

Imparfaits, libres et heureux

Pratiques de l'estime de soi

AUTEURS

Christophe André

ÉDITION

Odile Jacob

ISBN 978-2-7381-2229-2

AXE 6

Préparation aux entretiens · Coup de cœur

LE LIVRE EN UNE PHRASE

Le perfectionnisme et la peur du jugement font renoncer avant même de postuler. Ce livre montre que l'estime de soi ne se répare pas en pensant mieux, mais en agissant, même imparfaitement.

Pourquoi on te le recommande

Parce que la personne qui ne postule pas n'est presque jamais celle qui manque de compétences. C'est celle qui attend d'être certaine. Christophe André explique pourquoi, et donne des exercices qui ne demandent pas de thérapie.

Le livre en résumé

Christophe André est psychiatre, il a exercé pendant des années à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, en thérapie comportementale et cognitive. C'est l'un des auteurs les plus lus en France sur l'estime de soi, et il écrit dans une langue simple, sans jargon clinique.

Le livre se divise en trois temps : comprendre ce qu'est l'estime de soi et ce qu'elle n'est pas, reconnaître ses dérèglements, puis agir. La troisième partie est la plus longue et la plus concrète, avec des exercices à faire.

C'est un gros livre, plus de cinq cents pages en poche, et il ne se lit pas d'un trait. Prends-le comme une boîte à outils : la table des matières est détaillée, et on peut entrer directement par le chapitre qui

correspond à ce qu'on vit.

Les grands thèmes abordés

- **Estime de soi et confiance en soi ne sont pas la même chose.** La confiance porte sur ce qu'on sait faire. L'estime porte sur ce qu'on croit valoir. On peut être très compétent et avoir une estime basse.
- **La comparaison est un piège mécanique.** Se comparer est automatique. Ce qui se travaille, ce n'est pas d'arrêter, c'est de ne pas en tirer de conclusion sur sa valeur.
- **Le perfectionnisme est une maladie de l'estime de soi.** Ce n'est pas de la rigueur. C'est une protection contre le jugement, et elle coûte cher en occasions manquées.
- **L'action précède le sentiment.** On n'attend pas de se sentir prêt pour agir. On agit, et le sentiment suit. C'est l'idée centrale du livre.
- **S'accepter n'est pas se résigner.** Accepter ses limites libère l'énergie qu'on mettait à les cacher. Cette énergie sert ensuite à progresser.

Trois idées à retenir

1 Postule à soixante-dix pour cent.

Attendre de cocher toutes les cases d'une offre, c'est ne jamais postuler. Les autres candidats n'attendent pas.

2 Un refus n'est pas une évaluation de ta valeur.

C'est une décision prise avec une information partielle, par quelqu'un qui ne te connaît pas.

3 Fais avant de te sentir prêt.

Le sentiment de compétence vient après l'action, jamais avant. C'est vrai pour la première entrevue comme pour la centième.

Ton exercice

EXERCICE

30 MINUTES, PUIS TROIS GESTES DANS LA SEMAINE

Trois actions imparfaites

Écris trois choses que tu remets parce que tu ne te sens pas prêt : une candidature, un appel, une question à poser.

Fais-les cette semaine, volontairement imparfaites. Le but n'est pas de bien les faire, c'est de les faire et de constater ce qui arrive vraiment.

Pour finir : note ce qui s'est réellement produit, à côté de ce que tu craignais. Garde cette page.

Où ça se rattache dans ton parcours

Cette lecture prépare l'atelier **Préparation aux entrevues** et la soirée GenT Événements du 13 janvier, **L'entrevue et la confiance**. Elle prolonge **Le pouvoir de la vulnérabilité**, avec un angle plus pratique.

GenT-Génération Talent · Une initiative Joblinks

Programme de littérature, axe 6 · generation-talent.ca · info@generation-talent.ca

GenT ne vend aucun livre et ne touche rien sur les ventes. Les titres du mois sont en présentoir dans les bibliothèques partenaires des Cafés de l'emploi.