

COMPOSER AVEC LE REJET

SELON DES EXPERTS

Par Audrey Noble, 20 décembre 2018, TIME Living newsletter



Ce texte n'a rien à voir directement avec le bégaiement. Mais comme il fut, à quelques reprises, question de l'homme en tant que créature sociale et de la crainte de ne pas être accepté par les autres à cause d'une parole hésitante, j'ai cru bon saisir l'occasion pour engager une discussion à ce sujet. RP

Se sentir rejeté fait mal. Cela blesse, peu importe qui nous a rejetés ou comment cela s'est produit.

Une [recherche](#) (lien anglais) le confirme : lorsqu'on a le sentiment d'avoir été rejeté, on est souvent envieux en plus de nous sentir abandonnés et anxieux.

Pire, nous avons tendance à interpréter faussement cette blessure, considérant le rejet comme une indication de notre [valeur personnelle](#), ce qui dégrade notre état d'esprit, affirme Guy Winch, psychologue et auteur de [Emotional First Aid : Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts](#).

Mais même si cela est blessant, le rejet peut vous rendre service. Un rejet contribue à bâtir votre résilience, à votre croissance personnelle et vous aide en appliquant les leçons apprises à de futurs revers, précisa Winch au TIME. Bien entendu, pour profiter des avantages, encore faut-il que vous composiez de la bonne façon avec le rejet.

Voici, selon trois experts en la matière, comment composer avec le rejet dans presque tous les scénarios les plus fréquents.

COMPOSER AVEC LE REJET

Vous venez de subir un recul dans votre carrière

Lorsqu'il s'agit de nos carrières, la pression d'être acceptés par les meilleures écoles ou de décrocher l'emploi rêvé est élevée. Trop souvent, les gens se tournent vers des influences extérieures plutôt que sur leurs forces intérieures pour se sentir validés, affirme Beverly Flaxington, coach de vie et de carrière. «Plusieurs individus n'ont jamais appris ce qu'est une estime de soi équilibrée,» précise-t-elle.

Ce qui signifie que le rejet, lorsqu'il concerne une occasion rêvée pour vous, peut s'avérer bouleversant. Si vous affrontez un revers professionnel, rappelez-vous que le parcours d'une carrière n'est pas toujours linéaire et que ce ne sont pas toutes les expériences de travail qui vous feront avancer. «Il arrive que nous ayons besoin de diversifier nos expériences en nous engageant dans une autre direction, à moins qu'on doive se réinventer alors qu'en d'autres circonstances, il nous faut savoir abandonner et lui faire nos adieux pour toujours,» précise Flaxington.

Avant de courir après la prochaine promotion ou une position afin de valider votre valeur personnelle, faites d'abord le point en vous-même au cas où votre présent travail vous permettrait, sans l'apport de tels éléments, de vous réaliser. Si ce n'est pas le cas, il est peut-être temps de vous tourner vers d'autres occasions, suggère-t-elle. Un travail que vous aimez devrait vous permettre de vous réaliser de manières importantes en construisant votre estime de soi parce que vous prenez plaisir à faire un travail, somme toute, enrichissant, au lieu de baser votre valeur sur un titre ou quelque chose à cocher dans une case. Et cela, tout en entretenant des dialogues internes positifs¹ et l'autocompassion (oui, même en vous donnant des tapes dans le dos devant le miroir) peut transformer votre perception d'un rejet d'un «briseur de carrière» en un «moment charnière.» Identifiez cela comme développement personnel et un nouveau parcours qui pourrait bien vous amener là où vous êtes destiné. Un revers ne rend pas un objectif inatteignable, il signifie simplement qu'il vous faudra un peu plus de temps pour y arriver.

Vous vivez une rupture amoureuse

Qu'il s'agisse de composer avec une [rupture](#) (lien anglais) ou la rupture d'une relation temporaire (casual dating) qui cesse de répondre à vos appels, Winch affirme qu'on peut facilement idéaliser la personne et la relation malgré des sentiments de rejet. Nous avons tendance à ne nous rappeler que des bons moments. Pire, il nous met en garde contre le risque que «l'échec» d'une relation

¹ Des autosuggestions.

COMPOSER AVEC LE REJET

nous fasse sentir inadapté ou indigne d'attention, ajoutant «qu'il s'agit là d'un jugement erroné!»

Essayez plutôt ceci. Après une rupture, dressez la liste de toutes les caractéristiques que vous n'aimiez pas chez votre ex-partenaire. Lire cette liste quotidiennement vous aidera à prendre conscience à quel point vous étiez incompatibles tout en faisant ressortir les caractéristiques à rechercher chez votre prochain partenaire, précise Winch.

