

Le pouvoir de la vulnérabilité

La force qui vient de se montrer tel qu'on est

AUTEURS

Brené Brown

ÉDITION

Guy Trédaniel

ISBN 978-2-8132-0686-2

AXE 2

Développer sa marque
professionnelle

LE LIVRE EN UNE PHRASE

Se montrer imparfait n'affaiblit pas la confiance qu'on t'accorde. C'est souvent ce qui la crée. La personne qui parle simplement d'un passage difficile inspire plus confiance que celle qui le cache.

Pourquoi on te le recommande

Un parcours en dents de scie, un retour aux études, une année sans emploi, ça se raconte. Mal raconté, ça se cache et ça se sent. Bien raconté, c'est ce qui te distingue des quinze autres candidatures.

Le livre en résumé

Brené Brown est chercheuse en travail social à l'université de Houston. Elle a passé plus de dix ans à interroger des milliers de personnes sur la honte, le courage et l'appartenance. Sa conférence TEDx de 2010 sur la vulnérabilité est l'une des plus vues au monde, et ce livre en est le développement.

Elle raconte d'abord son propre effondrement : une chercheuse qui étudiait la vulnérabilité pour mieux la contrôler, jusqu'à ce que ses données lui donnent tort. Le livre alterne ensuite les résultats de ses entretiens et les scènes de sa vie de famille et de travail.

C'est un livre qui parle beaucoup d'émotions et peu de stratégie. Si tu cherches une méthode en dix étapes, ce n'est pas ici. Ce que tu y gagnes, c'est le vocabulaire pour nommer ce qui bloque avant de postuler.

Les grands thèmes abordés

- **La vulnérabilité n'est pas la faiblesse.** C'est se montrer sans garantie que ça va bien tourner. Postuler, c'est déjà ça. Passer une entrevue aussi.
- **La honte et la culpabilité ne sont pas la même chose.** « J'ai fait une erreur » se répare. « Je suis une erreur » paralyse. Toute la différence tient dans cette phrase.
- **La honte se nourrit du silence.** Ce qu'on n'ose pas nommer prend toute la place. Dit à voix haute, dans un cadre choisi, ça redevient un fait parmi d'autres.
- **L'armure a un coût.** Le perfectionnisme, l'engourdissement et le cynisme protègent, mais ils coupent aussi du lien. En entrevue, ça donne quelqu'un de lisse, de correct, et d'oubliable.

Trois idées à retenir

1 Ton trou dans le CV se raconte.

Ce qui se cache se devine. Une phrase assumée vaut mieux qu'un silence que le recruteur va remplir tout seul.

2 Le perfectionnisme n'est pas de la rigueur.

C'est une armure. Et c'est souvent lui qui t'empêche d'envoyer une candidature « pas encore parfaite ».

3 Se montrer a des limites, et c'est correct.

Être vrai ne veut pas dire tout dire. Choisir ce qu'on partage, et à qui, fait partie du courage.

Ton exercice

EXERCICE

30 MINUTES · SEUL, PAPIER-CRAYON

La fois où j'ai...

Choisis un épisode professionnel qui n'a pas bien tourné et dont tu as déjà fait le tour. Pas une blessure encore ouverte : ce n'est ni le lieu ni le moment.

Raconte-le en quatre temps, quatre phrases : la situation, ce que tu as fait, comment ça s'est terminé, ce que tu fais autrement aujourd'hui. La quatrième est la plus importante, c'est elle qui transforme un échec en compétence.

Pour finir : garde cette histoire pour la question « parlez-moi d'une difficulté ». Reporte-la dans ton gabarit d'entrevue.

Où ça se rattache dans ton parcours

Cette lecture prépare l'atelier **Préparation aux entrevues**. Elle se lit bien avec **Imparfaits, libres et heureux** de Christophe André, qui traite du même nœud avec un angle plus pratique.

GenT-Génération Talent · Une initiative Joblinks

Programme de littérature, axe 2 · 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.