



Formation des demandeurs d'emploi en  
Région Thème2 : Le développement personnel  
Comment garder la positive attitude

Sékouba DARA le Directeur Général

AGENCE GUINEENNE DE LA PROMOTION DE  
L'EMPLOI

# Formation des demandeurs d'emploi dans les régions

---

Le développement  
personnel. La pensée  
positive



### 3- La pensée positive

*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*

### 3- La pensée positive

#### 3.1- Comment développer une attitude positive

##### 3.1.1- L'importance d'une attitude positive

- Une attitude positive réduit les émotions négatives.

Avoir une attitude positive vous aidera à vivre de nombreuses émotions positives. Elle vous aidera à vous épanouir et à éprouver plus de joie dans votre vie. Cela peut aussi vous aider à vous remettre plus vite de vos expériences négatives.



- Les émotions positives contribuent à la santé physique.

Vous pouvez améliorer votre bien-être et votre santé en général en remplaçant les émotions négatives par d'autres, plus positives.

Les émotions positives peuvent aussi ralentir le développement d'une maladie. Cela se produit parce que les émotions positives diminuent l'émergence de pensées plus négatives.



- L'optimisme favorise la créativité et l'attention.

Une attitude positive produit un *raisonnement élargi, souple et cognitif, ainsi que la capacité d'intégrer des éléments variés*. Elle stimule votre créativité et vos capacités d'apprentissage.

### 3- La pensée positive



- **Remettez-vous plus rapidement d'événements malheureux dans l'existence.**

Développer et entretenir une attitude positive peut vous aider à être plus combatif (ve) face à des événements de la vie tels que des pertes ou des traumatismes.

Les personnes qui vivent des émotions positives pendant un deuil ont tendance à développer des projets de vie à long terme plus sains.

#### 3.1.2- Prendre le temps de réfléchir

- **Reconnaissez qu'il faut du temps pour changer.**

Songez au développement d'une attitude positive comme à un exercice de musculation et de remise en forme. Il s'agit d'une entreprise qui demande des efforts soutenus.



- **Identifiez et entretenez vos qualités les plus remarquables.**

Concentrez-vous sur vos forces pour créer des expériences plus positives sur le plan émotionnel.

Dressez une liste de ce que vous aimez faire ou des choses pour lesquelles vous êtes doué(e). Tâchez de faire régulièrement certaines de ces choses. Cela vous permettra d'accumuler des expériences positives.

- **Tenez un journal intime.**

### 3- La pensée positive

Vous pouvez vous servir de l'introspection pour développer une attitude plus positive. Le fait de consigner vos sentiments et vos pensées peut vous aider à reconnaître vos comportements et vos réactions.



- **Notez des éléments positifs de votre journée.**

Rappelez-vous votre journée et trouvez-y des éléments positifs. Ces derniers peuvent comprendre par exemple des choses qui vous ont mis en joie, satisfait(e), calmé(e), émerveillé(e), plu, rendu(e) reconnaissant(e) ou fier(e) de vous, ainsi que tout autre émotion positive. (La vue d'un beau paysage sur le trajet de votre déplacement matinal, le plaisir éprouvé par votre première gorgée de café, une discussion agréable ou la façon dont vous avez réalisé une tâche).

Le fait de revivre des émotions positives peut vous aider à revoir votre point de vue concernant les moments négatifs.



- **Notez et recadrez des moments négatifs pour les rendre plus positifs.**

Après avoir fait une liste des moments négatifs passés dans la journée, Prenez le temps de les recadrer de manière à ce qu'ils vous procurent des émotions plus positives – ou du moins plus neutres – par rapport à ce qui s'est passé.

Si vous éprouvez de l'embarras vis-à-vis d'un événement de la journée, songez-y comme à d'une situation risible. Ne voyez pas en de petites erreurs des problèmes graves susceptibles de bouleverser votre existence.

- **Puisez dans vos réserves de bonheur.**



### 3- La pensée positive

Les avantages que vous tirez de vos émotions positives sont assez durables. Ils persistent bien au-delà de l'événement heureux que vous avez vécu. Vous pouvez puiser plus tard dans cette *réserve de bonheur* quand vous serez dans un état émotionnel différent.

