

« Un contact pro m'ignore lors d'un cocktail... »

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



Vous interprétez un tel comportement comme dévalorisant à votre égard. Cette réaction révèle votre tendance à amplifier l'attitude négative ou critique des autres envers vous. Pourquoi ne pas accorder à cette personne le bénéfice du doute ?

Dites-vous par exemple : « Ce contact professionnel s'intéresse uniquement à mon côté Expert, par conséquent, il est fort probable qu'il ne m'a vraiment pas reconnu(e), ne s'attendant pas à me voir dans cette soirée privée. » Ou encore : « Il fait partie des gens qui "séparent" strictement leur sphère pro et perso, il s'est "débranché" littéralement de tout ce qui est "bureau" et n'a pas fait le lien. » L'hypothèse selon laquelle cette personne vous aurait ignoré(e) sciemment et ostensiblement ne tient alors plus. Peut-être enfin vous a-t-elle effectivement vu(e), mais peut-être aussi avait-elle ses raisons de ne pas vouloir vous reconnaître – ne serait-ce que, par exemple, pour cacher le fait que vous alimentez régulièrement de vos lumières ses avis professionnels. Dans tous les cas, ce contact a été grossier à votre égard, soit volontairement, soit involontairement, mais, quelle qu'en soit la raison, vous devez vous dire : « Je suis OK, je ne me sens pas rabaissé(e) et je refuse de lui donner du pouvoir sur moi, celui de me blesser. Je constate la bavure et je passe mon chemin, ce n'est pas mon problème, mais le sien. » ■

À FAIRE

1 // Afficher son indifférence
Ignorez un tel comportement. Ne faites rien « payer » à son auteur(e), vous vous rabaisserez à son niveau.

2 // Classer le dossier
Si vous n'avez rien à vous reprocher dans cette relation, inutile de vous torturer avec cet épisode. Votre verdict devrait être : « Je suis OK, il n'est pas OK. » Le dossier est classé. Quel sentiment de liberté en prime !

3 // Nettoyer le « virus mental » de la quête de reconnaissance
Utilisez cet épisode pour grandir, en créant un nouvel algorithme relationnel dans lequel votre objectif est le respect, et non pas la reconnaissance.

À NE PAS FAIRE

1 // Evoquer l'épisode avec l'intéressé
Même si la tentation est grande d'en reparler avec l'intéressé pour comprendre les raisons de son comportement, abstenez-vous-en pour ne pas donner à cet épisode l'importance qu'il ne mérite pas.

2 // Ressasser
Effet autoempoisonnant garanti ! Le fait de repasser la scène en boucle dans votre tête vous rendra terne et votre entourage cherchera à vous éviter. Cette tendance à amplifier les marques d'agression témoigne d'un niveau d'assertivité en baisse.

3 // En parler
Vous n'avez aucun intérêt à le faire en milieu professionnel. Cela pourrait donner des idées aux autres ou même vous rabaïsser au statut de victime.