cela en vaut la peine. Voici quelques conseils pour commencer le processus.

1.3.1- Réveiller votre conscience



1- L'estime de soi

- **Établissez une chronologie de votre propre vie.**

Lorsque nous rencontrons des problèmes et des mésaventures, cela forme notre système de croyance et nous fait penser de façon différente. Aussi, écrivez tous les objectifs importants que vous pensez avoir atteints ou voulez atteindre. Puis, ajoutez les événements passés de votre vie qui vous ont marqué et affecté. Restez simple, vrai, et centré sur l'effet ou la leçon centrale apprise de chaque incident passé. Tout ce que vous listerez sera *vous*, et non un simple reflet de la société.

- **Distinguez vos pensées des pensées des autres.**

Pour beaucoup de gens l'existence se résume à: Va à l'école, trouve un emploi, marie-toi, pense comme cela, fait ceci, etc. ... et ta vie sera parfaite. Réfléchissez un instant et listez quelques-unes de vos croyances qui ne sont pas basées sur la logique mais sur ce que l'on vous a dit. Maintenant, est-ce réellement ce que vous pensez? Songez à ce que *vous* pensez être bon ou mauvais, et non à ce que quelqu'un d'autre vous a dit.

Vous reconnaissez-vous réellement dans les affiliations religieuses et politiques de vos parents? Votre carrière est-elle réellement ce qui vous importe le plus? Les lunettes noires et épaisses vous donnent-elles vraiment l'impression d'être cool? Si la réponse est non, tout ce que vous avez à faire est d'effacer ce que vous avez appris, puis de tout réapprendre en vous basant sur votre instinct.

- **Préparez-vous à recommencer de zéro.**

Éliminez les étaux de votre vie (il s'agit de toutes les actions ou habitudes qui entravent votre personnalité véritable et vous permettent d'échapper aux questions difficiles). Ces étaux sont distrayants et souvent nocifs. Par exemple, arrêtez de fumer, de manger trop, ou d'abuser de l'alcool. Voici quelques exemples de mauvaises habitudes qui vous empêchent de fonctionner au mieux. Analysez ces habitudes, comprenez pourquoi vous les utilisez comme béquilles au lieu de trouver de meilleures façons de vous satisfaire.

- **Organisez votre monde.**

Mettre de l'ordre dans tous les autres domaines de votre vie pourrait vous faciliter ce processus de recherche identitaire. Apprenez à ranger votre chambre, à faire vos devoirs, résoudre cette dispute avec votre ami... Vous désencombrierez ainsi votre univers et aurez davantage de temps pour vous. Même si vous êtes terriblement occupé, prenez le temps de réfléchir et de vous confronter à chaque problème.



1- L'estime de soi

1.3.2- Conquérir le monde

- **Immergez-vous dans la solitude.**

Accordez-vous du temps et de l'espace afin de réfléchir et méditer. Eloignez-vous de ce qui vous distrait et vous empêche de contempler votre vie et la direction que vous voulez lui donner.

- S'isoler est nécessaire pour se régénérer, s'écouter, pour trouver la paix intérieure, etc.
- Si vous êtes créatif, vous pourriez découvrir que la solitude stimule votre créativité. Prenez du recul et puisiez dans votre créativité.

- **Recherchez une passion.**

Lorsque vous croyez en quelque chose ou voyez de la beauté en quelque chose, vous devriez poursuivre cet intérêt sans vous préoccuper de ce que pensent les autres. Si vous avez découvert quelque chose pour lequel vous êtes prêt à faire des efforts et des sacrifices poursuivre cette activité pourra vous mener à quelque chose d'extrêmement satisfaisant.

La clef ici est de réaliser ce qui vous passionne. Ce pourrait être la lutte contre la faim dans le monde ou ce pourrait être la peinture. Il n'y a pas d'échelle en matière de passion. Lorsque vous découvrirez quelque chose qui vous tire du lit le matin, accrochez-vous-y. Vous laisserez alors éclore votre "vous" véritable.

- **Trouvez un mentor.**

Un mentor vous sera d'une grande aide lorsque vous rencontrerez des obstacles inévitables sur la route. Recherchez quelqu'un en qui vous avez confiance, et qui semble savoir qui il est. Comment y est-il parvenu ? Partagez avec lui le processus que vous entreprenez. Bien entendu vous savez qu'il s'agit d'un voyage personnel, mais vous aimeriez vous appuyer sur les forces de votre mentor. Analysez cette personne le plus objectivement possible. Qu'est-ce qui la fait avancer, qu'est-ce qui fait d'elle ce qu'elle est ? Comment en est-elle arrivée là ? Comment parvient-elle à rester elle-même ?

1- L'estime de soi



- **Déterminez votre carrière.**

Des changements d'emploi permanents pourraient être une excuse pour ne pas réaliser entièrement votre potentiel. Apprenez à vous connaître en cherchant à savoir ce que vous aimez vraiment faire. Si l'argent n'était pas un problème, que feriez-vous de vos journées ? Serait-il possible de rendre cette activité lucrative ?