Vous pourriez aussi vous servir de vos souvenirs existants pour développer votre *réserve de bonheur*.

- **N'oubliez pas que tout le monde peut rencontrer des problèmes dans la vie.**

Il est important de vous souvenir que tout le monde connaît de petits et de grands malheurs, vous n'êtes pas un cas isolé. Il faut du temps pour vous adapter et accepter les situations difficiles. Mais il est possible d'oublier vos petits problèmes avec un peu d'entraînement. Vous serez capable d'envisager les problèmes plus graves en gardant la tête froide et en les voyant comme une occasion d'apprendre quelque chose.

- **Domptez votre esprit d'autocritique.**  
Votre esprit d'autocritique vous rabaisse constamment et ne vous veut pas de bien. Réfléchissez-y quand il vous souffle ce genre de choses. Vous aurez une meilleure vision de la situation quand vous faites taire votre autocritique.

#### 3.1.3- Réservez-vous du temps pour vous-même

- **Réservez-vous du temps pour faire des choses qui vous plaisent...**

...et font votre bonheur. Vous ne devriez pas oublier de vous occuper d'abord de votre bien-être avant de venir en aide aux autres. Vous serez d'une aide inestimable quand vous prenez d'abord soin de vous. Écoutez de la musique, si c'est ce qui vous fait du bien. Prenez le temps de lire dans un environnement calme, si c'est ce qui vous plaît. Admirez un beau paysage, visitez un musée ou regardez un film que vous aimez.

- **Faites-vous moins de soucis au sujet des autres.**

Vous n'êtes pas comme les autres, il n'y a donc aucune raison de vous juger par rapport aux critères des autres. Vous pourriez apprécier des choses qui ne plaisent pas à d'autres. Vous avez la permission d'avoir votre propre définition de ce qu'est la réussite dans votre vie.



### 3- La pensée positive

#### 3.1.4- Cultiver de bonnes relations

- **Entretenez des relations saines.**

Les amitiés et les relations sont des sources de soutiens, d'appartenance et de force. Entretenez des relations saines dans votre vie avec les membres de votre famille et vos amis. Votre humeur peut s'améliorer rapidement en ayant une discussion avec une personne à laquelle vous tenez et en étant soutenu(e) par cette dernière.

**Parlez de vos émotions avec un ami.**

Tournez-vous vers un ami pour avoir un soutien si vous avez l'impression d'avoir du mal à enterrer vos émotions négatives. Demandez-lui de l'aide pour qu'il vous aide à résoudre ce problème, et laissez la place à des émotions plus optimistes.

#### 3.1.5- Gérer des situations difficiles

- **Considérez positivement une situation difficile.**

Cela signifie regarder une situation difficile sous un autre angle afin de la dédramatiser. Par exemple, si vous avez une liste de choses à faire assez décourageante, dites-vous que vous pouvez réaliser la plupart d'entre elles, plutôt que croire que vous n'en viendrez jamais à bout.

- **Concentrez-vous sur le problème.**

Concentrez-vous sur le problème qui vous crée des soucis et essayez de lui trouver une solution. Fragmentez le problème en étapes qui vous permettent de le résoudre. Identifiez les obstacles éventuels ou autres freins et décidez de la façon dont vous allez les gérer quand ils surviendront.

Si, par exemple, vous avez du mal à faire travailler un groupe de collègues en équipe. Réfléchissez et notez des solutions éventuelles à ce problème: Vous pouvez les encourager à renforcer la règle de conduite assez professionnelle qui consiste à travailler ensemble, même s'ils ne s'apprécient pas. Vous pouvez aussi mettre en place une activité de groupe où chaque participant devra dire trois choses positives sur ses collègues.

### 3.2- Comment être fort mentalement et émotionnellement

### 3- La pensée positive

Vous ne pouvez devenir plus fort mentalement et émotionnellement en une seule journée. Si vous pouvez voir chaque difficulté de la vie comme une chance de vous entraîner à devenir plus fort, vous allez acquérir plus de perspicacité et de sagesse que vous pourrez utiliser lorsque les événements deviendront plus durs.

