

## LE RESPECT, ÇA S'IMPOSE!

Source: TREMBLAY, Francine. *Clin d'oeil*, Septembre 1996.

Les vendeurs trouvent en nous une proie idéale. Nos amis s'immiscent dans notre vie privée. Notre conjoint accapare tout l'espace vital. Et, comble de malheur, notre patron nous réduit à l'esclavage. Mais pourquoi donc ne parvenons-nous pas à nous faire respecter ?

Marielle a accepté un poste de directrice dans un vieil hôtel, avec mission de le remettre sur pied. Elle ne ménage pas sa peine pour satisfaire son nouveau patron. Une fois les rénovations terminées, le système de réservation élaboré et le personnel embauché, le maître des lieux la remercie tout simplement de ses services. Comme si cela ne suffisait pas, son propriétaire n'honore pas ses engagements, et son chum, de son côté, l'incite à délaissier ses activités professionnelles afin qu'elle se consacre un peu plus à lui. «Je ne comprends pas, avoue Marielle à un gourou des relations humaines qu'une amie lui présente. Je suis toujours très gentille avec les gens et ils ne cessent de profiter de moi». La réponse est une douche froide: «Si je comprends bien, tu veux te faire aimer, mais pas te faire respecter ?»

Comme bien des femmes, Marielle ressent un tel besoin de plaire et d'être aimée qu'elle ne se rend pas compte qu'on la méprise pour sa faiblesse et sa soumission. Certes, ceux qui abusent d'elle le font parfois inconsciemment, mais le résultat est le même. «Il faut avoir une conscience morale exceptionnelle pour ne pas profiter d'une personne qui ne se fait pas respecter», assure Marielle Bordeleau, psychologue. Pourquoi profite-t-on de ceux qui n'inspirent pas le respect? Parce que «les gens conciliants passent pour des faibles et encouragent les autres à les exploiter davantage», soutient Joseph Kirschner, dans l'Art d'être égoïste. En y réfléchissant bien, on se rend compte que chacun essaie de tirer toujours avantage d'autrui. La famille veut que nous soyons une mère dévouée, et nos supérieurs sont plus soucieux de nous voir suivre leurs directives que de ménager notre santé.

C'est normal! «Plus les gens s'habituent à voir quelqu'un se sacrifier pour eux, plus ils se déchargent de leur fardeau sur cette personne, explique Kirschner. En sont-ils plus reconnaissant pour autant? Certainement pas! Le jour où vous cessez de satisfaire leurs exigences grandissantes, ils se sentent lésés et, dès que vous n'avez plus rien à leur apporter, vous perdez toute importance à leurs yeux.» Bref, la reconnaissance à la mémoire courte!

### L'estime de soi

Bien sûr, ça fait 2000 ans que la femme est habituée à passer au second plan. Et cela fait seulement 20 ans qu'elle jouit d'une plus grande liberté. Cependant, les mentalités n'évoluent pas aussi rapidement qu'on le voudrait et certains conditionnements archaïques ont la vie dure. À preuve, l'exemple de cette dynamique directrice d'entreprise dans la trentaine, remarquée par un homme d'affaires qui la convainc de quitter son patelin pour le suivre à la ville. Pour lui plaire, elle s'occupe activement de la maison et des repas et ne cherche que très mollement un nouveau travail. Devenue soumise et incapable de prendre une décision, elle ne tarde pas à perdre le respect de celui qui l'admirait.

«Se faire respecter, c'est aussi refuser de faire ce qui ne nous convient pas», fait remarquer la psychologue Nicole Tremblay. Pour certaines femmes, le besoin d'être aimées surpasse toute considération d'amour-propre et de dignité. Kirschner les met cependant en garde: «Il y a un prix à payer pour vivre selon les désirs des autres: quand on sacrifie ses propres désirs, ses rêves les plus chers, ses aspirations les plus secrètes et ses besoins les plus légitimes.» Par conséquent, l'oubli de soi mène tout droit au manque d'estime de soi: on se croit indigne de respect. De là, il n'y a qu'un pas à franchir pour que l'autre le croie également.

