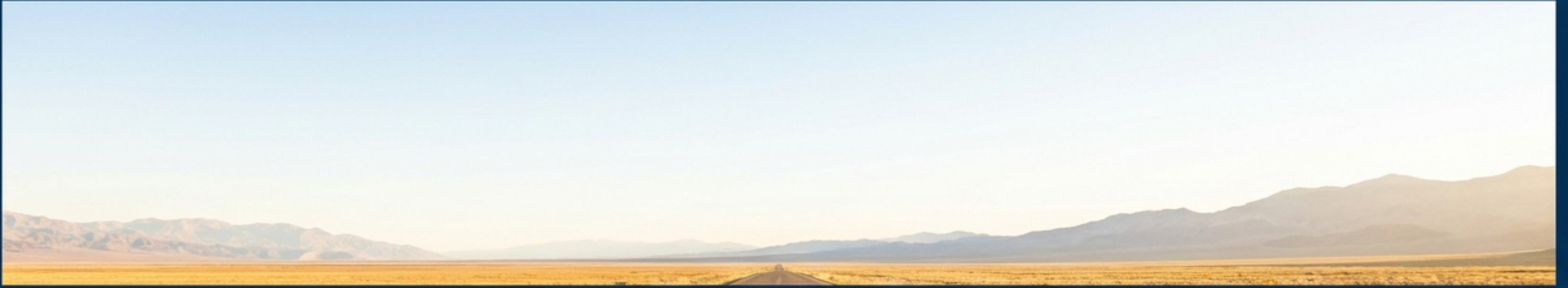




Votre valeur ne se résume
pas à vos compétences



C'est une dignité absolue,
entière et permanente.

Elle constitue un repère
éthique essentiel.

Elle ne désigne pas vos principes
de vie, ni vos succès, ni vos échecs.

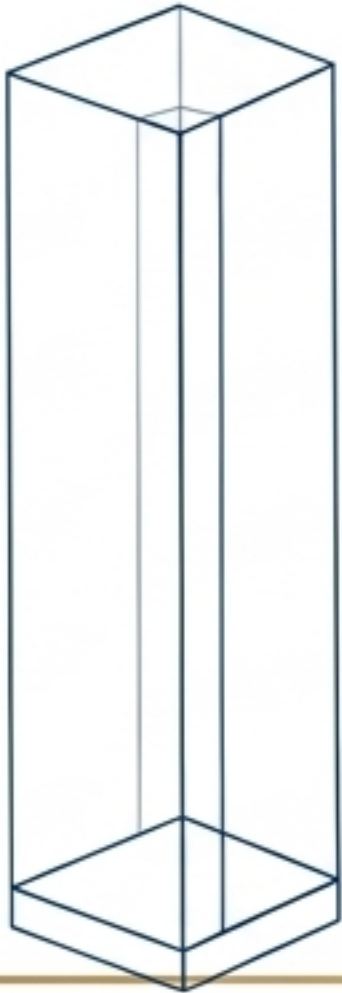
La dignité inaliénable

La valeur personnelle n'est pas un résultat à prouver.

Compétence et Contexte

La Compétence Située

Un ensemble de savoirs et d'aptitudes. Elle s'apprend, s'entretient et évolue avec l'expérience.



La Tâche Précise

Une action concrète à un instant T. Elle est soumise à des contraintes matérielles, temporelles et environnementales.



Le piège du jugement global



Jugement Global

Mêler ces trois niveaux conduit à penser **qu'une difficulté** sur une tâche équivaut à un **manque de valeur globale**.



Distinguer la tâche

Séparer ces niveaux permet d'observer la situation de manière juste et apaisée.

Faits et Interprétations

Les Faits
Ce qui s'observe
objectivement.
Ex : Le temps consacré,
la structure d'une fiche.



L'Interprétation

La lecture personnelle
que l'on en fait.
L'impression transformée
en vérité absolue.

Prendre conscience de cette différence
redonne le pouvoir d'ajuster son regard.