#### 3.2.1- Identifier les défis et se fixer des objectifs

- **Que signifie être « émotionnellement résistant » ?**

Être fort ou résistant émotionnellement et mentalement signifie bien s'adapter à des événements comme le stress, les traumatismes, l'adversité ou les tragédies. La résistance n'est pas quelque chose d'inné, c'est un processus qui peut être appris par tout le monde.

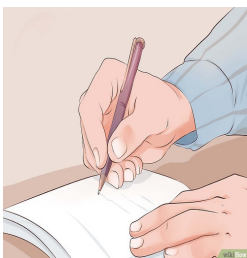
Être fort émotionnellement ne signifie pas ne jamais ressentir de douleur ou de souffrance. Mais c'est apprendre à vous reconstruire ou à vous « remettre en selle » après avoir subi des expériences pénibles.

- **Apprenez à vous réguler émotionnellement.**

Il est important de savoir gérer vos émotions si vous voulez devenir émotionnellement et mentalement fort. Vous pourriez ne pas arriver à contrôler les épreuves que la vie met sur votre route, mais vous avez toujours le choix de la réaction appropriée.

- **Sachez reconnaître vos forces.**

Identifiez et faites une liste des domaines spécifiques que vous aimeriez changer. Ensuite, prenez le temps de célébrer vos forces. Relisez la liste de vos forces et félicitez-vous de ces caractéristiques positives. En vous félicitant de temps en temps, vous arriverez à rester plus concentré sur vos qualités et à construire plus facilement vos forces mentales et émotionnelles.







### 3- La pensée positive

- **Suivez vos pensées et vos émotions dans un journal.**

Écrire un journal est une excellente façon de soulager son stress. Pour vous lancer, choisissez un lieu confortable et réservez 20 minutes de votre journée à écrire dans votre journal. Vous pouvez commencer à écrire à propos de ce que vous ressentez et de ce que vous pensez ou vous pouvez utiliser une phrase de démarrage, par exemple les suivantes : « Je me sens impuissant lorsque... »

« Mon plus grand défi est de... »

- **Envisagez de discuter avec un thérapeute.**

Sans aide, il pourrait être difficile de comprendre pourquoi vous avez l'impression de vous débattre et de trouver la meilleure façon de gérer ce que vous ressentez. Un thérapeute professionnel peut vous aider à comprendre ce que vous ressentez et à trouver une façon de vous sentir mieux.

#### 3.2.2- Garder un équilibre

- **Tenez-vous éloigné des vices qui dérangent votre paix mentale.**

Rejetez les vices comme l'abus d'alcool, la consommation de drogue, le vol et le mensonge de votre vie pour qu'ils ne contrôlent pas votre comportement et vos émotions. Si vous souffrez d'une addiction, faites-vous aider.

- **Prenez bien soin de vous.**

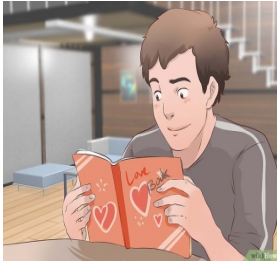
Faites de l'exercice, prenez des repas équilibrés, reposez-vous, détendez-vous, cela vous aidera à développer et à maintenir une force mentale et émotionnelle. En prenant bien soin de vous, vous envoyez des signaux à votre esprit qui lui indique que vous méritez tous ces soins.

- **Enrichissez votre esprit.**

Ne vous arrêter jamais d'apprendre. Vous allez devenir mentalement plus fort et plus sage avec le nombre de connaissances que vous accumulez. Restez curieux, conscient de votre entourage et informé de l'actualité. Lisez des livres, regardez de bons films, rendez-vous à des concerts, à des pièces de théâtre, etc. Écrivez, peignez, jouez de la musique, sculptez, tricotez, faites tout ce que vous voulez pour stimuler votre côté

### 3- La pensée positive

créatif. Discutez avec les gens. Apprenez en plus sur le vécu des autres et partagez le vôtre.



