

Pardonner aux autres

Au fil des ans, dans le cadre de votre travail, bien des petits ou grands événements ont pu vous irriter ou vous blesser. Dans un premier temps, il importe de réaliser quels comportements ou paroles posés par quelqu'un de votre entourage vous ont meurtri et ont laissé un souvenir, parfois pénible.

1. Identifiez 3 événements, paroles, actions ou échanges avec un collègue, un patron ou un client, qui vous ont laissé un goût amer et dont vous continuez, même occasionnellement, à ressentir les impacts.

2. En pensant à ces 3 épisodes, quels sont les sentiments que vous éprouvez ?

3. Ces événements justifiaient-ils les gestes ou les paroles dont vous avez été la cible ? En d'autres mots méritiez-vous ces reproches ou ces réprimandes de vos collègues, patrons ou clients ?

4. Si vous vous retrouviez dans la même situation aujourd'hui, comment réagiriez-vous ?

5. Comment ces situations vous arrêtent ou vous limitent-elles dans carrière?

6. Estimez-vous encore que vous devriez laisser ces évènements vous perturber ? Si oui, pourquoi et comment faire pour éviter qu'il en soit ainsi ? Si non, qu'est-ce qui a changé?

7. Êtes-vous prêt à pardonner ceux ou celles qui ont créé ces malaises et que croyez-vous que cela vous apporterait?