

La fois où j'ai...

Fiche d'exercice · Le pouvoir de la vulnérabilité, Brené Brown

DURÉE

30 minutes

MATÉRIEL

Cette fiche imprimée, un crayon

AXE 2

Développer sa marque professionnelle

AVANT DE COMMENCER

Tu vas préparer une histoire à raconter en entrevue, quand on te demandera de parler d'une difficulté.

Choisis un épisode dont tu as déjà fait le tour. Pas une blessure encore ouverte, pas quelque chose que tu n'as jamais dit à personne. Une entrevue n'est pas le lieu pour ça, et cet exercice non plus.

Étape 1 • Choisis ton épisode

Un moment professionnel ou scolaire qui n'a pas bien tourné, et qui est derrière toi.

Trois candidats possibles

Écris-en trois, tu choisiras ensuite. Un seul mot ou une ligne suffit.

Celui que tu retiens

Le test : est-ce que tu peux en parler sans que ta voix change ? Si non, prends-en un autre.

Étape 2 • Quatre phrases

Quatre temps, quatre phrases. Pas plus. C'est ce qui empêche de trop en dire.

PHRASE 1

La situation

Les faits, sans justification.

PHRASE 2

Ce que tu as fait

Ta part à toi, y compris ce que tu ferais autrement.

PHRASE 3

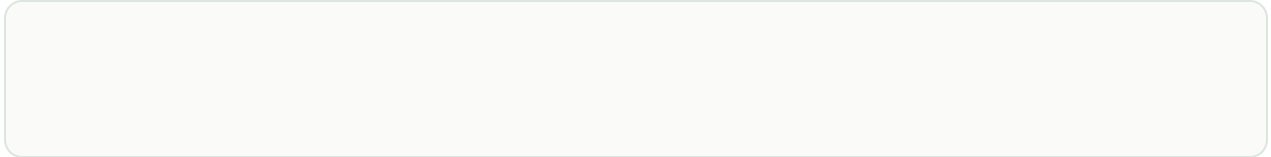
Comment ça s'est terminé

Sans enjoliver. On sent tout de suite quand c'est arrangé.

PHRASE 4

Ce que tu fais autrement aujourd'hui

La plus importante des quatre. C'est elle qui transforme un échec en compétence.



Étape 3 • Le test des limites

La vulnérabilité utile a des bornes. Vérifie les tiennes avant l'entrevue.

Ce que tu ne diras pas

Les détails privés, les noms, les reproches. Écris-les ici pour te les rappeler, et ils ne sortiront pas tout seuls le jour venu.

Comment tu réponds si on creuse trop loin

Une phrase de sortie, polie et ferme. Par exemple : « J'aime mieux en rester là, mais voici ce que j'en ai retenu. »

Étape 4 • À voix haute

Lis tes quatre phrases à voix haute. Une fois. Chronomètre : ça doit tenir en moins de deux minutes.

Ton temps

La phrase qui sonne encore faux, à retravailler

Pour finir : reporte cette histoire dans ton gabarit d'entrevue, question « parlez-moi d'une difficulté ».

À RETENIR

Tu n'as pas à tout dire pour être vrai. Une histoire choisie, bornée et terminée par ce que tu as appris, **ça inspire plus confiance qu'un parcours sans une seule fausse note.**

GenT-Génération Talent · Une initiative Joblinks

Programme de littérature, axe 2 · Exercice pratique · generation-talent.ca · info@generation-talent.ca