- **Devenez plus spirituel.**

De nombreuses personnes accroissent leur force en faisant plus attention à leur spiritualité. Des recherches ont montré que la spiritualité et les prières vous aident à soulager votre stress et à faire diminuer la durée de la guérison pendant que vous êtes malade. Envisagez de vous rendre dans un lieu de culte pour prier avec d'autres personnes. Passez du temps dans la nature et admirez sa beauté.

#### 3.2.3- Construire une force mentale et émotionnelle

- **Fixez-vous des objectifs raisonnables et suivez-les.**

Vous pouvez vous entraîner à bâtir votre force mentale en vous fixant des objectifs importants et en travaillant sur leur accomplissement, une étape après l'autre. Le passage d'une étape à l'autre demande de l'application, du travail à travers l'ennui et la douleur et de la détermination jusqu'à ce que vous y soyez arrivé. Cela ne va pas être facile, mais plus vous vous entraînez, plus vous arriverez facilement à atteindre vos objectifs.

- **Devenez plus fort face à la négativité.**

La négativité peut venir à vous, de l'intérieur, sous la forme de pensées négatives, ou de l'extérieur, sous forme de commentaires désobligeants et négatifs ou d'abus de la part des autres. Mais il existe des façons de gérer la négativité.

D'abord apprenez à identifier les pensées négatives et à les rejeter. Par ailleurs, poser des limites entre vous et une personne qui émet constamment sur vous des commentaires désobligeants.



### 3- La pensée positive

- **Parlez de vous-même en des termes positifs pour construire votre force mentale et émotionnelle.**

Prenez un moment tous les jours pour vous regarder dans le miroir et vous dire quelque chose pour vous encourager. Vous pouvez vous dire quelque chose que vous croyez à propos de vous-même ou quelque chose que vous aimeriez croire à propos de vous-même, comme par exemple :

- « Je fais des efforts tous les jours pour devenir plus fort émotionnellement. »
- « J'apprends des manières plus productives de gérer mon stress et d'être plus gentil avec moi-même. »
- « Je sais que si je fais de petits pas vers mon but tous les jours, je me sentirai émotionnellement et mentalement plus fort. »

- **Apprenez à rester calme lorsque vous êtes sous pression.**

Si vous vous retenez un peu au lieu d'être impulsif et réagir immédiatement, vous aurez le temps de réfléchir à vos options et de vous demander quelle est la façon la plus sage de continuer.

Prenez le temps de faire une pause avant d'avoir une réaction émotionnelle, respirez profondément et pensez-y-bien. Entraînez-vous à la méditation pour vous aider à rester calme, car cela vous enseigne à voir vos émotions et vos pensées de manière plus objective.

- **Laissez passer les petites choses.**

Lorsque vous ressassez des petites choses et vous leur donnez de l'attention ou les traitez comme si elles étaient un gros problème, vous allez augmenter votre niveau de stress et faire diminuer votre espérance de vie. Au lieu de vous stresser, mettez en place des habitudes saines pour penser aux choses qui vous calment et décidez de la façon la plus saine et la plus productive de les gérer.

Par exemple, si votre mari oublie en permanence de remettre le bouchon sur le tube de dentifrice, Vous pouvez choisir la façon dont vous voulez gérer la situation : vous pouvez refermer le tube de dentifrice vous-même en vous rappelant comment votre mari vous aide pour le reste des tâches ménagères ou vous pouvez lui laisser un petit mot gentil.

- **Gardez un point de vue positif.**

### 3- La pensée positive

Les personnes mentalement et émotionnellement fortes ont tendance à ne pas trop se plaindre. Elles ont autant de problèmes que les autres, mais elles les subissent sans sourciller et ont un point de vue plus large. En restant positif à propos de ce qu'il se passe dans votre vie et à propos de ce qu'il va s'y passer dans le futur, vous arriverez à garder une force mentale et émotionnelle qui vous aidera à surmonter les situations difficiles.

