

# « Ma vie privée empiète sur mon travail... »

Les conseils d'Eléna Fourès,  
expert en leadership  
et multiculturalité,  
du cabinet Idem per Idem.  
[elena.foures@idem-per-idem.com](mailto:elena.foures@idem-per-idem.com)



**V**ous traversez une période de fortes turbulences dans votre vie personnelle : une séparation houleuse suite à l'érosion de votre couple ou un problème grave avec un enfant. Les tensions qui en découlent débordent sur votre lieu de travail et vous stigmatisent dans votre échec personnel. Deux faits vous contrarient particulièrement : le premier, c'est de ne plus maîtriser la situation ; le deuxième, c'est de risquer de perdre la face et d'entacher votre réputation honorable.

Lorsque votre ex vous harcèle jusqu'au bureau, ne paniquez pas, dites-vous qu'il ou elle le fait probablement pour vous faire plier face à ses exigences. Informez sobrement votre entourage professionnel de la crise en cours et affirmez votre détermination d'en sortir par le haut.

Prenez conscience que l'échec personnel, côté couple ou côté enfants, culpabilise profondément. Dites-vous que votre part de responsabilité ne peut pas excéder 50 % et ne vous attribuez pas l'exclusivité de cet échec et encore moins de la situation qui « déborde ». Gérez-les avec du recul, en mobilisant vos ressources professionnelles de sang-froid et de hauteur de vue. ■

## À FAIRE

### 1 // Sortir de la posture de victime

Pas de victimisation. Qualifiez les « débordements » éventuels de votre ex de moyens de pression et dites-le à vos collègues. Vous serez soutenu(e), et non soumis à la réprobation silencieuse.

### 2 // Posez-vous en gagnant(e)

Ne baissez pas les bras et ne subissez pas la crise passivement. Réfléchissez seul(e) ou avec un conseiller à une meilleure tactique afin d'agir de façon pro-active et avec sang-froid.

### 3 // Réduire le risque de nuisance

Faites face aux difficultés avec droiture. Si vous n'y parvenez pas totalement, ne culpabilisez pas : vous avez fait tout ce que vous pouviez.

## À NE PAS FAIRE

### 1 // Dramatiser

La situation est banale et peut, hélas, arriver à tout le monde. Ne dramatisez pas les « débordements » vécus, n'amplifiez pas leurs effets sur votre image dans l'entreprise. Dites-vous que cela vous humanise aux yeux de votre entourage.

### 2 // Mentir

Les mensonges sont comme un boomerang : ils vous reviennent toujours à la figure. A déconseiller.

### 3 // Céder à la pression

Ne vous montrez pas faible en cédant au chantage de l'autre. Prenez les devants et organisez ce qui peut l'être : filtrez les appels et donnez les instructions idoines, afin de minimiser les impacts sur votre vie professionnelle.