



VOV

# COMMENT DÉCOUVRIR VOS TALENTS ?

[WWW.V-O-V.CH](http://WWW.V-O-V.CH)

# INTRO

La perception que nous avons de nous-mêmes est très complexe. Assez ironiquement, tout comme nous ne pouvons voir notre propre nez, nous sommes souvent assez aveugles face aux choses que nous savons faire le mieux.

Il peut être très difficile d'identifier nos plus grands talents et **ils se trouvent souvent là où nous les attendons le moins**. Nous pouvons même être très bons dans des domaines pour lesquels nous nous pensons très mauvais. Il existe beaucoup de bonnes raisons de vouloir explorer ses talents, mais cela vous demandera un peu de travail.

1

OUVREZ VOTRE  
ESPRIT À  
TOUTES  
POSSIBILITÉS

# PRENDRE DU RECUL

Puisqu'il est probable que vous ne connaissiez pas certains de vos talents, il est bon de simplement commencer par vous ouvrir aux possibilités lorsque vous évaluez vos talents.

Gardez à l'esprit que les talents regroupent bien plus de choses que jouer de la guitare ou danser comme un pro. Les talents sont de **toutes formes** et de **toutes tailles** et concernent **énormément de domaines**.

Par exemple, savoir lire très précisément les émotions est un talent très utile.

## 2

RETOURNEZ-  
VOUS SUR  
VOTRE PASSÉ

Lorsque vous prenez du recul sur vous-même afin de rechercher quels sont vos talents, commencez par vous retourner sur votre **passé**.

- Voyez les choses que vous avez **faites**.
  - Voyez les choses que vous avez **appréciées**.
  - Voyez les fois où vous avez vraiment **excellé**.
- Posez-vous des questions telles que :
- « **De quoi suis-je le plus fier ?** » ou « **À quand remonte la dernière fois où j'étais tellement fier que je ne me souciais plus de ce que les gens pensaient ?** »

## 2

RETOURNEZ-  
VOUS SUR  
VOTRE PASSÉ

Il est bon de réfléchir à ce à quoi ressemblait votre **enfance**.

Que faisiez-vous fréquemment en étant **enfant** ?

Qu'aimiez-vous ? Pour quoi étiez-vous **connu** ?

Parfois, cela peut révéler certains de vos talents les plus cachés et cela révélera certainement des **intérêts qui peuvent être davantage creusés**.

Vous pouvez également penser à toutes les fois de votre vie où vous avez fait face à un **défi**. Pensez aux **situations difficiles** que vous avez dû gérer. **Les moments critiques peuvent souvent révéler nos talents cachés**.

Par exemple, lorsque une personne a fait une crise cardiaque, vous avez peut-être gardé votre sang-froid et appelé le SAMU. **Rester alerte et calme dans une situation d'urgence est un talent vraiment utile.**

3

PENSEZ À CE  
QUE VOUS  
AIMEZ

Les choses qui vous **rendent heureux** peuvent également révéler vos talents.

Pensez aux choses que vous aimez faire.

Les gens vous complimentent-ils parfois sur ces choses ?

Vous demandent-ils de l'**aide** avec des choses qui s'y rapportent ?

**Il se peut que vous ne voyiez pas cela comme un talent, mais c'en est un.**

3

PENSEZ À CE  
QUE VOUS  
AIMEZ

Perdez-vous parfois complètement la notion du temps ? Vous commencez à faire quelque chose et ne voyez simplement pas le temps passer ? Cela peut indiquer un de vos talents.

Par exemple, peut-être **perdez-vous la notion du temps** lorsque vous convertissez votre jeu vidéo préféré. Ce peut être l'un de vos talents.

**Écoutez-vous parler.** Vous arrive-t-il de **radoter** devant votre famille ou votre meilleur ami sur ce sujet qui vous tient tant à cœur ? Cela peut indiquer un autre talent que vous possédez.

## 4

ÉVALUEZ CE  
POUR QUOI  
VOUS ÊTES  
DOUÉ

Cependant, il existe une grande différence entre ce que vous aimez et ce pour quoi vous êtes doué.

Vous pouvez croire que vos talents ne correspondent qu'à des choses que vous adorez faire, mais **il est important de se souvenir que nos talents sont souvent des choses que nous n'aimons pas ou des choses auxquelles nous ne pensons même pas.** C'est pourquoi il est important de prêter beaucoup d'attention à ce pour quoi vous êtes **doué.**

Pensez aux choses qui vous viennent naturellement. Les choses pour lesquelles vous n'avez **pas de mal.** Vous arrive-t-il de dire à quelqu'un « Laisse tomber, c'est plus simple si je le fais » ou « **Attends, laisse-moi t'aider** » ?

Vous arrive-t-il de corriger les gens ?

