

Les 4 Secrets pour s'affirmer au travail



TOP SECRET





Comme bien des personnes, peut être souffrez-vous sur votre lieu de travail. Surcharge, pression psychologique, absentéisme, abus de certains collègues ou supérieur hiérarchique...

Quels sont les risques à ne pas réagir ?

Les conséquences à ne pas **s'affirmer au travail** peuvent être graves à plus ou moins long terme. C'est pourquoi bien des personnes cherchent des solutions ou des outils pour reprendre la main et **oser s'imposer**.

Nouvelles stratégies, nouvelle vie, si vous êtes tentés, nous vous proposons **4 secrets pour apprendre à s'affirmer en douceur tout en améliorant vos relations professionnelles**.

Secret n° 1 : L'affirmation de soi au travail passe par l'authenticité

Secret n° 2 : Lever les interprétations pour savoir s'affirmer au travail

Secret n° 3 : Oser exprimer ses ressentis

Secret n° 4 : Oser s'affirmer au travail : savoir dire « non ».

L'affirmation de soi passe par l'authenticité





Nous nous positionnons en permanence en fonction de ceux que l'on a en face de nous et de nos jugements. Malheureusement, nos jugements ne représentent en rien la réalité puisqu'ils sont notre propre vision du monde. Notre perception des autres, elle aussi, est toute aussi fausse.

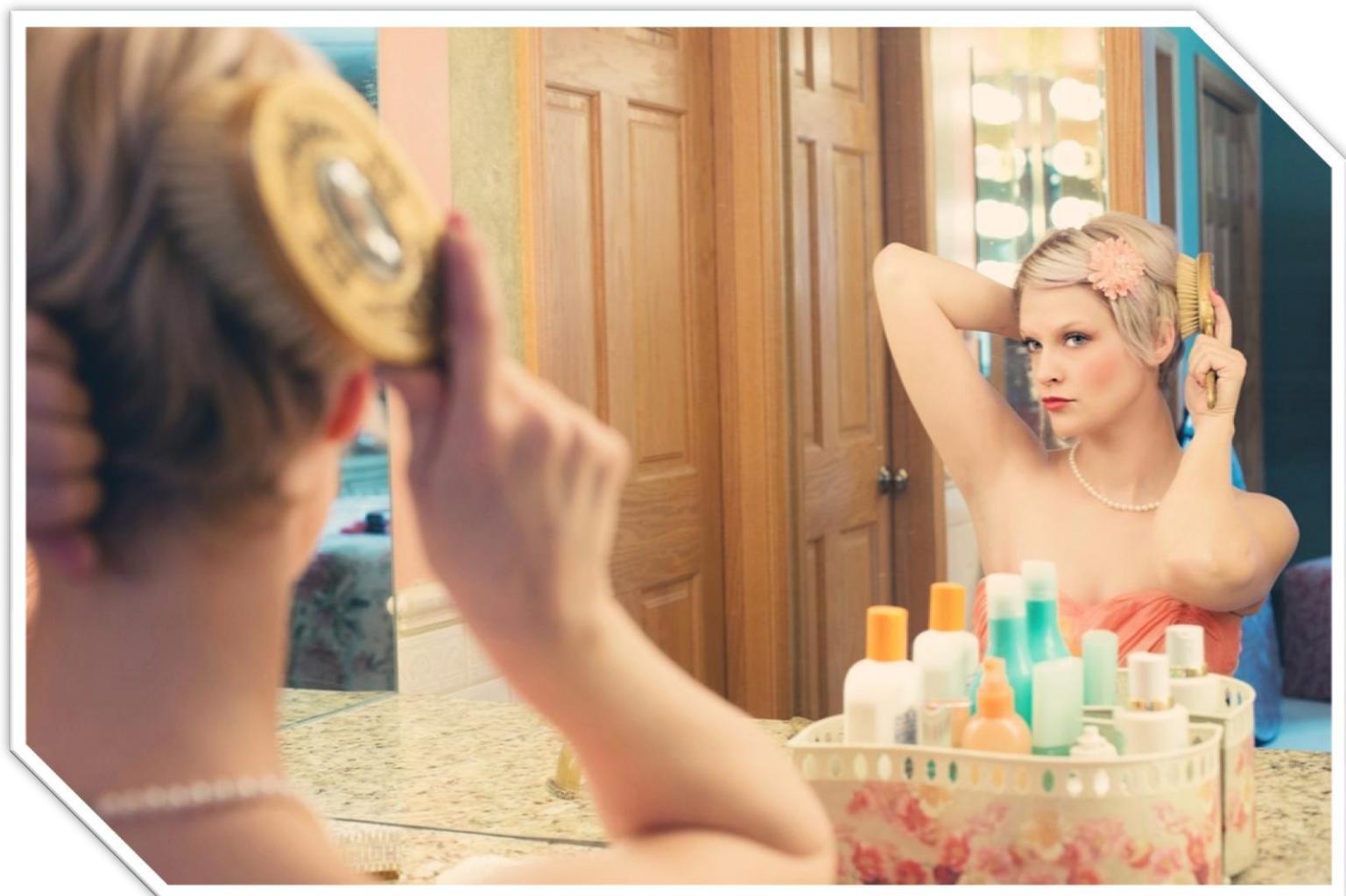
Donc nous nous adaptons et jouons un jeu, un cinéma permanent pour nous positionner avec de fausses appréciations. Avoir « l'air de », ou ne pas avoir « l'air de », notre égo prend un malin plaisir (ou pas) à nous mettre dans des postures gourmandes en énergie. Alors pourquoi ne pas dire la vérité ? Ou au moins s'en approcher ? Car si nous jouons un jeu, forcément notre entourage s'y adapte avec ses propres filtres, interprétations et jugements et tout le monde se trouve bien éloigné de la vérité.

