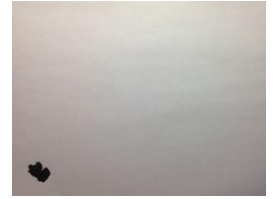


Au secours... je me sens rejetée !

Pour beaucoup de monde le rejet devient la tache noire sur une page blanche. Malgré des années de réussite, malgré une volonté d'aider en s'oubliant très souvent ; à ce moment précis, l'énergie et l'attention sont mises sur la situation qui a provoqué ce sentiment de rejet. À répétition, les personnes portant cette blessure repasseront en boucle l'événement qui a réveillé cette émotion. Malheureusement, elles vont, très souvent, avoir tendance à le prendre « personnel », à se victimiser elle-même. Et qui parle de rejet, parle de baisse d'estime de soi. Heureusement, le rejet peut également servir de baromètre pour mesurer la qualité des interactions et sa part de responsabilité afin d'y apporter des ajustements ?



Voici des moyens pour accepter le rejet et reprendre son pouvoir personnel :

1. Donnez-vous le temps d'examiner la situation d'un point de vue réaliste en prenant du recul.
2. Allez valider la situation avec des faits et non des émotions. Soyez authentique, parlez honnêtement et écoutez attentivement pour éviter les malentendus.
3. En regard des faits, il y a eu rejet ! Ne cherchez pas à le nier ou à rationaliser. Arrêtez plutôt d'y penser et passez à autre chose.
4. Acceptez que la raison du rejet n'est pas toujours apparente. Ne perdez pas votre temps à faire des suppositions. Chaque personne porte ses blessures, ses insécurités et réagiront selon celles-ci. Vous ne pouvez rien y faire.
5. Arrêtez d'accorder une importance démesurée à ce que les autres pensent. Accordez-vous la valeur que vous méritez par une meilleure connaissance de vos forces et de vos faiblesses. Acceptez-vous tel que vous êtes.
6. Cessez de tout prendre personnel. Faites la différence entre un rejet de ce que vous êtes et un rejet de ce que vous offrez, demandez, désirez, etc.
7. À l'avenir, prenez le temps de bien clarifier les attentes et les objectifs avec l'autre. Ainsi, vous diminuerez le risque de frustrations ou de malentendus.

La réalité est que le rejet fait partie de la vie : il y aura des moments ou des personnes qui ne seront pas en accord avec vous. Il vaut mieux que vous acceptiez ce rejet comme une expérience ou une leçon pour grandir. Lorsque le rejet sonnera à votre porte, pensez à vous concentrer sur l'étendue de la page blanche et voyez un sentiment de plénitude s'installer ! Ne permettez pas que le rejet vous freine dans vos actions ! Ne laissez plus le rejet, que ce soit en amour, au travail, par vos amis ou dans tout autre domaine, influencer **votre joie de vivre**.

Si vous connaissez d'autres trucs pour bien gérer le sentiment de rejet, faites-le nous savoir par vos commentaires.

Ginette Gauthier, M.Ed.

Andragogue spécialisée en créativité
et développement de carrière

CreaViva
819-342-8535
CreaViva.ca

En collaboration avec Sonia Dupont – avril 2016