



# Trousse du leadership positif

## Un aperçu du Chapitre 1 : Conscience de soi

### Pilier 1 – Conscience de soi

La conscience de soi, c'est-à-dire la compréhension consciente de soi-même, y compris de ses émotions, de ses forces, de ses faiblesses, de ses valeurs et de son impact sur les autres, est la pierre angulaire d'un leadership efficace. Dans le secteur public, où les leaders doivent relever des défis complexes et servir des communautés internes et externes diverses et parfois concurrentes, il est essentiel de cultiver la conscience de soi pour favoriser la confiance, prendre des décisions éclairées et diriger avec intégrité.

La conscience de soi englobe deux dimensions principales :

- 1. Conscience interne de soi :** Il s'agit de savoir si nous nous comprenons bien.
- 2. Conscience externe de soi :** Il s'agit de la précision avec laquelle nous pouvons discerner la manière dont les autres nous perçoivent.

### Le « pourquoi » : Preuves de l'importance de la conscience de soi

Parmi les avantages de la conscience de soi, on peut citer :

- la meilleure prise de décision;
- la créativité;
- la meilleure autorégulation émotionnelle;
- la diminution du stress;
- l'augmentation du bonheur;
- une plus grande confiance en soi;
- une plus grande influence;
- l'amélioration de la communication; et
- des relations plus solides avec les autres.



Prenez une pause ici : la conscience de soi est rare et elle peut prendre du temps à se développer. Soyez conscient de cet angle mort potentiel.

## Le « comment » : Stratégies pratiques pour améliorer la conscience de soi

- **Tenez un journal** qui combine vos pensées et vos émotions.
- **Cessez de vous demander « pourquoi » et commencez à vous demander « quoi ».**
- **Utiliser les outils d'évaluation pour** comprendre comment vous vous présentez dans le monde, comment vous communiquez et comment les autres peuvent vous percevoir.
- **Engagez-vous dans un processus de rétroaction à 360 degrés** pour évaluer vos comportements de leadership. Pour tirer le meilleur profit du processus, vous pouvez :
  - ajouter une auto-évaluation pour identifier vos forces cachées;
  - consacrer plus de temps à la rétroaction difficile (lorsque la rétroaction ne s'aligne pas avec la perception de soi, demandez-vous : « Qu'est-ce qui est juste dans cette rétroaction? »); et
  - vous associer à un coach.

Pour en apprendre plus sur les avantages de la conscience de soi et sur les stratégies pratiques pour l'adopter, consultez le **Chapitre 1 : La conscience de soi**, rédigé par le Dr Craig Dowden, dans la [Trousse du leadership positif de l'APEX](#).