**Ces comportements montrent généralement une chose pour laquelle vous êtes doué et que vous connaissez bien.**

5

PENSEZ AUX  
FOIS OÙ VOUS  
AVEZ CONNU  
DES RÉUSSITES

Retournez-vous sur votre vie et pensez aux fois où vous avez **vraiment réussi**, les fois où vous vous êtes senti sur le point d'**exploser de joie** par rapport à quelque chose que vous aviez **accompli**. Cela peut indiquer un talent que vous possédez.

Par exemple, il se peut que vous ayez aidé votre patron à classer et à réorganiser son bureau et à ce que les choses se passent bien mieux au travail. **L'organisation est un talent très utile.**

## 6

ÉCRIVEZ  
L'HISTOIRE DE  
VOTRE VIE.

Cet exercice peut vous aider à révéler non seulement les talents que vous possédez, mais également **les talents que vous devriez envisager de développer.**

Écrivez sur l'enfant que vous étiez, ce que vous aimiez faire **avant et après l'école**, quels étaient vos **sujets préférés**.

Maintenant, écrivez sur votre **avenir**. Écrivez sur l'endroit où vous souhaitez aller. Écrivez sur ce que vous souhaitez que les gens disent à votre enterrement.

- Cet exercice révèle **vos priorités** et ce que vous jugez comme vraiment **important** vous concernant.
- Cela peut aussi révéler ce que **vous voulez dans la vie** et vous aider à vous concentrer sur les **talents** que vous devriez **développer si vous voulez accomplir vos rêves**.

## 7

DEMANDEZ  
AUTOUR DE  
VOUS

Avec leur point de vue extérieur, les autres peuvent trouver cela plus simple de voir ce pour quoi vous êtes doué.

**Demandez autour de vous** : et, normalement, les gens seront heureux de vous dire ce qu'ils pensent être **vos forces**.

Assurez-vous de parler aux gens qui vous connaissent **bien**, mais également aux gens qui vous connaissent **à peine**. Vous vous verrez tous deux de manières différentes et les différences que cette personne constatera peuvent vous en **apprendre encore davantage sur vous-même**.

# EXPÉRIMENTER

1

OUVREZ-VOUS  
À DE  
NOUVELLES  
CHOSSES

Il faut qu'il y ait de la **place** dans votre vie pour découvrir vos talents !

Si vous passez votre temps sur le canapé après l'école ou le travail ou que toutes les heures où vous ne dormez pas pendant votre weekend sont consacrées à faire la fête, vous n'aurez alors que très peu de temps pour vous découvrir.

**Vos talents résideront souvent dans des activités que vous n'avez pas encore essayées** et si vous ne consacrez pas de temps à ces activités, alors vous ne dépasserez jamais ce que vous êtes aujourd'hui.

Pensez à la manière dont vous occupez actuellement votre **temps libre**. Considérez quelles sont vos priorités, puis voyez ensuite les choses que vous pourriez laisser de côté afin d'avoir plus de temps pour faire de **nouvelles expériences**.

## 2

ACCORDEZ-  
VOUS DU TEMPS  
POUR « VOUS »

Alors que d'autres peuvent vous aider à trouver vos talents, il est également important de prendre du temps pour **vous uniquement**.

La découverte de vous-même exige beaucoup de réflexion personnelle.

**Accordez-vous des jours tranquilles juste pour vous et passez-les à faire de nouvelles activités.**

## 3

APPUYEZ-VOUS  
SUR VOS  
TALENTS  
EXISTANTS

**Vous avez déjà des talents de base.**

Toute compétence que vous possédez peut devenir un vrai **talent**, mais vous devez prendre le temps de la développer et d'expérimenter réellement toutes les activités que comprend ce talent.

Vous pourriez avoir uniquement expérimenté **une petite partie** d'un talent potentiel et vous devrez en expérimenter **bien plus** si vous souhaitez vraiment le développer.

3

APPUYEZ-VOUS  
SUR VOS  
TALENTS  
EXISTANTS

Par exemple, imaginons que vous êtes assez bon en décoration d'intérieur. Vous avez clairement très bien arrangé votre chambre. Eh bien, essayez de faire de cette compétence un vrai talent. Étudiez la décoration d'intérieur, manipulez des logiciels de décoration d'intérieur et entretenez un Pinterest sympa. **En investissant dans cette compétence et en l'explorant davantage, vous pouvez faire d'une compétence mineure un vrai talent.**

## 4

ESSAYEZ DES  
CHOSSES QUE  
VOUS N'AVEZ  
JAMAIS  
ESSAYÉES.

Parfois, on se dit qu'on **ne peut pas faire certaines choses**.

Peut-être pensons-nous que nous ne sommes pas assez bien ou pas assez intelligents.

La plupart du temps, on ne se voit pas comme « ce genre de personne ». **Mais le fait est que l'on ne sait pas que l'on est ce genre de personne avant de commencer à le devenir.**

**Vous devez donner une chance à la vie de vous surprendre.**

Vous êtes bien plus **incroyable et intéressant** que ce que vous pensez.

