



# FRANCE 5 EMPLOI

BIEN VIVRE LE MONDE DU TRAVAIL



## RUBRIQUES LES PLUS CONSULTÉES

- France 5 recrute
- Offres ANPE
- Offres Keljob
- Offres de formation
- 420 fiches Métiers
- Modèle de CV
- Lettre de motivation
- Changer de job

La lettre infos emploi

### Recherche

Recherche

### L'emploi et vous

Bien dans mon job

Gérer sa carrière

Etre efficace

S'intégrer dans l'entreprise

Gérer son temps

Développement personnel

Coaching

Management

Entretien ses compétences

Rebondir

Tendances

France5 et l'emploi

Les offres d'emploi

Le coach Emploi

Recherche : Efficace : Développement personnel

### Osez vous affirmer !

## S'affirmer dans son travail

Comment avoir confiance en soi, arrêter d'être trop gentil... ?

### Question :

"Je n'ose pas m'affirmer, donner mon point de vue dans mon travail, alors les autres me diminuent, me déconsidèrent et m'écrasent. J'en suis consciente et cela me pose problème. Que faire alors ?" Jocelyne, 46 ans, factrice à Tours.



**Christine Delafare (Référence Management) :** "Apparemment, vous devez affronter la tyrannie des autres. Essayez de provoquer un entretien avec chacune des personnes à la fois pour détruire l'effet de groupe. Dites par exemple : "Martine est-ce que je peux te parler ?" Expliquez-lui que ce qu'elle dit est non fondé, voire profondément injuste. Soyez précise, donnez des exemples. Ne laissez pas banaliser la chose. Montrez que cela vous heurte profondément et que vous n'êtes pas d'accord. Préparez-vous à ce que la personne insiste et continue à vous rabaisser. Soyez déterminé et calme, posez des questions, expliquez que cette situation ne peut plus durer, que vous avez le droit d'être respectée en tant que personne et que vous entendez bien que les choses s'améliorent. Ayez cette démarche progressivement et autant de fois que nécessaire. La situation n'évoluera que petit à petit. Soyez patiente et persévérante".

### Question :

"Je travaille chez Mc Donald's pour un emploi d'été. Seulement j'ai quelques difficultés à m'adapter et l'on m'a fait remarquer que je manquais de caractère et que je ne m'affirmais pas assez, que j'étais "trop gentille" ! Auriez-vous des solutions ?" Emilie.

**Christine Delafare :** "Faites-vous préciser par votre responsable ce qu'il attend précisément de vous. Qu'entend il par être "trop gentille" ? Est-ce avec les collègues ? les clients ? Eclaircissez aussi ce qui ne va pas autour de ce fameux "on" pour mieux comprendre. Demandez qu'on vous donne des exemples. "Quand je fais quoi je suis trop gentille, quand je dis quoi". Montrez-vous sociable mais pas bonne poire, essayez de vous affirmer en disant "non, je suis désolée, ce n'est pas possible". Donnez vous du temps pour vous imposer et pour capitaliser vos progrès."

### Question :

"Dans mon travail, je dois manager des collaborateurs et défendre des projets. Je me demande si j'en suis capable".

**Christine Delafare :** "Si on vous a donné cette responsabilité, c'est qu'a priori, le responsable considère que vous en avez les aptitudes. Faites le point sur vos compétences dans les domaines du management ou dans la défense des projets. Puis repérez celles qui vous font éventuellement défaut ou dans lesquelles vous devez progresser. Demandez à votre responsable d'élaborer avec vous un plan de formation progressif pour améliorer les points qui poseraient problème."

### Question :

"Sérieuse, compétente, appréciée dans mon travail, physique agréable... mais tétanisée ou presque lorsqu'il s'agit de se vendre lors d'un entretien d'embauche ou d'imposer ses idées que ce soit au travail et parfois en société. Je pense être quelqu'un de bien et paradoxalement je me trouve nulle et pense ne pas intéresser les autres. Je souhaiterais reprendre confiance en moi afin de pouvoir faire évoluer ma carrière." Target.

**Christine Delafare :** "Faites le point de vos atouts, de tout ce que vous aimez en vous et ne pensez qu'aux aspects positifs des choses. Faites cet exercice : fermez les yeux et imaginez-vous en train de réussir ce qui vous semble difficile. C'est de la projection mentale. Ce sont des images qui inconsciemment vont marquer votre esprit. Puis lorsque vous êtes face à une situation délicate, repensez à ces images positives pour vous sentir dans un climat de confiance et rassurant. Pour défendre vos idées, exprimez-vous clairement et calmement. Si vous êtes en désaccord, posez des questions. Donnez-vous le temps de réussir et de capitaliser sur vos succès."

### Question :

"Je suis habitée par une logique infernale qui voudrait que je sois toujours susceptible d'être prise en défaut. Ainsi, même lorsqu'à priori la situation m'est favorable, je perds pied facilement lors d'un entretien ou d'une réunion de travail. En effet, il m'arrive d'être d'emblée sur la défensive. Je me place sur le champ affectif et émotionnel en attente d'un jugement que j'anticipe moi-même. C'est assez parano et cela a pour conséquence de me desservir plus systématiquement que me servir. Mon émotion me domine. Je ne sais pas esquiver soit par l'humour, soit par la capacité à faire preuve d'initiative dans l'échange pour mettre en avant de manière positive mes idées et mon action. Cela m'épuise et j'aimerais arriver à me comporter autrement." Muriel

### SOMMAIRE DU DOSSIER

- Accueil
- S'affirmer lors d'un entretien d'embauche
- S'affirmer dans son travail
- S'affirmer dans un groupe, devant un public
- S'affirmer avec calme
- En savoir plus

### ET AUSSI

- Tests : quel manager êtes-vous ?



LES CLEFS  
DE L'ORCHESTRE  
DE J-F ZYGL  
A VOIR  
OU REVOIR !

**Christine Delafare** : "Développez une certaine tolérance vis-à-vis de vous-même. L'erreur est humaine, personne n'est parfait. Ceux qui cherchent à l'être ne donnent pas une belle image d'eux mêmes. Si vous perdez pied, pratiquez l'autodérision. A ne pas confondre avec l'humour. Moquez vous de vous-même. Essayez l'exercice suivant : regardez-vous dans un miroir et tentez de vous faire rire. Et gardez bien cette image en tête.

Concernant votre position défensive, posez-vous la question de savoir si vous êtes vraiment attaquée. Les gens autour de vous sont éventuellement indifférents mais pas forcément opposants. Demandez-vous pourquoi vous êtes aussi dure avec vous-même. Si vous êtes moins exigeante avec vous-même, vous le serez aussi avec les autres et cela vous rendra d'autant plus sympathique.

En réunion, essayez d'écouter plus que de parler. Cela vous permettra de prendre du recul, de tenir compte des idées des autres. Plus vous interviendrez avec sérénité et calme et au bon moment, plus les gens vous écouteront."

Publié le 07/06/2007

 [Imprimer cette page](#) |  [Envoyer à un ami](#) |  [Ajouter aux favoris](#)

#### LA CHAÎNE

Organisation  
English Readers

#### RECEVOIR FRANCE 5

Programmes 24/24  
TNT/ADSL  
Câble / Satellite

#### PROFESSIONNELS

Presse  
Annonceurs  
Collection Empreintes

#### OUTILS

Mon compte  
Newsletter  
Plan du site

#### LES SITES DU GROUPE

Droits de reproduction et de diffusion réservés © 2007 France Télévisions Interactive | [Mentions légales et crédits](#)