

Pourquoi l'authenticité paie

Dans l'univers professionnel comme dans la vie privée, réduire le fossé entre ce que l'on montre et ce que l'on est vraiment se révèle bénéfique pour soi et pour les autres.

Bas les masques ! L'heure est au vrai, au naturel. Dans nos assiettes, nous voulons du bio. Au bureau, le costume-cravate se fait détrôner par le look « venez comme vous êtes ». Sur Internet, les photos de famille s'affichent sur des réseaux sociaux fréquentés aussi bien par des proches que par des collègues. Cette soif d'authenticité lutte pourtant parfois avec la tentation de faire profil bas, de rentrer dans la norme pour mieux se fondre dans le groupe. Alors, faut-il vraiment se montrer tel que l'on est ? Et qu'avons-nous à y gagner ?

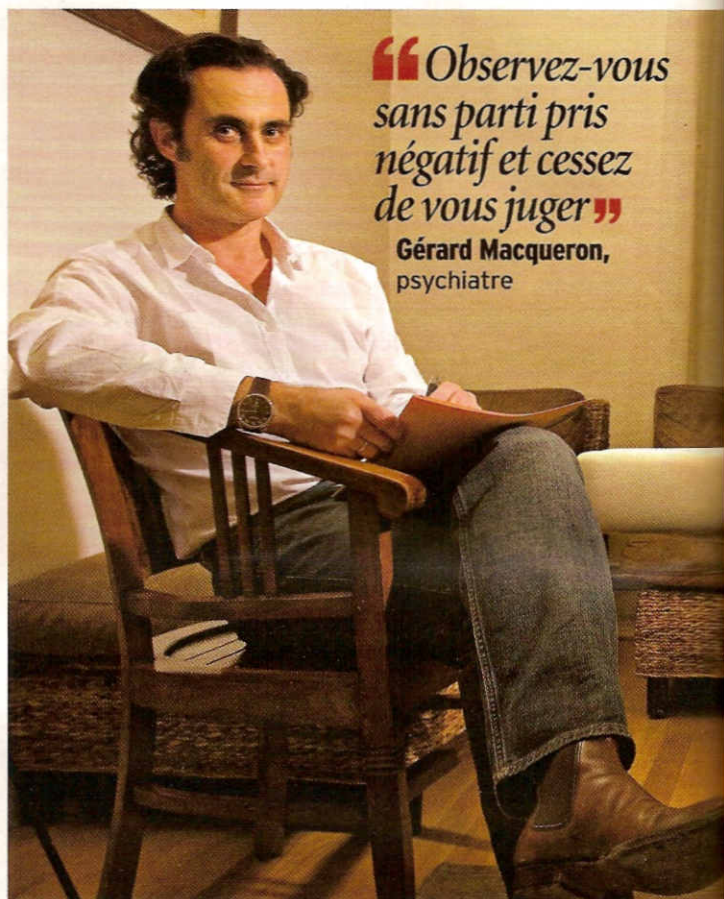
Long cheminement. D'abord, il s'agit de savoir ce que l'on entend par l'expression « être authentique ». Selon le psychanalyste Saverio Tomasella, auteur de « Oser s'aimer » (Eyrolles), il s'agit de « vivre au plus près de soi ». L'authenticité serait donc une attitude vigilante consistant à « se montrer attentif à ce que l'on ressent, à le comprendre et à l'exprimer plutôt que d'agir en fonction des attentes supposées de son entourage ». Nous sommes sincères lorsque nous exprimons notre sensibilité (nos émotions, notre intuition) et non lorsque nous réagissons en fonction d'une construction mentale (croyances, principes, peurs...).

Paradoxalement, être soi-même n'a rien d'évident. C'est le fruit d'un long cheminement intérieur et d'une confrontation régulière aux autres.

« C'est l'échange avec autrui qui permet d'approfondir sa connaissance de soi et celle de l'autre, observe le psychanalyste. Mais il faut pour cela accepter d'abandonner ses automatismes, sa routine et bien vouloir baisser sa garde. »

Dire sa vérité, ce n'est pourtant pas tout dire. Où placer le curseur ? Il est ainsi souhaitable de partager un peu de sa vie personnelle au travail. « Parler de ses vacances, par exemple, crée du lien, remplit une fonction sociale, souligne Gérard Macqueron, psychiatre et auteur de « Psychologie de la solitude » (Odile Jacob). Sans ces échanges, nous serions des machines interchangeables », Le consultant en stratégie Philippe Korda, coauteur de « L'Entreprise réconciliée » (Albin Michel), s'est longuement interrogé avant de révéler sa passion de la musique à ses clients. Aujourd'hui, il ne regrette pas d'avoir livré cette part de lui-même : « Après un concert de rock que j'ai donné avec quelques-uns de mes associés, j'ai reçu de nombreux témoignages positifs. Une preuve que montrer son humanité nous rapproche des autres. »

Pudeur protectrice. Pas question, en revanche, de franchir la limite de la familiarité, qui conduit souvent au manque de respect. « Bien des jeunes n'ont pas de points de repère : ils ne savent pas ce qui se fait, ce qui se dit ou ne se dit pas », constate la coach en image Aude Roy, qui enseigne les règles du savoir-vivre à la SNCF. Ceux-là doivent réaliser



« Observez-vous sans parti pris négatif et cessez de vous juger »

Gérard Macqueron,
psychiatre

qu'adopter les codes d'une organisation ne signifie pas forcément trahir ses valeurs. De même, rien de plus légitime qu'adapter son discours selon le moment et la personne à qui l'on s'adresse. On peut en effet parfaitement rester soi-même dans ses différents rôles de chef, de collaborateur, de client... La psychanalyste Virginie Megglé, auteur de « La Projection » (Odile Jacob), estime néanmoins qu'il faut parfois maquiller la réalité pour ne pas jeter en pâture son moi intime dans un cadre professionnel. « Un soupçon d'hypocrisie sert de bouclier et nous donne de l'assurance. C'est de la pudeur : elle permet de ne pas se découvrir totale-

ment et de se protéger sur le terrain professionnel. » Le monde du travail est en effet un lieu où il faut aussi savoir mettre des barrières.