**Prenez un risque** et essayez quelque chose de totalement différent de tout ce que vous avez essayé auparavant.

4

ESSAYEZ DES  
CHOSSES QUE  
VOUS N'AVEZ  
JAMAIS  
ESSAYÉES.

Par exemple, essayez l'escalade. Essayez la plongée. Écrivez un livre. Créez une entreprise. Ce genre de choses demandent du travail : mais, pour beaucoup, elles sont l'essence même de leur personne.

Il est bon d'essayer **d'inclure des choses** que vous savez déjà bien faire. Par exemple, vous savez que vous aimez passer du temps avec de jeunes enfants. De là, vous pouvez affirmer que vous êtes sûrement de nature sympa et facile à vivre. Cela signifie que vous pourriez exceller dans un travail avec les animaux, qui est assez similaire et demande certaines des mêmes qualités sous-jacentes.

5

SUIVEZ DES  
COURS DANS  
DES MATIÈRES  
QUI VOUS  
INTÉRESSENT

S'il y a une matière qui vous intéresse et que vous pensez vouloir en faire un talent, envisagez de **suivre un cours**.

En obtenant plus d'informations et en vivant une réelle expérience, vous pouvez vraiment voir s'il s'agit d'une chose pour laquelle vous avez du talent. Cela vous aidera aussi à acquérir les compétences de base pour commencer à développer ce talent (si vous décidez que c'est quelque chose que vous voulez faire).

## 6

VOYAGEZ AFIN  
D'ÉLARGIR VOS  
EXPÉRIENCES

**Les voyages sont l'une des expériences qui marquent le plus.**

Vous serez mis au défi et en apprendrez plus sur vous-même que ce que vous pensiez. Cependant, vous ne pouvez pas seulement prendre la voie facile et suivre le rythme d'une croisière ou d'une visite guidée.

**Faites les choses par vous-même.** Rendez-vous dans un endroit différent de ceux dans lesquels vous êtes déjà allé. Plongez-vous au cœur de l'expérience. Essayez de nouvelles choses. Vous lutterez dans certains domaines, mais vous verrez aussi qu'il y a d'autres activités que vous pouvez faire facilement ou qui vous rendent vraiment heureux.

7

**RELEVEZ DE  
NOUVEAUX  
DÉFIS.**

Lorsque nous luttons, lorsque nous nous éloignons de notre environnement confortable et habituel, c'est à ce moment-là que nous en apprenons le plus sur nous-mêmes. Lorsque vous vous fermez aux défis en vous rattachant à votre vie tranquille et en ne quittant jamais la maison ou même en vous défilant lorsque les temps sont durs ou en fuyant vos problèmes, **vous vous refusez l'occasion de briller.**

Laissez les défis venir à vous, essayez de vous **attaquer à vos problèmes**, sortez et vivez un peu plus afin d'avoir la possibilité de faire face aux défis que vous rencontrez.

Par exemple, votre grand-mère pourrait tomber malade et avoir besoin d'aide. Essayez de l'aider. Vous pourriez constater que vous êtes vraiment doué pour vous lier avec les personnes âgées et les aider.

## 8

PORTEZ-VOUS  
VOLONTAIRE,  
POUR VOUS  
AIDER À  
CHANGER  
VOTRE POINT  
DE VUE

**En ne faisant l'expérience que de votre propre vie et de votre propre monde, il est facile de fermer votre esprit aux possibilités** : les possibilités de qui vous êtes et les possibilités de ce que vous auriez pu être.

Lorsque vous aidez les autres de manière significative et conséquente, vous constaterez que vous vous verrez sous un autre jour. Vos priorités changeront. Vous pourriez même avoir la chance de faire preuve d'un talent que vous ignoriez même avoir ou de développer un nouveau talent de par le travail effectué.

8

PORTEZ-VOUS  
VOLONTAIRE,  
POUR VOUS  
AIDER À  
CHANGER  
VOTRE POINT  
DE VUE

Par exemple, les services des parcs municipaux ont souvent besoin d'aide pour enlever les plantes envahissantes ou pour construire de nouvelles structures comme des aires de jeux. Vous pouvez vous porter volontaire et vous pourriez constater que vous savez identifier les plantes, travailler le bois, lire des plans de construction ou organiser et motiver les gens.

## CONSEILS

- Et surtout, **soyez vous-même** : ne vous préoccupez pas de ce que les gens penseront de vous !
- Ayez **confiance en vous** . **Montrez votre talent** à tout le monde !
- **Vous êtes vous** et c'est tout ce que vous avez besoin d'être. Si vous voulez avoir du talent, n'agissez pas comme les professionnels le font.
- **Parlez à vos amis** et demandez-leur ce qu'ils aiment chez vous.
- **Aidez à identifier le talent d'un ami**. Vous pourriez découvrir le vôtre par la même occasion !

Source :

<https://fr.wikihow.com/decouvrir-ses-talents>



A VOUS DE  
JOUER...

FONCEZ !  
;)