



GAGNEZ L'ESTIME DE VOS COLLÈGUES EN QUELQUES JOURS, SANS AVOIR À DÉPLACER DES MONTAGNES

6 novembre 2017

Luc Rambaldi

realiplus.com

Faisons un petit test : levez la main, toutes les personnes qui lisez cet article à l'instant, si vous n'avez jamais ressenti le besoin d'être un peu plus estimé-e par les gens avec lesquels vous travaillez...

(Ce test marche aussi avec ceux qui écoutent la version MP3 de cet article dans les transports aujourd'hui pour gagner du temps).

Alors ? Tout le monde lève la main. La vérité, c'est qu'il n'y a que les grands sages et les ermites qui n'ont pas besoin de l'estime des autres, et encore...

La folle course à l'estime des autres

En fait, l'estime ne tombe pas du ciel, et pourtant c'est une base pour réussir la plupart des choses que vous allez entreprendre aujourd'hui et dans les prochaines semaines.

Sans l'estime des autres, vous savez déjà ce qui peut se passer :

- Pour commencer, ce n'est pas agréable de tout de travailler dans ces conditions. Pourquoi donner tant de vous-même au travail si ça ne vous nourrit pas à l'intérieur de vous ?
- Dès que vous avez envie de faire passer une idée importante, les gens restent circonspects : un projet, quelque chose à vendre, un point stratégique crucial ? Le moins que l'on puisse dire, c'est que sans estime de leur part, les gens ne brillent pas par leur enthousiasme quand vous ouvrez la bouche ou qu'ils vous voient arriver avec un dossier sous le bras.
- Et donc, sur quelles bases les décisions vont-elles être prises ? Sur la méfiance (ou la défiance), sur « ce qu'on a toujours fait », sur la contrainte (« de toutes façons, on ne peut pas faire autrement »), ou encore sur la sauvegarde du petit pré carré de chacun, bref, ça ne va pas être un grand moment d'intelligence collective.
- Vous allez encore devoir porter les choses seul-e, parce que les gens ne vont pas se précipiter pour travailler avec vous, ni pour vous aider.

Bon, arrêtons-là la liste de ce qui ne fonctionne pas et de ce que vous perdez quand l'estime n'est pas au rendez-vous. Prenons plutôt de la hauteur pour mieux savoir où l'on met les pieds, puis allons voir comment faire mieux.

Ce qui se cache derrière le manque d'estime

Pourquoi les gens ne vous estiment pas autant que vous le méritez ? Ou autant que vous l'aimeriez ? 😞 En fait, il n'y a rien de bien exceptionnel derrière tout ça. L'histoire semble être d'une banalité à toute épreuve (nous partagerons d'autres articles et pépites qui

montrent qu'au contraire, elle peut devenir l'une des histoires les plus passionnantes que vous ayez à vivre dans les temps qui viennent, nous en reparlerons) :

1. Les gens autour de vous cherchent le respect et ils ne sont pas rassurés sur tout un tas de petites choses qui accaparent les ressources de leurs cerveaux.
2. Chaque jour (sans s'en rendre compte le plus souvent) ils luttent pour résoudre ce manque et ces petites tracasseries qui leur encomrent l'esprit. Et comme, généralement, ils ne sont pas de grands experts des relations humaines, leur quête est rarement satisfaite. En secret, quelle que soit l'image qu'ils s'évertuent à donner autour d'eux, ils sont souvent désemparés sur des choses essentielles pour eux.
3. Alors ils perçoivent les autres, dont vous, au pire comme des problèmes ambulants, au mieux comme des obstacles à contourner pour leur petite quête quotidienne, et souvent comme des gens qui ne savent pas les reconnaître, les respecter vraiment, leur faire une place à la hauteur de leurs espoirs, ni même plus simplement compenser leurs petites misères quotidiennes.
4. Et donc, naturellement, mécaniquement, loin de vous apporter leur estime, ils vous en retirent.

Mais, comme d'habitude, c'est tout sauf une fatalité. Quand vous avez compris ces points, vous pouvez agir.

Etes-vous prêt-e à massivement gagner l'estime des autres ?

Vous savez globalement maintenant de quels ingrédients vos collègues et partenaires de travail auraient besoin pour fonctionner mieux. Apportons-leur ces ingrédients :

- Tout part de leurs besoins et de leur perception. Nous allons donc agir en direction de leurs besoins, en prenant soin de ce qu'ils perçoivent de vous. C'est d'ailleurs une excellente nouvelle, humainement parlant : gagner légitimement de l'estime de leur part n'a rien d'égoïste de votre part à vous ; parce que pour y arriver, vous allez vous intéresser à eux mieux que

ne le font la plupart des gens, et l'enrichissement peut vraiment être mutuel. Je vous en dis plus un peu plus loin.