Costume mental. Attention, cependant, à ne pas jouer un rôle de composition. Ce danger existe, car les parents, les amis ou les collègues ont des attentes auxquelles on a légitimement envie de répondre. Dans « A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même ? » (L'Homme), le psychosociologue Jacques Salomé montre que « la tentation est grande de renoncer à se montrer tel que l'on est pour obtenir l'acceptation d'autrui ». La tendance à se surprotéger est d'autant plus importante que le culte de

(presque) toujours



COMMENT SE RECENTRER SUR L'ESSENTIEL

De même que vous prenez soin de votre corps en veillant à vous alimenter correctement et à dormir suffisamment, soyez attentif à vos sensations intérieures. «Donnez-vous le temps de réfléchir à ce vers quoi vous souhaitez aller. Isolez-vous pour répondre à ces cinq questions qui vous aideront à discerner vos besoins profonds», conseille le psychiatre Gérard Macqueron, auteur de «Psychologie de la solitude» (Odile Jacob).

LE PRÉSENT

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ? Si vous deviez mourir d'ici un an, que changeriez-vous à votre vie ? Qu'est-ce qui actuellement vous procure le plus de bien-être, de satisfactions ?

L'AVENIR

Que pourriez-vous accomplir si vous aviez suffisamment confiance en vous ? Si vous trouviez la force d'agir dès à présent, d'utiliser tout votre potentiel, à quel projet vous attelleriez-vous ?

LE PASSÉ

Quelle leçon tirez-vous de vos erreurs passées ? Quel comportement aimeriez-vous modifier ? Comment vous y prendriez-vous ?

VOS RÊVES

Quel rêve aimeriez-vous réaliser ? Quel genre de vie souhaiteriez-vous avoir ? Quelles aventures auriez-vous envie de vivre ?

VOS BUTS

Quels buts vous êtes-vous fixés dans la vie ? Que voudriez-vous créer, apprendre, vivre ? Quel rôle aimeriez-vous tenir dans la société ? Que souhaiteriez-vous posséder ?

la performance, de l'urgence et de la rentabilité qui règne dans les entreprises laisse peu de place au manque d'assurance. Persuadés que dévoiler une faille équivaldrait à un aveu d'incompétence, certains salariés endossent un «costume mental» avant de se rendre au travail. «Alors que c'est le fait d'admettre notre vulnérabilité et notre insécurité qui nous rend plus forts», relève la psychanalyste Virgine Megglé.

Décalage toxique. De toute façon, la négation de soi n'est pas tenable à long terme. Le corps et la voix finissent par trahir leur réalité : ils expriment, par l'attitude, le ton ou le lapsus, le contraire de ce que l'on voulait montrer. Et lorsque le décalage

entre le ressenti intérieur et le paraître est trop grand, le malaise s'installe, la dépression guette. «On finit par se mépriser», résume Sylvie Grivel, coach et auteur de «Être soi dans ses relations» (Eyrolles). Se contrôler, ne jamais exprimer ses émotions, engendre du stress et une cohorte de symptômes (eczéma, troubles digestifs, mal au dos...). Sylvie Grivel accompagne souvent des équipes dans lesquelles des non-dits persistent depuis des années. «Cela crée des dysfonctionnements opérationnels», constate-t-elle. A contrario, elle a été surprise par le degré de créativité individuelle et d'intelligence collective qui prévalaient dans un hôtel du groupe

Accor : «Sous l'impulsion du directeur, qui demande à son équipe de formuler aussi bien ce qui va que ce qui ne va pas, les idées fusent !»

Confiance en soi. Au lieu de dépenser notre énergie à prétendre être autre chose que nous-même, nous avons intérêt à jouer la carte du naturel. Apaisé, serein, on s'aime davantage, on se surprend agréablement, on gagne en confiance en soi. Donner une image de soi exacte a de surcroît un impact sur les autres. «Lorsque les gens savent à quoi s'en tenir avec vous, ils ont davantage envie de vous suivre», affirme la psychologue Sophie Percebois, coach et formatrice en développement personnel chez De-

mos. Assumer ses erreurs, par exemple, au lieu de les imputer à d'autres renforce sa crédibilité. Certes s'exposer peut être inconfortable et surprendre un entourage habitué aux relations codifiées. Mais refuser de donner le change permet aussi d'accéder à des responsabilités en phase avec ses capacités et ses désirs. On attire alors des collègues en réelle affinité avec soi. En chamboulant l'ordre établi, l'authenticité apporte de la vie, révèle les talents de chacun. «Et l'on se sent en outre protégé par l'énergie positive que l'on dégage», résume le psychanalyste Saverio Tomasella. Refuser d'être un clone : le meilleur des boucliers... ■

Anne-Isabelle Six