Être soi-même s'apprend. Être soi-même veut dire ne plus « faire comme si » ou paraître. **Être soi-même** veut dire ne pas se mentir non plus. Alors l'on peut commencer à être apprécié pour ce que l'on est vraiment et non plus par ce que l'on montre ou tente de montrer. Être aligné avec soi-même révèle la personne car on ne cache plus rien. Ni à soi, ni aux autres. Tout en gardant, bien sûr, un équilibre basé sur le **respect de ses collègues** et de soi-même.

Il y a donc un **travail d'apprentissage pour agir en douceur sans générer de conflits**. On comprend alors que si l'on ne plait pas à tout le monde, une **nouvelle communication** et une **nouvelle posture** vont pouvoir aider l'entourage à nous percevoir comme **une personne plus vraie et créer de nouveaux liens**. Parfois par une distance mieux mesurée mais bien souvent par des rapprochements qui changent la vie. On voit dans la comédie « Le Placard » une stratégie qui montre un homme qui se fait finalement accepter lorsqu'il a révélé et assumé une identité cachée (Fausse et comique pour les besoins du scénario).

Être vrai, montrer et assumer nos choix engendre des relations plus saines et un mieux-être pour tous. On ne peut pas plaire à tout le monde mais l'on peut expliquer ses points de vue et trouver de meilleurs compromis si le respect est au cœur de la situation. Les Coachs de Parenthèses Coaching aident régulièrement leurs clients à cheminer vers plus **d'authenticité** et **gagner en confiance en soi** et en confort.

Lever les interprétations pour savoir s'affirmer au travail



Quelle image voulez-vous renvoyer aux autres ?



Comme évoqué précédemment, les étiquettes sont omniprésentes ! Les nôtres et celle que l'on nous colle. Il y a le timide ou celui qui est toujours **en retard au travail**, la sainte, le râleur et le rigolo.

Mais est-ce toujours bien justifié ? Combien de fois a-t-il-été en retard réellement ? Est-elle toujours celle qui aide les autres ou celle qui prend le travail des autres par **manque d'assurance et de confiance en soi** ? Est-il toujours rigolo quand il passe la porte le soir ?

Parfois ces étiquettes sont liées à des situations occasionnelles mais sont restées comme une référence. La personne (victime) finit même par y croire. Peut-être a-t-il été 1 ou 2 fois en retard... de plus qu'un autre ? Peut-être que chez d'autres cela ne se remarque simplement pas ?

Lorsque nous, coachs, aidons nos clients à **mieux s'affirmer au travail**, nous travaillons sur **le jugement et l'interprétation**. Cela aide à focaliser sur la situation et voir comment changer ces interprétations pour progresser et viser ce qui est bon pour tous.