- Avec des moyens très concrets et très efficaces que je vais vous proposer, vous allez leur montrer la qualité d'attention qu'ils attendent en secret. L'idée est qu'en votre présence, ils sentent qu'ils existent, qu'ils sont intéressants, et que ce qui les préoccupe mérite votre écoute ou votre considération, que vous partagiez ou non cet intérêt.
- Pour augmenter votre présence, justement, et être plus serein-e vous-même, vous allez également pouvoir vous alléger de ce qui vous encombre l'esprit vous aussi, pour gagner grandement en confort et en disponibilité.
- Pas besoin d'en faire des tartines : vous n'avez pas besoin de déplacer des montagnes ni de porter les gens. Ils se porteront très bien tout seuls. Au fur et à mesure que vous profiterez de ces moyens concrets pour aller dans ce sens, les choses vont se mettre en place d'elles-mêmes. Pour paraphraser ce que dit un de mes amis depuis qu'il utilise tout cela et en mesure l'étendue des bénéfices, « De toutes façons, dès qu'il y a une relation, il y a forcément une évolution ».

Gagner l'estime de vos collègues et partenaires de travail : le mode d'emploi condensé

Alors, quels moyens pratiques pour réussir à gagner l'estime des autres en créant les ingrédients qu'ils recherchent en secret ?

Voici les 4 points à découvrir et cultiver. Ils sont faciles à utiliser dès que vous commencez à vous y entraîner un tout petit peu.

1. Dirigez votre attention vers eux

On appelle cette capacité « être centré-e sur l'autre ». Quand vous êtes avec un de vos collègues, laissez momentanément de côté vos préoccupations, vos factures, vos besoins, votre liste de courses et les horaires de la garderie. Tout cela est important, bien sûr, mais dans un autre cadre. Imaginez que les seules représentations qui vont entrer dans votre

esprit pendant les prochaines minutes sont les images que vous allez vous faire de ce que vous dit la personne, et aussi de ce qu'elle vous montre (sur son visage, ses gestes, ...).

Gardez-vous d'interpréter ce que vous écoutez et voyez, car ce serait à la fois envoyer des messages contre-productifs à votre interlocuteur (« Je suis en train de juger ce que tu me dis et ce que tu fais, de te faire rentrer dans mes cases »), et les représentations que vous auriez en tête seraient surtout celles de vos propres repères, pas des siens. Restez centré-e sur ses repères, ses mots, ce qui lui est familier. Et vous allez vite constater que ça vous allège : vous pouvez recevoir plein d'informations sans devoir faire les efforts de les traiter toutes. Cet allègement des relations est une capacité qui n'est pas assez cultivée, dans notre culture, alors qu'elle est très développée chez toutes les personnes « zen ».

2. Par votre comportement, renvoyez à la personne des éléments qui lui sont familiers

En langage technique, on appelle cette capacité « la synchronisation » : inconsciemment, son cerveau retrouve ainsi chez vous des choses qui lui sont naturelles, et cela crée, facilement, rapidement et avec une grande élégance, une relation de proximité, de compréhension mutuelle, de confiance. Même si vous ne dites rien de très spécial (ça marche donc aussi bien que vous soyez plutôt réservé-e ou plutôt extraverti-e). Et comme c'est transparent, vous restez tous les 2 centrés sur le thème et les informations que vous partagez pour avancer.

Il existe de très nombreuses façons de vous synchroniser efficacement tout en restant authentique et naturel-le. Je vous ai d'ailleurs préparé [des vidéos gratuites qui vous montrent tout cela en détails pratiques](#) que vous pourrez mettre à profit dès que vous le voudrez. J'ai déjà enseigné ça à des personnes des milliers de fois, et ces pratiques sont maintenant cultivées par des millions de gens partout dans le monde et avec succès. Que diriez-vous d'[en profiter à votre tour](#) ?

3. Augmentez encore l'intensité de votre présence

Vous avez aussi beaucoup de bénéfices très concrets à gagner en vous entraînant à focaliser votre attention sur le moment présent. Un maître zen très connu et reconnu, Thich Nhat Hanh, propose une technique très simple dont vous pouvez tranquillement profiter même si vous n'êtes pas bouddhiste, évidemment, parce que ça se rapproche beaucoup de ce que l'on utilise aussi désormais dans nos techniques occidentales.

Cette technique va vous permettre d'être encore plus complètement dans ce que vous faites avec vos interlocuteurs. Vous améliorerez donc encore ce que les personnes ressentiront en votre présence. Et ce qui est facile, c'est que cet entraînement se fait quand vous êtes tranquille, par exemple juste avant de vous endormir le soir, ou en vous réveillant confortablement le matin, mais ça marche quasiment à n'importe quel moment de la journée.

