

Gagner Confiance En Soi En Prenant Des Risques

Exemples de Denise Dampierre, mise en pratique dans la vie personnelle

Leçons tirées de réussites	Leçons tirées d'échecs
<p>Situation : Mon fils était relativement peu motivé par le travail scolaire et avait besoin de choisir une orientation post-bac.</p> <p>Résultats : J'ai laissé mon fils être en charge de son avenir. Quand j'ai arrêté de tout contrôler, il s'est mis à agir.</p>	<p>Situation : J'ai demandé à mon mari (DH) ce qu'il voudrait que je change dans l'année à venir.</p> <p>Résultats : Il m'a répondu franchement !</p>
<p>Enseignements tirés du défi :</p> <ul style="list-style-type: none">- Dans la réussite, le processus (notre relation) est aussi important que le résultat (ses options post-bac).- Le plus difficile est de ne pas agir ! Le laisser gérer ses problèmes et ne pas me les approprier.- A force de le conseiller, je l'invite à développer des idées contreproductives. Ex. "Etre un enfant, c'est amusant. Etre un adulte, c'est ennuyeux et ça demande du travail."- Fractionnez les tâches colossales en petites étapes. Ex. Remplacez "Quelles études choisir ?" par "Quelles écoles visiter ?" "Quelles questions poser ?" "Quel critère choisir pour prendre ma décision ?" ...- Le pire des cas est très désagréable mais ce n'est pas la fin du monde.	<p>Enseignements tirés du défi :</p> <ul style="list-style-type: none">- Mon mari voit des choses que je ne suis exercée à ne plus remarquer.- Les reproches sont toujours fondés. Souvent cette hypothèse sous-jacente n'est pas exprimée clairement. Une fois exprimées et résolues, les critiques cessent.- DH se soucie assez de moi pour penser que je peux mieux faire. Je suis capable.- Mon mari a confiance dans ma capacité à écouter. Je suis une personne à l'écoute. J'arrive facilement à développer des rapports de confiance.
<p>Points clés à retenir de cet exercice :</p> <p>Quand j'ai commencé cet exercice, j'étais fière de savoir à quel point j'avais aidé mon fils. Maintenant, je me rends compte que mon plus bel accomplissement a été de lui montrer que je croyais en lui en le laissant gérer ça seul (c'est-à-dire d'abord connaître des difficultés puis les surmonter). Ca a changé ma vision de lui... et sa vision de lui-même.</p> <p>Cet exercice m'a éclairé par rapport à ce que mon mari pensait de moi. Il note mes attitudes (agréables et agréables) parce qu'il se soucie de moi. Ce constat me rend plus ouverte à la critique.</p>	