Parfois, je me suis mis des étiquettes tout seul « je suis trop gentil » « je n'ose pas par **peur de...** » Le jugement de soi est en général plus dur encore que celui de ceux qui nous jugent. Celui des autres, en revanche, est parfois bien neutre et même bienveillant.

En bref, je suis faible et je n'ai que des ennemis. Non le monde n'est pas si terrible. Si nous enlevons nos aprioris, il devient beaucoup plus simple car il suffit alors de chercher la vérité par la **communication**.

Au début cela peut paraître insurmontable mais nos clients avancent pas à pas et changent l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Puis progressivement, ils nous expliquent que **leurs relations professionnelles évoluent**. Ils découvrent juste les bienfaits de l'effet miroir, l'impact du changement de soi, par **le regard de leurs collègues de travail**.

Oser exprimer ses ressentis





Lorsque le **travail sur soi** commence à porter ses fruits, il devient plus facile **d'exprimer nos sentiments**, même avec **ses collègues ou son patron**. De lever le voile en expliquant autour de soi que telle situation génère un stress ou telle autre méthode permettrait de mettre à profit une ressource ou un talent non exploité jusqu'à présent.

Un **responsable hiérarchique ou un collègue** ne peut deviner et encore moins comprendre un ressenti non exprimé. En revanche il se peut qu'il interprète la conséquence comme un défaut et vous **mène la vie dure**.

Expliquer avec respect que l'on a besoin d'un petit moment de silence ou de concentration plutôt que de réprimer son exaspération ou râler dans le vide, peut libérer un gros paquet d'énergie.

Expliquer que l'on ne se sent pas ponctuellement capable peut occasionner une prise de conscience et générer de l'aide ou de la compréhension d'autrui et même souvent tisser de nouveaux liens.

Oser dire non, oser dire les choses, communiquer est une clef importante du bien-être au travail.

Pourquoi **se cacher derrière des idées ou des peurs** qui ne sont pas forcément justifiées tant que l'on n'a pas tenté ou agi.

Oser s'affirmer au travail réserve bien souvent des surprises positives, mais nous campons parfois sur des positions établies depuis toujours... alors pourquoi ça changerait ? Quel est le cout à ne rien faire ?

Il ne s'agit pas ici de partir dans un grand projet compliqué, mais juste d'en dire un peu plus sur soi ou sur une problématique ou sur notre interlocuteur.

Il ne s'agit pas de faire des **reproches**, il faut juste **apprendre à donner de l'information claire** et productive. « Lorsque vous arrivez tous ensemble pour me demander les infos hebdomadaires, cela créé tel ou tel ressenti ou émotion.

En décrivant une situation, notre interlocuteur ne se sent pas visé de la même manière. Ce ne sont pas les égos qui parlent. Il y a alors des chances (si le respect est de mise) qu'un arrangement soit trouvé pour que chacun puisse **travailler au mieux** et ensemble.

Et puis même si ça ne vous permet pas un résultat immédiat, vous avez fait un pas vers plus de vérité. C'est alors le moment d'affiner et de chercher ensemble comment progresser encore sans oublier de valoriser et remercier régulièrement. C'est de la **communication non violente et du respect mutuel**.

Mieux communiquer pour mieux se connaître, partager ensemble ses faiblesses plutôt que des forces, **se dévoiler auprès de collègues** sincères, feront de vous des personnes qui parient sur **l'honnêteté**. Cela vous rapprochera des personnes qui sont semblables et vous éloignera des autres tout en **gagnant en mieux être, en confiance en soi** dans votre environnement travail.

Bien sûr il y a moult **situations professionnelles différentes**, c'est pourquoi l'accompagnement personnalisé permet de viser juste en tenant compte de chaque paramètre. Il vous permet de reprendre les rênes et de savoir s'affirmer au travail au quotidien.

Oser s'affirmer au travail : Savoir "dire non"





Voilà un titre qui peut **faire peur**... Oui mais c'est le moment de redire quelques mots sur la zone de confort. On entend de plus en plus qu'il faut en sortir, et c'est vrai parce que c'est bien à l'extérieur de celle-ci que la magie opère.