Prenez le temps de laisser vagabonder votre esprit. Songez à ce que vous aimez et n'aimez pas. Quel type de carrière semble le mieux correspondre aux choses qui vous stimulent et vous motivent ?

1.3.3- **Changer votre perspective**

- **Défaites-vous du besoin d'être aimé de tous.**

Tant que vous continuerez à vivre pour satisfaire les idées des autres et leur perception de vous, vous ne saurez jamais réellement qui vous êtes. C'est pourquoi, acceptez que certaines personnes aient une mauvaise opinion de vous, qu'importe ce que vous faites. Il est important d'oublier ce que pensent les autres, car vous ne pourrez pas satisfaire tout le monde.

- **Soyez positifs.**

Faites l'effort conscient de limiter vos jugements des autres, des choses, et de vous-même. Car les pensées positives vous permettront de découvrir un nouveau monde qui pourrait être meilleur que celui que vous connaissiez : un monde où vous pourrez trouver votre place au soleil, votre château dans les nuages...

Essayez chaque jour de faire quelque chose que vous auriez tendance à rejeter parce que "bizarre", "illogique" ou simplement "gênante". Cela vous obligera à comprendre qui vous êtes, ce dont vous êtes capable, ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, et ce qui vous manquait dans votre vie précédente.

- **Posez-vous toutes les questions possibles.**



1- L'estime de soi

Si j'avais toutes les ressources du monde, si je n'avais pas besoin de travailler, que ferais-je de mon quotidien ?

Si je devais choisir trois mots pour décrire la personne que j'aimerais être, quels seraient ces mots ? Aventureuse ? Aimante ? Ouverte ? Honnête ? Hilarante ? Optimiste ? N'ayez pas peur de choisir des mots généralement considérés comme négatifs, car ils prouvent que vous êtes une personne vraie.

Qui suis-je ? En vous posant régulièrement cette question, vous réactualiserez votre connaissance de vous-même et de la façon dont vous changez. Une personne saine se réinvente constamment.

- **Servez les autres.**

« *Le meilleur moyen de se trouver est de se perdre au service des autres* » - Mahatma Gandhi.

Rendre service aux gens et à la société est le moyen ultime de trouver un but et sa place dans le monde.

Voir à quel point la vie peut-être difficile pour d'autres gens permet de voir vos propres soucis, inquiétudes et problèmes sous un autre angle. Cela vous aidera à prendre conscience de ce que vous avez et des opportunités que vous pourrez saisir dans votre vie. Cela peut nourrir votre personnalité, car vous réaliserez alors soudainement ce qui est le plus important.

1-3 **Comment améliorer son estime de soi**

L'estime de soi regroupe les sentiments, les pensées, ainsi que les opinions que nous avons de notre propre personne. Voici quelques astuces utiles qui peuvent vous permettre d'avoir une meilleure impression de vous-même et augmenter votre estime de soi.

1.4.1- **Améliorer son estime de soi**

- **Exprimez délibérément vos croyances et pensées.**

Faites l'effort de vous focaliser sur les pensées positives, encourageantes et constructives. Soyez optimiste, positif et dites-vous que vous pouvez relever le défi qui se présente à vous. Dites-vous que vous « pouvez » et non pas que vous « devez ». Car penser que « vous devez » vous donnera la sensation d'être sous pression si vous ne parvenez pas à répondre à une exigence. Aussi, concentrez-vous sur ce que vous POUVEZ faire.

- **Fixez-vous des objectifs réalistes**



1- L'estime de soi

Élaborez une liste des choses que vous souhaitez accomplir et faites un planning de la façon dont vous comptez y parvenir. Veillez à ce que les attentes et les objectifs que vous vous êtes fixés soient réalistes. Aller à la quête de l'impossible ne fera que vous faiblir et pas renforcer votre confiance en vous.

Aussi, fixez-vous plus d'objectifs qui peuvent être réalisés. Lorsque vous vous fixez des objectifs et que vous les atteignez, vous serez animé par un sentiment de satisfaction et serez plus enclin à vous débarrasser des impressions qui créent cette dévalorisation de votre propre personne.

- **Prenez soin de vous-même.**

Prendre soin de vous-même peut renforcer l'estime que vous avez de votre propre personne. Mieux vous vous portez dans votre esprit et dans votre corps, mieux vous serez satisfait de vous-même. Aussi, prenez au minimum trois repas par jour. Mangez des aliments sains et riches en nutriments, tels que les volailles et le poisson, les grains entiers et les légumes frais. Cela vous permettra d'être en bonne santé et plein d'énergie. Buvez suffisamment d'eau pour hydrater votre corps. Faites de l'exercice. L'activité sportive permet à l'organisme de libérer des « substances chimiques de bonne humeur » appelées endorphines. Ce sentiment de grande euphorie peut être suivi d'une sensation de positivité et d'énergie accrue.

