

« J'avance masqué(e), en permanence autocontrôlé(e)... »

Les conseils d'**Eléna Fourès**,
expert en leadership
et multiculturalité,
du cabinet *Idem per Idem*
elena.foures@idem-per-idem.com



Interface entre vous et le monde, le masque cache votre être intérieur en affichant un être extérieur factice. Censé vous protéger dans certaines circonstances, il vous autorise des comportements en décalage avec votre être intérieur. Porté en permanence, ce masque devient carapace, mais alors qu'il a pour rôle de tromper les autres, il finit par vous bernier vous aussi. Et par se transformer en prison intérieure. Plus le décalage est grand entre l'être affiché et l'être intérieur, plus il consomme votre énergie et vous enferme. L'autocontrôle est-il la meilleure stratégie ? Qu'y a-t-il derrière votre masque ? Une peur de vous-même, une crainte d'être mal jugé(e) par les autres ? Les « virus mentaux » qui sous-tendent la stratégie du masque relèvent de trois croyances limitantes : 1. Vous pensez, en vous montrant tel (le) que vous êtes, que vous serez mal jugé(e). 2. Vous vous jugez à l'aune d'une formule de type « Je ne suis pas OK ». 3. Vous considérez l'espace de travail comme un territoire hostile, d'où le besoin de vous protéger. Erreur : une telle attitude risque d'aviver la curiosité de ceux qui voudraient vous « tester ». Pourquoi n'ôteriez-vous pas votre masque, de temps à autre, pour laisser « respirer » votre être intérieur comprimé ? Mais, au préalable, veillez à penser à la langouste qui se liquéfie si on perce un trou dans sa carapace. Ne basculez pas dans l'excès inverse ! ■

À FAIRE

01// « Désépaissir » son masque

Réduisez-en l'épaisseur : rapprochez votre masque de votre vraie personnalité.

02// S'humaniser

Confiez-vous. Montrez que vous êtes un être « humain » et pas un « robot ». Intéressez-vous aux autres et trouvez des points d'intérêt ou d'alliances.

03// Créer des moments de confiance

Même si ce sont des laps de temps, ces derniers vous permettront d'ôter le masque et de vous montrer authentique.

À NE PAS FAIRE

01// Superposer deux masques

C'est la meilleure façon de vous faire passer définitivement pour un « faux jeton ».

02// Ignorer l'usure de l'artifice

Le masque est un artefact d'ordre vestimentaire et, comme tel, il s'use. On devine alors ce qu'il dissimule : la nudité intérieure.

03// Pérorer sur son autocontrôle

Ne donnez jamais aux autres des armes contre vous.