Profitez de l'instant pendant les moments heureux. Essayez de profiter des membres de votre famille, de vos amis, de vos animaux domestiques, etc., le plus possible.

- **Soyez honnête avec vous-même.**

La capacité à faire face à la réalité peut être le signe le plus important de la force mentale et émotionnelle d'une personne. Si vous allez surmonter un obstacle, vous devez garder la tête sur les épaules. Si vous avez tendance à fuir, par exemple en regardant la télévision pendant trop longtemps pour éviter vos problèmes, sachez reconnaître ces mauvaises habitudes et faites des efforts pour les dépasser. Soyez honnête avec vous-même à propos des défis que vous devez relever.

#### 3.2.3- Gérer les situations de la vie

- **Pensez avant d'agir.**

Lorsque vous faites face à une situation difficile, prenez le temps nécessaire pour y penser avant d'agir ou de prendre une décision. Cela vous donne le temps de contrôler vos émotions et de peser le pour et le contre, car c'est une étape obligatoire, quelle que soit la situation à laquelle vous faites face.

- **Réfléchissez à la bonne chose à faire et faites-la.**

Servez-vous de votre conscience comme d'un guide. Parfois, la réponse sera claire et parfois, il sera extrêmement difficile de savoir quoi faire. Ne laissez pas le problème empirer et échapper à votre contrôle, prenez une décision et tenez-vous-y.

Demandez conseil à des personnes en qui vous avez confiance. Vous pouvez demander leur avis aux autres si vous n'êtes pas sûr de ce que vous devriez faire. Mais au final, c'est vous qui devrez prendre la responsabilité de vos actions.

- **Réfléchissez à vos expériences.**

Une fois que vous vous retrouvez face à une situation difficile, réfléchissez à ce qu'il s'est passé, à la façon dont vous l'avez géré et au résultat. Êtes-vous fier de votre comportement ? Y a-t-il quelque chose que vous auriez fait différemment ? Essayez

### 3- La pensée positive

d'apprendre le plus de choses possible de vos expériences. La sagesse ne se gagne en passant par ce genre d'expériences. En examinant ce qu'il s'est passé au lieu d'essayer de l'oublier, vous vous aiderez à savoir quoi faire la prochaine fois que vous devrez surmonter un nouveau défi.

#### 2.3- Comment bâtir la confiance en soi

La confiance en soi représente un mélange d'estime de soi et d'auto-efficacité. Il s'agit d'un élément fondamental dans la vie d'une personne. L'auto-efficacité est le sentiment intérieur qui nous pousse à croire que nous pouvons accomplir plusieurs objectifs pendant notre existence. L'estime de soi s'en rapproche, mais elle concerne plutôt notre compétence à réaliser un travail et notre droit au bonheur.

##### 2.3.1- Adopter une bonne attitude.

- **Transformez vos pensées négatives en pensées positives.**

Lorsqu'une pensée négative traverse votre esprit, tournez-la en une pensée positive. Vous pouvez y arriver en employant des affirmations positives, comme « je vais essayer », « je réussirai certainement si je fournis l'effort nécessaire ».

- **Créez un réseau de soutien**

Pour avoir un bon moral, restez en relation avec vos proches, c'est-à-dire les membres de la famille et vos amis. En outre, évitez les personnes ou les situations démoralisantes. Fréquentez les personnes réconfortantes et encourageantes.

- **Éliminez les références à votre négativité.**

Évitez de vous attarder sur des choses qui peuvent miner votre joie de vivre. Il peut s'agir de mauvais souvenirs, d'un vêtement que vous ne pouvez plus porter ou d'endroits qui ne favorisent pas l'amélioration de votre confiance en vous-même. Accordez-vous du temps pour examiner tous les éléments qui vous démoralisent, en passant par vos amis, un emploi qui ne vous dit plus rien ou des conditions d'existence presque insupportables.