Lors de votre quête d'autres partenaires potentiels, questionnez-les sur les valeurs auxquelles vous tenez vraiment. «Il est important de s'apparier en fonction de ce qui nous est vraiment important,» précise Melissa Hobley, agente de mise en marché en chef de OKCupid². Cela pourrait bien vous aider à établir une connexion plus intime, augmentant ainsi les chances d'un partenariat durable, note-t-elle.

Une amitié vient de se terminer

Les amitiés brisées sont parfois plus douloureuses que les ruptures amoureuses. Mais Flaxington nous rappelle que bien que la rupture d'une amitié puisse être douloureuse, il est normal que des amitiés se créent et se défassent.

Tout comme vous le feriez pour une relation amoureuse, considérez l'envers de la médaille dit Winch. Profitez de l'occasion pour vous demander s'il s'agit bien du genre de personne avec qui vous souhaitez être ami. Si la réponse est non, cette séparation sera moins difficile et vous aidera à chercher des amis qui vont conviendront mieux.

Si, après un certain temps, vous vous ennuyez de cette personne et de cette amitié, Flaxington suggère de la contacter pour savoir si elle veut renouer avec vous. Le moment choisi (timing) est, ici, crucial. Il note que le temps permet aux individus de considérer l'amitié sous une autre perspective.

Vous pourriez également souhaiter diriger votre attention aux amitiés qui valent la peine d'être entretenues. Se concentrer à renforcer les amitiés existantes — et à établir un contact plus étroit avec des gens dont vous étiez auparavant moins proches— est également important pour maintenir un solide réseau social, affirme Winch.

² Un site de rencontres.

COMPOSER AVEC LE REJET

Un membre de votre famille rompt avec vous

On nous a souvent dit que l'amour familial est inconditionnel. Mais Flaxington et Winch affirment qu'il y a des exceptions à cette règle. Par exemple, lorsqu'un couple marié divorce, les enfants peuvent parfois choisir un parent tout en aliénant l'autre, dit Winch. Et lorsque les membres d'une famille se rejettent les uns les autres, cela peut s'avérer terriblement douloureux.

Lorsque vous vous sentez rejeté par un membre de votre famille, se tourner vers les forums en ligne pour se connecter (Winch suggère [Reddit](#) – lien anglais) ou se tourner vers des amis traversant des situations similaires peut vous aider à voir comment d'autres ont composé avec une telle situation.

« Nous partons du principe que nous n'y pouvons rien (lorsqu'on est rejeté) et que nous devons simplement balayer nos émotions sous le tapis, » affirme Winch. « Lorsque vous apprenez (à affronter le rejet), vous comprenez pourquoi vous ressentez les émotions que vous ressentez.

Un réseau social vous déprime ?

Des [recherches](#) (lien en anglais) constatèrent que les réseaux sociaux peuvent impacter négativement sur notre estime de soi et porter un dur coup à notre bien-être.

Il peut nous arriver de croire être rejetés alors qu'il n'en est rien. Ne pas faire l'objet d'un tas de "j'aime" sur un forum, ne pas être suivi dans une conversation en ligne, ni avoir une masse qui nous suit ou voir nos amis s'amuser à un party, à un événement où n'importe où où il y a du plaisir en votre absence peut être ressenti comme rejet et vous donner l'impression d'être un étranger inadapté, dit Flaxington.

Mais il y a une façon d'utiliser les réseaux sociaux pour avoir l'impression d'être intégré et connecté aux autres. Winch recommande d'utiliser les réseaux sociaux pour des conversations — envoyer des messages directs à vos amis ou commentez des publications de ceux-ci plutôt que de simplement regarder des photos, le but étant de participer à une conversation tout en interagissant de manière positive.

Suivre des gens en ligne et vous entourer de gens qui, dans la vraie vie, vous donnent un sentiment d'appartenance, contribue à vous sentir en sécurité, intégré et plus connecté. "Nous sommes tribaux; nous avons besoin de savoir que notre tribu est avec nous... (et) pour que nous puissions nous dire 'oui, ces gens font partie de ma tribu,' » affirme Winch.

Et le plus important, lorsque vous vous sentez abandonné ou que vous êtes envieux suite à une publication sur un réseau social, soyez pleinement conscient de la manière dont vous vous parlez

COMPOSER AVEC LE REJET

(de votre [dialogue interne](#)). Rappelez-vous tous ces gens et toutes ces choses positives s'étant produites dans votre vie ou de ce pourquoi vous ressentez de la gratitude, ajoute Flaxington.

Source : Traduction de [The Secrets to Dealing With Rejection, According to Experts](#). Publié dans la section Living, Living du TIME, par Audrey Noble, le 20 décembre 2018.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Janvier 2019.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

« Lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre.

*Mais nous regardons la porte fermée tellement souvent, longtemps et avec tant de regrets,
que nous ne voyons même pas celles qui se sont ouvertes à nous. »*

- Alexander Graham Bell

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com
Mon identifiant Skype est : ricardo123.