Tant de personnes ont une zone de confort très inconfortable... Oui mais ils la connaissent, ils savent exactement à quel moment ça va faire mal ; ils ne se risquent pas vers l'inconnu qui pourrait être pire. Erreur... **Oser** réserve de bien belles surprises, **au travail, ou dans la vie quotidienne**.

« Je n'arrive pas à m'imposer au travail »

Combien de personnes prennent du travail en plus parce que le voisin a compris que ça passe à tous les coups ? Combien de gens mènent **certains collègues par le bout du nez parce qu'ils n'osent pas se faire entendre ?**

Savoir dire « non » ne signifie pas forcément un refus total, ce peut être « ok je vais m'en occuper pour toi, mais je dois d'abord traiter quatre urgences avant » ou bien « Si vous voulez ceci maintenant, qu'advient-il du dossier X que vous m'avez déjà demandé pour hier ? Avez-vous la possibilité de demander à X ou Y ? »

Bien souvent, traiter une demande par une question permet à « l'abuseur » (chef ou collègue) de se rendre compte qu'il ne faut pas exagérer ou que ça n'est pas toujours faisable ou respectueux. « Si je venais te demander la même chose et de cette manière, que dirais-tu ? ». Peut-être il temps maintenant de se poser soi-même la question d'une alternative au « oui ».

Pour cela, il faut passer au cap suivant : **Oser**. Combien de fois on a entendu « si je lui avais dit plus tôt » ou « j'ai toujours pensé qu'il refuserait ». Là encore c'est lié à nos jugements et filtres qui ne sont pas le reflet exact de la réalité.

Oser dire non au travail ne donne pas forcément un résultat à la hauteur de nos attentes mais cela permet de commencer à se muscler et nous sommes, là encore, à vos côtés pour adapter au mieux la meilleure stratégie en fonction de vos ressentis.

Lorsque l'on a fait un pas hors zone de confort, celle-ci s'agrandit immédiatement et ce même pas sera acquit à jamais. Alors progressivement votre champ d'action « confort » augmente. Ceci à chaque nouvelle sortie et ça va très vite car forcément on y prend goût et cela devient souvent une habitude. La première étape est de lister les risques et les bénéfices puis agir... Sans action, pas de résultat...

Mais avant cette première étape, il faut se poser les bonnes questions maintenant. Est-ce que je veux que les X prochaines années soient comme aujourd'hui ou pas ?

Si **j'apprends et m'entraîne à dire « non »** ou à montrer qui je suis maintenant, qu'est-ce que je vais libérer ? Du temps ? De l'énergie ? De la sérénité ? Mieux profiter de ma famille le soir ? Est-ce je souffre suffisamment ou j'attends d'avoir encore un peu plus mal ?

Cette « **épreuve** » **d'oser dire non** peut vous paraître difficile mais, en restant concentré sur ce qu'il y a à gagner à la place, n'est-ce pas un peu tentant ?

Surtout que vous pouvez prendre un rendez-vous avec nous, gratuitement, afin que nous puissions ensemble évaluer votre situation personnelle et réfléchir sur le « comment » pour vous permettre de vous lever le matin et dire que vous êtes content d'avoir enfin trouvé votre vraie place.

Prêt(e) à vivre de nouvelles relations professionnelles grâce à votre travail sur votre affirmation de soi et une confiance en soi renforcée ?

Pour conclure

Merci d'avoir lu ce guide :

« Les 4 Secrets pour s'affirmer au travail »

Vos commentaires, nous y sommes sensibles.

Si mieux vivre votre travail est un véritable enjeu pour vous, mais que vous ne savez pas par où commencer, alors nos coachs de vie sont là pour vous accompagner vers vos futurs succès.

[Prenez rendez-vous](#) pour un entretien gratuit de 15 minutes avec un coach de vie pour donner la première impulsion au renouveau de vos relations professionnelles.

je réserve mon entretien gratuit

Faites comme nos nombreux clients qui ont réussi à passer ce cap et prenez enfin du plaisir à vous lever le matin pour aller travailler.

A très bientôt et merci pour votre confiance,

L'équipe de Parenthèses Coaching
1ère plateforme de coaching de vie en France

www.parentheses-coaching.com

Mail : hello@parentheses-coaching.com