- **Identifiez vos talents.**



### 3- La pensée positive

Déterminez les activités dans lesquelles *vous* êtes exceptionnel, ensuite efforcez-vous d'améliorer vos talents. Permettez-vous d'être fier de vos réalisations. Faites preuve d'imagination, que ce soit en matière d'art, de musique, d'écriture ou de danse. Trouvez une activité que vous aimez et cultivez un talent en rapport avec cette activité. En exerçant vos activités préférées, vous gagnerez de l'assurance.

- **Soyez fiers de vous-même.**

N'hésitez pas à être fiers de vos talents ou de vos compétences et réfléchissez aux choses qui favorisent votre épanouissement. Il peut s'agir de votre sens de l'humour, de votre sympathie pour autrui, de vos qualités d'écoute ou de votre capacité à vaincre la fatigue, qui sont toutes des qualités exceptionnelles.

- **Acceptez les compliments avec grâce.**

Prenez à cœur le compliment que vous recevez et répondez positivement. Une bonne attitude consiste à *remercier* en souriant. Montrez à votre interlocuteur que vous aimez son compliment et efforcez-vous de l'apprécier pleinement. Vous pouvez inclure le compliment en question parmi vos qualités et l'utiliser pour renforcer votre confiance en vous-même.

**Regardez-vous dans un miroir et souriez.**

En vous regardant dans un miroir et en souriant chaque jour, vous pourrez vous sentir plus heureux et plus confiants à long terme. Cela vous permettra aussi d'être plus content de vous-même et d'accepter votre apparence.

#### 2.3.2- Gérer les émotions.

- **Surmontez la peur.**

Si vous avez peur de prendre la parole en public, de vous présenter à quelqu'un que vous ne connaissez pas ou de demander une promotion à votre patron, efforcez-vous de surmonter votre peur pour que votre confiance en vous-même devienne plus grande.

- **Soyez patient avec vous-même.**



### 3- La pensée positive

Sachez que parfois, il est préférable de reculer pour mieux sauter. Si vous essayez de faire quelque chose, sans y arriver. Si possible, essayez d'en tirer les leçons. Si vous n'atteignez pas votre objectif la première fois, profitez de l'occasion pour apprendre plus au sujet de vous-même. La confiance en soi a besoin d'être nourrie et cultivée de temps en temps.

- **Arrêtez de vous comparer aux autres.**

Si vous souhaitez développer votre confiance en vous-même, efforcez-vous d'améliorer votre propre existence, au lieu d'essayer de copier ce que fait votre meilleur ami, votre frère aîné ou les célébrités qui apparaissent à la télévision. Il est préférable de vous efforcer de réaliser vos propres objectifs et vos rêves.

- **Admettez vos points faibles.**

Qu'est-ce qui vous rend mal à l'aise ou qui vous fait honte ? Il peut s'agir d'une acné, de regrets à formuler, d'une mauvaise expérience ou d'un souvenir traumatisant. Identifiez et notez tout ce qui vous gêne, vous indispose ou vous dégrade. Cette démarche n'a pas pour but de vous démoraliser, mais de vous aider à identifier vos faiblesses et à les surmonter.

- **Reconnaissez vos erreurs.**

Si vous avez commis une erreur, dépêchez-vous de le reconnaître, puis excusez-vous et prenez les mesures nécessaires pour éviter le renouvellement de cette erreur à l'avenir.

- **Ne soyez pas perfectionniste.**

Apprenez plutôt à être fier d'un travail bien accompli au lieu de chercher à atteindre la perfection. Si vous avez un esprit perfectionniste, vous aurez des difficultés pour renforcer votre confiance en vous-même.

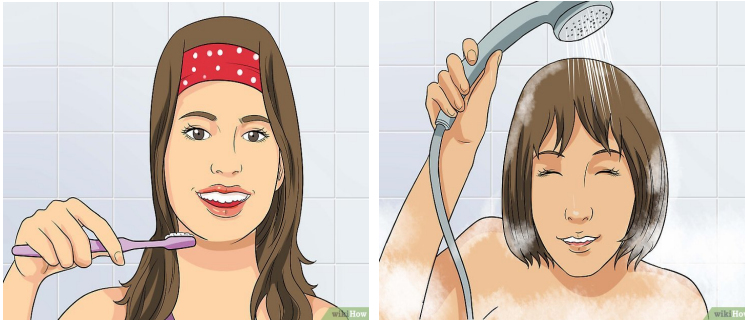
- **Soyez reconnaissant.**

En trouvant la paix intérieure engendrée par la gratitude vraie, vous ferez des merveilles pour améliorer votre confiance en vous-même. Accordez-vous du temps pour réfléchir à ce que vous faites, depuis vos relations merveilleuses avec vos amis jusqu'à vos efforts pour vous maintenir en bonne santé. Rédigez une liste des choses

