

Arrosez-vous les fleurs ou les mauvaises herbes?

La confiance en soi et l'estime de soi sont des facteurs cruciaux en recherche d'emploi. Comment une personne peut-elle se vendre en entrevue si elle ne croit pas en elle?

Certains individus possèdent une confiance en eux et une estime de soi inébranlables. Ils ont appris, souvent très jeunes, à connaître leurs valeurs en grandissant dans un environnement qui soulignait, favorisait et encourageait le développement de leur potentiel. Ainsi, ils ont pu prendre conscience dès leur enfance, de leurs capacités et aussi des possibilités qui

s'offraient à eux pour les développer et en acquérir de nouvelles.

D'autres personnes, peut-être moins privilégiées, ont eu un environnement qui avait tendance à souligner les faiblesses, les erreurs, les défauts et tout autre état ou comportement pouvant être dévalorisant. Ce type d'enfance peut modeler l'identité de la personne de telle manière qu'elle se déprécie elle-même arrivée à l'âge adulte, ce qui a un impact direct sur la confiance en soi et l'estime de soi.

Ceci dit, ce ne sont pas toutes les personnes qui ont eu une enfance heureuse, bien encadrée, qui vont nécessairement

démontrer de la confiance et une bonne estime d'elles-mêmes. Comme il est possible de voir un adulte qui a eu une enfance difficile faire preuve d'une grande confiance et d'une très bonne estime de soi. Certaines personnes demandent de l'aide, s'entourent de gens qui ont une bonne influence et surtout, elles changent leur attitude. La façon de se représenter les choses et de ne pas tout prendre personnel peut changer les perspectives d'un individu et lui redonner confiance et foi en lui.

Tout en respectant objectivement vos forces et vos faiblesses, **il est important de maintenir, le plus possible, vos pensées orientées vers vos capacités, compétences et vos aptitudes au lieu de vous concentrer**

sur vos points faibles. C'est comme si vous arrosiez les fleurs plutôt que d'arroser les mauvaises herbes! Que préférez-vous : un jardin intérieur de fleurs qui vous exalte ou un jardin de plantes carnivores et d'herbes à puce qui vous dévore de l'intérieur et vous irrite?

Arroser les fleurs, cela veut aussi dire penser souvent aux choses que vous aimez dans la vie tout en les appréciant davantage. C'est un peu comme si c'était vous que vous aimiez, car c'est à travers les yeux de celui qui regarde que la beauté et l'appréciation se créent. Alors, posez-vous la question dans votre recherche d'emploi : que souhaitez-vous arroser? Ayez une recherche d'emploi fleurissante!



Action Emploi

Mon partenaire vers l'emploi

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ :

Richard Plouffe / Conseiller en employabilité
Action Emploi Saint-Hyacinthe

440, av. Saint-Joseph, Saint-Hyacinthe Qc J2S 8K5

Tél. : 450 773-8888 • Fax : 450 773-7985 • rplouffe@action-emploi.ca