

Culture & Société

Pour Patrick Riat, la confiance en soi, ça s'apprend

Psycho
Le psychosociologue chablaisien propose de travailler son estime de la manière d'un coach

Croire en soi, mobiliser ses ressources pour rebondir après une crise, développer sa capacité à se réaliser, tout est affaire de confiance. Plus ou moins développé en chacun de nous, ce sentiment peut se travailler à la manière d'un muscle. C'est ce que veut transmettre le psychosociologue et coach Patrick Riat dans *Vous reprendrez bien un peu de confiance?*

«Dans mon activité depuis une vingtaine d'années, je vois beau-

coup de personnes fragilisées par des événements ponctuels, raconte l'auteur. Je constate que le monde du travail devient toujours plus cruel et que le climat social se détériore, ce qui pousse des per-

sonnes à subir ruptures, burnout, licenciements. Je voulais mettre quelques-uns des outils que j'ai développés à disposition du grand public.» Le formateur, spécialisé dans les difficultés liées à l'entreprise, offre un ouvrage très concret, pensé davantage comme un outil que comme une somme de théories. Dans un langage accessible, presque sous la forme d'un entretien à bâtons rompus, le lecteur est pris par la main et conduit à travers tests, conseils, exercices pratiques et témoignages, à améliorer sa confiance et, par là, sa capacité à évoluer et à faire fructifier son potentiel.

«Mon idée c'est que, plutôt que d'aller voir un psy, une grande partie du public peut faire un bout de chemin par lui-même. En y consacrant du temps, le livre peut peut-être suffire.» Afin d'en tirer le meilleur, l'auteur conseille au



Patrick Riat
psycho-
sociologue
et coach



Vous reprendrez bien un peu de confiance?
Patrick Riat
Ed. Glyphé,
133 p.