



## ALLER PLUS LOIN... JOUER À RISQUER 10%<sup>1</sup>

Nombre de personnes se sentent anxieuses devant un nouveau projet ou une activité qu'elles n'ont jamais faite. Il est souvent difficile de modifier froidement nos habitudes en raison des risques possibles d'erreur et d'échec. C'est pourquoi nous vous suggérons le Jeu 10% de risque. Accepter une part de risque permet de se dépasser et de continuer à apprendre sur soi, sur les autres, sur la vie.

*Ne jouez pas le tout pour le tout. Jouez seulement 10 % de risque additionnel, acceptez 10 % d'inconfort dans un domaine qui vous insécurise, et agissez.*

Voici quelques exemples qui complètent cette phrase :  
Si j'acceptais 10 % d'inconfort...

- dans mon travail, j'accepterais la promotion qui m'est offerte;
- dans mes relations amoureuses, je consentirais à montrer davantage ma vulnérabilité;
- dans mes contacts avec les clients, j'oserais une nouvelle méthode;
- dans mon quotidien, j'oserais parfois dire non au lieu de toujours dire oui.

Alors, quel pas de plus feriez-vous pour seulement 10% de risque ?



<sup>1/</sup> Inspiré d'Aline Lévesque (2000). « Jouer à risquer 10% », *Guide de survie par l'estime de soi* – Apprendre à être bon pour soi, Brossard, Éditions Un monde différent, p. 138.