La technique, simplissime au moins en apparence, consiste à inspirer puis expirer en portant toute votre attention sur cette simple action : vous observez votre inspiration et en profitez, vous suivez votre expiration et vous en profitez aussi. D'autres ingrédients peuvent ensuite se greffer sur cet exercice, mais pour l'instant, la base, c'est cela. Or, dans notre culture, nous mentalisons beaucoup. La plupart des gens est incapable de focaliser ainsi son attention sans que toutes sortes de commentaires et d'autres pensées n'apparaissent. Ils ne maîtrisent pas le fil de leurs pensées ni leur attention qui se disperse généralement déjà au bout de quelques secondes. En le pratiquant quelques minutes chaque jour, cet exercice vous rend cette maîtrise. Et les bénéfices sont énormes, nous pourrions en reparler dans d'autres articles ou vidéos.

4. Allégez-vous, vous aussi

Il y a une chose qui détourne votre attention et une grande partie de votre disponibilité, cette attention et cette disponibilité qui sont justement les bases de l'estime que vous gagnez de la part des autres. Cette chose, ce sont toutes ces tracasseries passées,

présentes ou à venir et qui captent légitimement votre cerveau pour s'en occuper.

Or, la très bonne nouvelle, c'est qu'il existe de très puissantes techniques pour résoudre et dépasser tout cela rapidement, pour mieux vous recentrer sur vos ressources, mieux libérer vos capacités, être mieux à l'écoute de vous-même et mieux réussir ce qui vous tient vraiment à cœur. Vous pouvez découvrir, essayer vous-même pour voir à quel point ça marche, et même perfectionner vos capacités, par exemple en savourant la formation en ligne gratuite que j'ai conçue dans ce but il y a quelques années et que des gens utilisent désormais dans une douzaine de pays. Le lien pour en profiter est ici (vous n'avez même pas besoin d'inscription si vous le voulez).

Ainsi allégé-e au fil des jours, des semaines puis des prochains mois, vous accédez mieux à vous-même, vous vous sentez réellement plus libre et plus serein-e dans ce que vous faites chaque jour, et ça booste la qualité de vos relations professionnelles, donc aussi l'estime que vous gagnez de la part de gens dont vous ne l'attendiez pas forcément aussi vite !

Et voilà : en associant ces 4 points, vous pouvez gagner le cœur des gens avec lesquels vous travaillez, parce que vous les touchez, parce que vous leur proposez une qualité d'attention à leur égard que quasiment personne ne sait leur donner. Et comme vous pouvez le faire à chaque nouveau moment relationnel dans votre travail, les personnes comprennent vite (consciemment ou inconsciemment, peu importe) qu'elles ont tout intérêt à avancer avec vous. Vous gagnez leur estime. Et tout cela en restant vous-même, en respectant vos propres valeurs, et sans surcharger plus votre agenda, bien au contraire puisque c'est dans le fil naturel de votre journée.

Ce que vous allez gagner d'autre

Que direz-vous d'en profiter pour noter aussi des choses comme :

- Des gens qui vous disent plus volontiers bonjour, qui vous sourient plus, qui se confient plus à vous, qui recherchent plus votre présence ?

- De gens qui s'intéressent plus à ce que vous dites, qui sont plus facilement d'accord avec ce que vous proposez, et qui vous respectent plus même quand ils ne sont pas d'accord avec vous ?
- De journées ou, au lieu de lutter comme avant, vous avez l'agréable impression d'être beaucoup plus à votre vraie place, que votre énergie vous sert vraiment à voir arriver ce qui vous tient à cœur, que vous êtes au gouvernail, que vous avez une prise plus directe sur les curseurs importants de votre activité ?
- De soirées et de week-ends où vous êtes plus disponible, parce que vous n'attendez plus que vos proches vous apportent l'estime que le travail ne vous apportait pas. De moments où vous pouvez maintenant profiter de vos proches juste pour ce qu'ils sont, et même mieux prendre soin d'eux, plus facilement, quand ils en ont besoin ?

En fait, gagner et ressentir l'estime naturelle de la part des gens avec lesquels vous travaillez peut libérer chez vous de nombreuses choses essentielles à votre équilibre, au plaisir de ce que vous avez envie de faire et à la satisfaction que vous en retirez. Donc c'est à vous de compléter cette liste dans les prochaines semaines. Et, surtout, de savourer ce que vous gagnez, petits bénéfices aussi bien que grandes avancées.

Si vous en avez envie, inscrivez-vous pour recevoir de nouvelles pépites chaque semaine et vous sentir de plus en plus en phase avec vous-même comme avec les autres, en cliquant sur le lien.

Retrouvez cet **article** + sa version **MP3** +
retrouvez les sources de votre
Epanouissement Pro sur realiplus.com