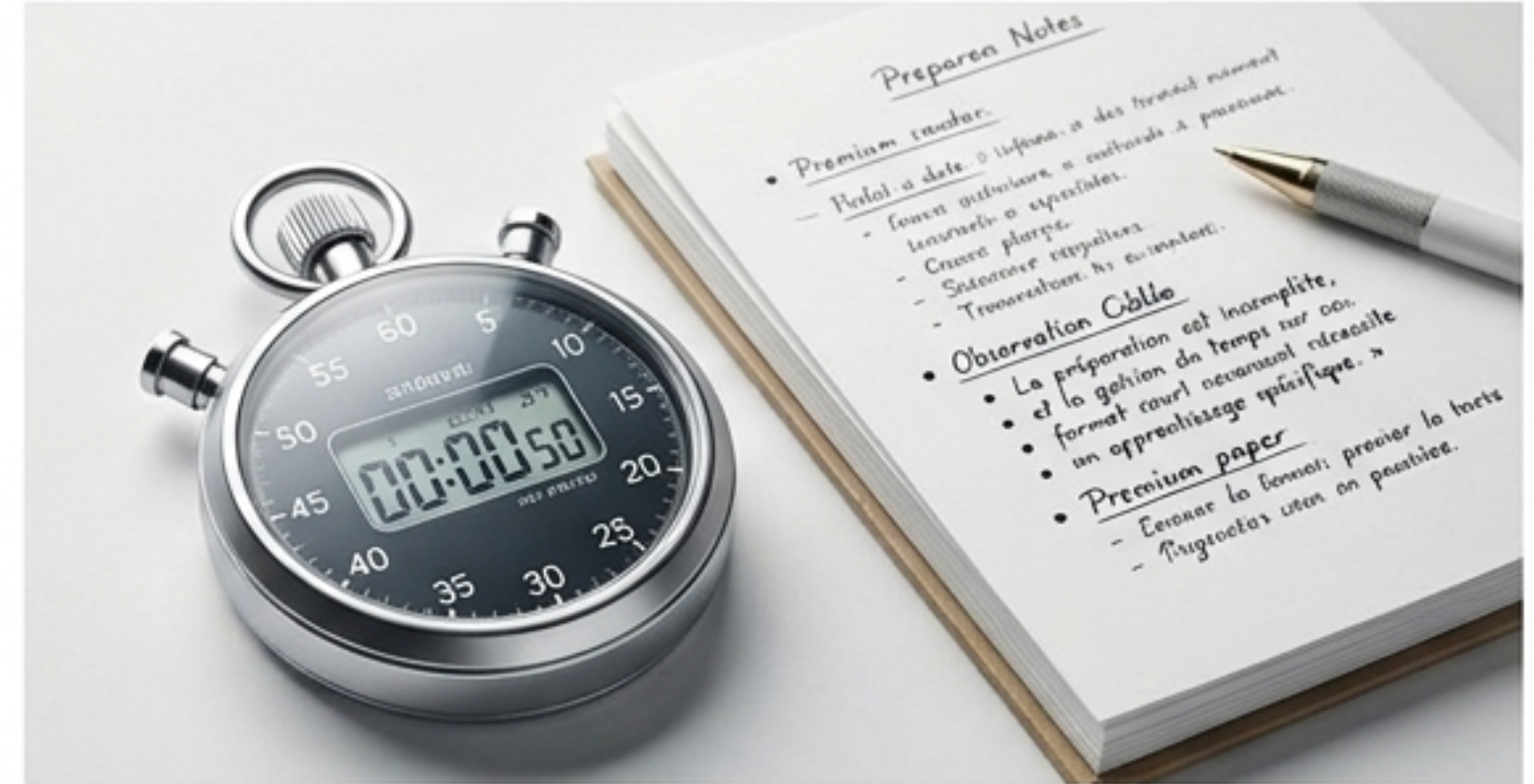
Exemple : Préparer une présentation de 5 minutes.



L'Interprétation Globale

« Je ne suis pas fait pour communiquer,
je n'ai aucune aisance. »

Associe une difficulté ponctuelle à l'identité.



L'Observation Ciblée

« La préparation est incomplète, et la gestion
du temps sur ce format court nécessite
un apprentissage spécifique. »

Isole un point d'action et préserve la sérénité.

Apprentissage réaliste et ressources

Identifier une seule compétence précise à développer.

