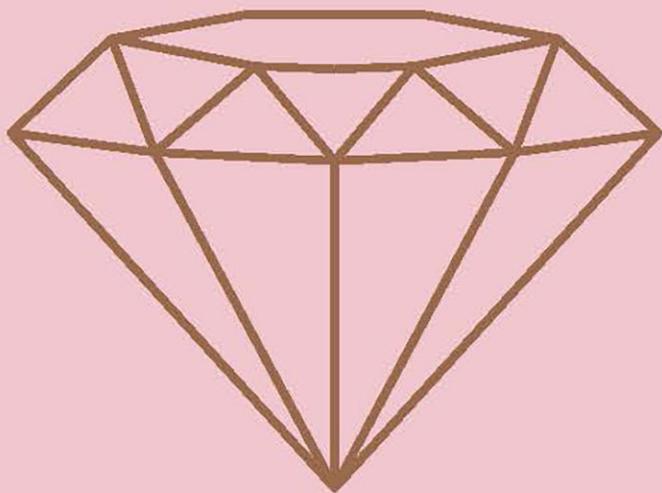
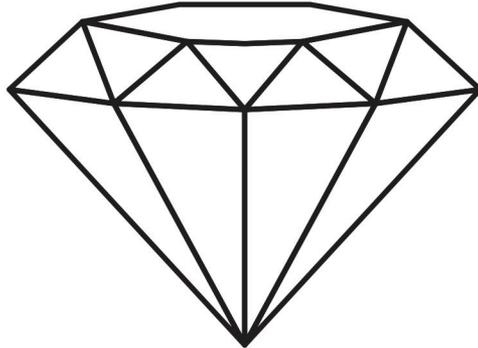


Confiance en soi



Les bienfaits de l'intelligence émotionnelle
dans la vie professionnelle

Confiance en soi



Les bienfaits de l'intelligence émotionnelle
dans la vie professionnelle

Dans la même collection :

Happiness

Pleine conscience

Résilience

Empathie

Leadership authentique

Original work copyright © 2019 Harvard Business School Publishing Corporation
Published by arrangement with Harvard Business Review Press
Édition originale publiée par Harvard Business School Publishing Corporation
avec l'autorisation de Harvard Business Review Press
© 2019 Harvard Business School Publishing Corporation

© 2020 Éditions Prisma / Prisma Media
Tous droits réservés

Directeur : Pierre-Olivier Bonfillon
Directrice éditoriale : Françoise Kerlo
Responsable d'édition : Valérie Langrognnet
Chargé d'édition : Nicolas Rabeau, assisté de Constance Arhanchiague
Chefs de fabrication : Jérôme Brotons et Anne-Kathrin Fischer

Traduction
Chapitres 1, 2, 3 et 12 : Carla Lavaste
Chapitres 4, 5, 6 : Pascale Marie Deschamps
Chapitres 7, 8, 9 et 10 : Étienne Leyris
Chapitres 11, 12 : Chantal Dussuel

Composition : Nord Compo

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que « les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art ; L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

- 1 Comment forger sa confiance en soi, 9
par Amy Gallo
- 2 Surmonter les huit obstacles à la confiance en soi, 25
par Rosabeth Moss Kanter
- 3 Tout le monde souffre du syndrome de l'imposteur :
voici comment s'en débarrasser, 35
par Andy Molinsky
- 4 Un semblant de connaissance suffit à nous rendre trop
confiants, 45
par David Dunning et Carmen Sanchez
- 5 Pour réussir votre entretien d'embauche, incarnez
un personnage et répétez, 61
par Cathy Salit
- 6 Six postures pour avoir l'air plus sûr de soi pendant
une présentation, 73
par Kasia Wezowski
- 7 La voix du leader, loin d'être toujours la même,
doit être multiforme, 83
par Amy Jen Su
- 8 Développez une culture de la confiance, 95
par Rosabeth Moss Kanter
- 9 Les grands dirigeants sont sûrs d'eux, communicatifs,
engagés et courageux, 103
par Peter Bregman

- 10 Comment aider un salarié à ne plus douter
de lui-même, 115
par Tara Sophia Mohr
- 11 Pour paraître sûres d'elles, les femmes doivent aussi
donner l'impression d'être chaleureuses, 129
par Margarita Mayo
- 12 Pourquoi sommes-nous dirigés par tant d'hommes
incompétents ?, 139
par Tomas Chamorro-Premuzic
- 13 On réussit mieux quand on a peu confiance en soi, 151
par Tomas Chamorro-Premuzic

De la **confiance en soi** à la culture de la confiance

« Je n’y arriverai pas, c’est hors de ma portée. » Face au désarroi d’un collaborateur, certains managers seraient tentés de répliquer : « Bien sûr que tu peux le faire, tu en es tout à fait capable ! ». Une réponse a priori positive et bienveillante, mais qui, en réalité, n’aura aucun effet. Dans le domaine du coaching, ce type d’échanges s’appelle « argumenter avec le critique intérieur ». C’est une perte de temps pour tout le monde, et ce pour deux raisons. Tout d’abord, la vision du critique intérieur n’est pas fondée sur des faits, mais sur un ressenti, un sentiment de vulnérabilité (éprouvé par le collaborateur, dans ce cas précis) et une crainte exagérée de l’échec. Or les paroles de réconfort n’agissent pas sur ces peurs sous-jacentes. Par ailleurs, si vous encouragez un collaborateur à surmonter ses doutes à l’aide de compliments et de paroles réconfortantes, cela implique qu’il aura toujours besoin de vous pour y parvenir. Vous lui donnez du poisson sans lui apprendre à pêcher.

Cette erreur classique du manager illustre combien il est difficile d’aider autrui à gagner en confiance en soi. On attend souvent beaucoup des managers, mais celui qui parviendra à créer une culture de la confiance, en

1

Comment forger
sa confiance en soi

par Amy Gallo