### 3- La pensée positive

qui méritent votre gratitude. Lisez votre liste et complétez-la une fois par semaine. Ainsi, vous adopterez une attitude plus positive qui renforcera vos capacités mentales.

#### 2.3.3- Prendre soin de soi-même



- **Prenez soin de vous-même.**

Prenez des bains réguliers. Brossez-vous les dents. Mangez une nourriture saine et savoureuse. Cela suppose qu'il faut consacrer du temps à vous-même, malgré vos nombreuses occupations et vos obligations envers les autres. Lorsque vous prenez soin de vous-même, vous reconnaissez que vous méritez le temps et l'attention que vous vous accordez.

- **Soignez votre apparence.**

Si vous voulez accepter votre personnalité et votre apparence, il vous suffit de porter des vêtements adaptés à votre taille et à votre corpulence. Donc, consacrez le temps nécessaire pour soigner votre apparence et ne croyez pas qu'un style médiocre améliorera votre confiance en vous-même.

- **Faites de l'exercice régulièrement**

L'activité physique vous permettra de prendre soin de vous-même. Il peut s'agir d'une marche rapide dehors, ou parcourir quelques kilomètres en vélo. Commencez en fonction de vos aptitudes actuelles. Une activité physique facilite l'adoption d'une attitude positive dans la vie. Cette attitude favorise la confiance en soi.

- **Dormez bien.**



### 3- La pensée positive

Dormir pendant huit heures par nuit peut vous aider à vous sentir mieux et à avoir une meilleure mine. Votre attitude sera probablement plus positive et plus énergique. Lorsque vous dormez suffisamment, vous serez à même de contrôler vos émotions et votre fatigue plus facilement.



#### 2.3.4- Se fixer des objectifs et prendre des risques.

- **Fixez-vous des objectifs modestes et réalisables**

Souvent les gens se fixent des buts irréalistes ou impossibles à atteindre. Par conséquent, ils seront incapables de relever le défi ou d'agir. Il s'agit d'un frein qui mine réellement la confiance que vous avez en vous-même. Ajustez progressivement vos objectifs élémentaires pour réaliser les plus grands. Par exemple, si votre bureau est en désordre, il sera probablement difficile de tout ranger en une seule fois. Commencez par les livres que vous placerez sur l'étagère. Même si vous vous contentez d'empiler les documents en vue de les trier plus tard, vous aurez progressé dans la remise en ordre de votre bureau.

- **Célébrez les situations inattendues.**

Les personnes qui manquent d'assurance s'inquiètent de ne pas réussir quand ils rencontrent une situation imprévue. Efforcez-vous de ne plus douter de vous-même et d'essayer quelque chose de complètement nouveau et différent. Si vous vous rendez compte que vous pouvez réussir, même dans des circonstances imprévues, votre confiance en vous-même grimpera en flèche.

- **Cherchez à aider les autres.**

Trouvez un moyen pour inclure dans votre routine hebdomadaire l'aide que vous apporterez à autrui. Vous pourrez faire du bénévolat par exemple. Non seulement vous aiderez les autres, mais vous renforcerez votre confiance vous-même, car vous verrez que vous avez beaucoup à offrir.

Parfois, l'un de vos proches, tel que votre mère ou votre meilleur ami, auront besoin de votre aide autant que n'importe qui.



### 3- La pensée positive

Présentateurs :

Dr Kaba DIANE ( DG de LINK)

Dr Gildas BOUGÉ Formateur à LINK

Dr Sékouna CAMARA Formateur à LINK