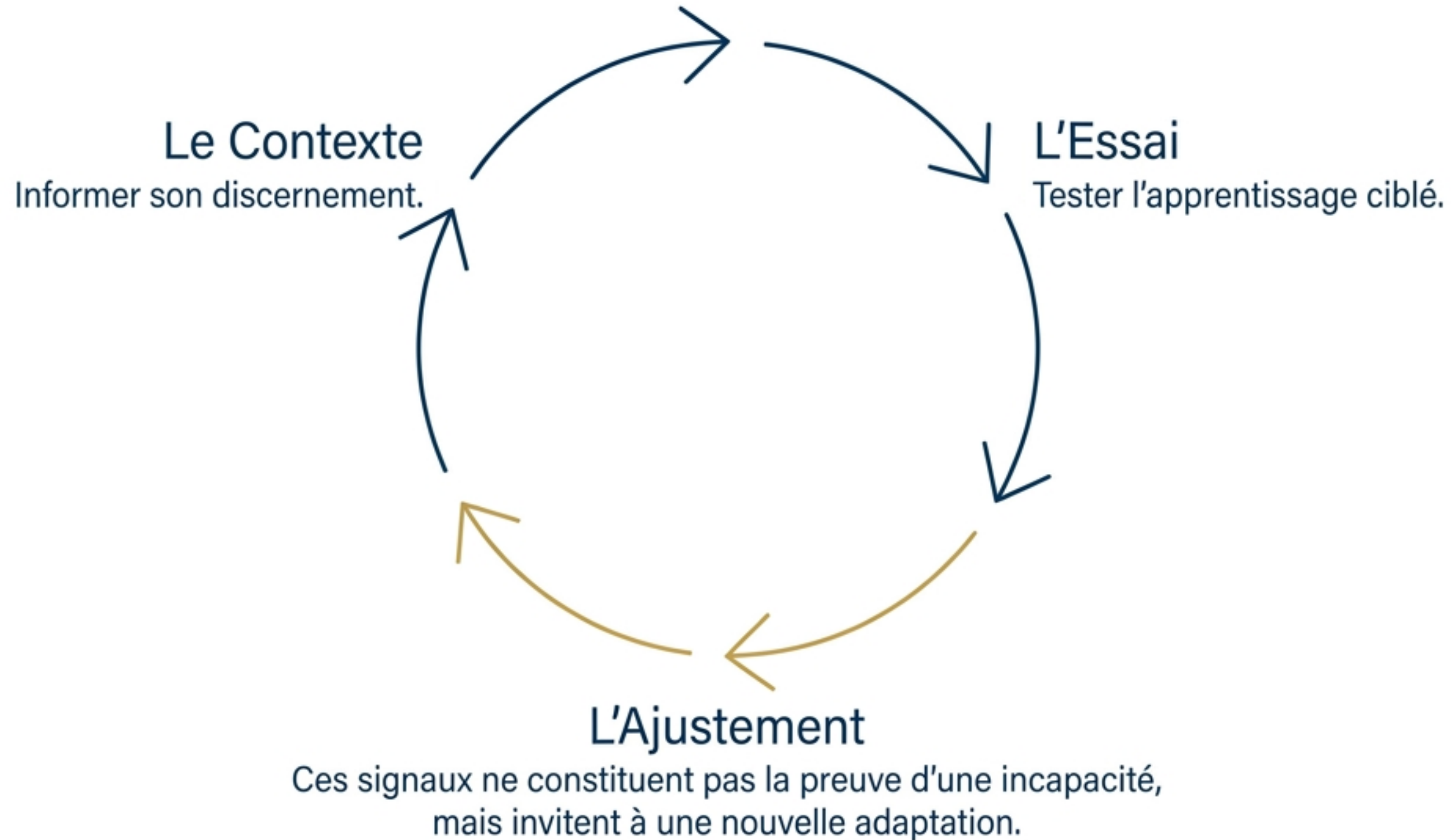
Ne visez pas la maîtrise totale immédiate.

Ciblez un point d'entrée (ex: rédiger une introduction claire).

Mobilisez une ressource adaptée : un modèle, un outil, ou un conseil ciblé.

Essai, sensations et retour d'expérience

Les sensations physiques (fatigue, tension) sont des informations, pas des verdicts.



Limites et facteurs externes

Accueillir les limites avec discernement.

Toutes les limites ne sont pas destinées à être dépassées par la seule volonté.

Certaines contraintes appellent un aménagement organisationnel, une adaptation de l'objectif, ou l'aide d'un tiers.



Fiche d'exploration (1/2)

Facultatif

1. Quels sont les faits objectifs et mesurables de la situation ?

2. Quelle est mon interprétation personnelle de ces faits ?

3. Quelle alternative plus neutre ou plus factuelle puis-je poser ?

Fiche d'exploration (2/2)

4. De quelle ressource ou de quel soutien puis-je bénéficier ?

5. Quel est le prochain apprentissage concret et réaliste que je choisis de tester ?

6. Après cet essai, qu'est-ce qui m'a aidé et qu'est-ce qui demande encore un ajustement ?





Repères pour avancer

Chaque parcours d'apprentissage s'inscrit dans
le temps et gagne à être abordé avec méthode
et bienveillance envers soi-même.

Si vous souhaitez explorer vos projets dans un cadre de réflexion personnalisé, l'accompagnement Chris Coaching offre un espace d'échange structuré et respectueux.



CHRIS COACHING

Déploie tes potentiels

<https://chris-coaching.fr/contact/>

06 20 56 43 55