- **Faites un bilan des exploits que vous avez réalisés.**

Tenez un carnet de notes et faites une liste de tous les exploits que vous avez réalisés. Votre liste pourrait comporter des choses comme le fait que vous ayez appris à conduire une voiture, votre admission à l'université, la rencontre d'un très bon ami, les plats savoureux que vous aviez pu préparer, l'obtention d'un diplôme ou d'un certificat, l'obtention de votre premier travail en tant qu'adulte, etc. Vous remarquerez qu'il y a beaucoup de choses que vous avez réalisées et qui doivent vous rendre fier

- **Faites des choses que vous aimez.**

Consacrez un peu de votre temps chaque jour à faire quelque chose qui vous apporte de la joie. Il peut s'agir de la cuisine, de la lecture, de l'entraînement physique ou du jardinage.

S'adonner à de nouvelles activités peut vous aider à découvrir en vous de nouveaux talents ou des compétences que vous ne saviez pas que vous possédez. Vous avez peut-être fait du footing sur une piste de course et avez découvert que vous possédez



1- L'estime de soi

d'intéressantes qualités pour courir sur de longues distances, chose à laquelle vous n'aviez jamais pensé auparavant.

- **Offrez de l'assistance à quelqu'un.**

Des recherches ont montré que les personnes qui font du bénévolat ont tendance à se sentir plus joyeuses et qu'elles ont plus confiance en elles-mêmes. Impliquez-vous dans une œuvre d'assistance aux malades ou aux pauvres. Organisez un nettoyage de votre quartier lors d'un événement organisé par la communauté

- **Ne soyez pas perfectionniste**

Vous ne pouvez jamais avoir une vie parfaite, un corps parfait, une famille parfaite, un travail parfait, etc. La perfection ne relève donc de personne.

Donc, mettez l'accent sur l'effort plutôt que sur le désir à parvenir à la perfection. Plutôt que de vous réprimander pour vos erreurs, voyez cela comme des opportunités dont vous pouvez vous servir pour apprendre et vous développer et comme des choses que vous pouvez rectifier à l'avenir. Pardonnez-vous et cherchez à aller de l'avant.

1.4.2- **Comment lutter contre une faible estime de soi**

- **Identifier et rejetez les éléments qui vous poussent à ne pas avoir confiance en vous.**

- Les éléments déclencheurs qui poussent à se culpabiliser pourraient inclure les problèmes interpersonnels à la maison ou au travail, les transitions importantes qui surviennent dans la vie (déménagements, changement de lieu de travail, rupture avec un partenaire ou divorce pour les personnes mariées).

- Si ce sont des personnes qui vous culpabilisent, n'oubliez pas que vous n'avez pas de contrôle sur le comportement des autres. Mais vous avez la main mise sur la façon dont vous réagissez. Ainsi, si quelqu'un se montre grossier, méchant, hautain ou irrespectueux envers vous, il est préférable que vous vous éloigniez de lui ou que vous vous retiriez de toute conversation dans laquelle il est impliqué.

- Identifiez et rejetez les modes de pensées qui affectent votre estime de soi. Ceux qui:

- *Transformer tout ce qui est positif en négatif.* Par exemple, penser que vous avez été promu, parce que votre supérieur hiérarchique réside près de chez vous plutôt que comme une récompense de votre travail assidu, diminue votre responsabilité.

1- L'estime de soi

▪ Présentent la vie sous deux options. Soit, les choses sont bonnes, soit elles sont mauvaises, positives ou négatives, etc. Par exemple, si vous n'êtes pas le meilleur élève de votre école, mais que vous figurez parmi les cinq premiers, vous continuez d'insister sur le fait que vous êtes un bon à rien, parce que vous ne pouvez pas être reçu à la Sorbonne.



- **Transformez les pensées négatives en celles qui sont positives.**

Transformez toutes les idées négatives qui vous traversent l'esprit en pensées positives.

○ Par exemple, si vous vous dites que vous êtes vilain, commencez à partir de maintenant par vous dire que vous êtes beau. Si d'un autre côté, vous vous dites que vous ne ferez jamais quelque chose de bon, dites-vous que vous accomplissez des choses positives et commencez par donner des exemples positifs.

- **Arrêtez de faire des comparaisons.**

Votre ami a obtenu une bourse et vous non. Votre sœur a obtenu un travail dès la fin de ses études de premier cycle universitaire et vous non. Un collègue a enregistré 500 « j'aime » sur sa page Facebook et vous, vous n'en avez eu que 200. Plus vous vous comparerez aux autres, plus vous vous sentirez très inférieur à eux et aurez une faible estime de votre personne. Vous devez vous concentrer sur vous-même. Menez une compétition contre vous-même. Lancez-vous des défis pour être meilleur. Voulez-vous obtenir également cette bourse ? Battez-vous alors pour l'avoir l'année prochaine, mais en consacrant plus d'heures à étudier en dehors des heures de cours. N'oubliez pas que les seuls comportements que vous pouvez contrôler, ce sont les vôtres et c'est ce sur quoi vous devez vous concentrer.

Présentateurs :
Mr Kaba DIANE (DG de LINK)



1- L'estime de soi

Dr Gildas BOUGÉ Formateur à LINK
Dr Sékouna CAMARA Formateur à LINK