### Peur du rejet!

Alors, pourquoi se laisse-t-on exploiter ? Selon Kirschner, «en échange de leur docilité et de leur soumission, les gens trouvent une certaine sécurité». Nous craignons de perdre notre poste. Nous ne voulons pas renoncer à l'estime dont nous croyons jouir. Les louanges nous flattent. Nous adorons entendre: «Je sais que je peux toujours compter sur vous!»

Est-il si difficile de renoncer à ces plaisirs éphémères et de dire non ? Oui, si la peur du rejet nous paralyse. Évidemment, le fait d'établir des limites que personne n'a le droit de franchir et de faire valoir son opinion peut provoquer une réaction négative et même un abandon de la part des autres. «Mais il faut être capable de supporter l'effet négatif du «non» pour être en mesure de prendre la place qui nous revient», explique Mme Tremblay. D'autant plus que la peur du rejet n'est pas toujours fondée sur une menace réelle, car une personne qui sait dire non avec tact et fermeté est davantage respectée que celle qui acquiesce toujours aux propos des autres.

## **S'affirmer**

Pourquoi est-il si difficile de se faire respecter ? Flash-back sur l'enfance: la gentille petite fille s'efforce de plaire à papa et à maman. Elle imite une mère conditionnée à se sacrifier pour les autres. La graine est semée. «Lorsque la mère renonce toujours à ses besoins personnels au profit de ceux du conjoint et des enfants, les filles n'apprennent pas à s'affirmer et à exprimer leurs besoins», déclare Nicole Tremblay.

Au moment de l'adolescence, alors que la jeune fille devrait trouver «les mots pour le dire», elle se contente souvent de claquer les portes. Après tout, elle n'a jamais appris à nommer ses sentiments, ses émotions et les limites dont elle voudrait que les autres tiennent compte. «C'est le rôle des parents, affirme Mme Tremblay, de lui apprendre à se faire respecter sans créer de conflit et sans agir de façon négative, à maintenir sa position malgré l'opposition de l'autre sans rester nécessairement sur ses positions, mais sans toujours céder si elle n'est pas d'accord.»

## **Les règles du jeu**

Malheureusement, il ne suffit pas toujours de se respecter et de respecter autrui pour créer une réciprocité. Associée de la firme d'avocats Ducharme Stein Monast de Québec et officier de l'Ordre du Canada, l'honorable Paule Gauthier croit que «le respect, c'est une question de jugement et de gros bon sens à exercer selon les circonstances». Circonstances variables qui assouplissent forcément les règles !

Mais quelles sont ces règles? Elles concernent premièrement l'apparence extérieure, les codes non verbaux. Emerson ne disait-il pas: «Ce que vous êtes parle si fort que je ne peux entendre ce que vous dites»? Apparence négligée, mollesse de la poignée de main, posture avachie, visage fermé et regard fuyant n'ont jamais inspiré beaucoup de respect. Ces indices influent beaucoup sur le respect que les gens peuvent nous accorder: la façon de s'asseoir, de se tenir debout, la façon d'être plus intime avec ses amis et d'être un peu plus réservée en affaires. Même les inflexions de voix et le langage que l'on tient ont une influence sur les égards que l'on peut ou non recevoir. J'ai connu des gens qui ont pris des cours de pause de la voix et fait des exercices de respiration afin de corriger des inflexions qui les désavantageaient.

«La tenue vestimentaire joue aussi un rôle dans le message que l'on communique», affirme Mme Gauthier, qui opte pour une tenue classique au travail. L'avocate accorde également une grande importance aux autres aspects de l'apparence: «À mon sens, la coiffure dénote bien la discipline ou le laisser-aller d'un individu.»

Mme Gauthier a aussi appris à maîtriser l'art de plaire, c'est-à-dire essayer de connaître l'autre pour s'adapter à lui tout en restant toujours soi-même. Bref, il faut apprendre à plaire et à nous faire accepter, mais sans brimer notre personnalité ni admettre trop de compromis, ce qui mettrait en jeu notre intégrité.

Naturellement, dans le monde implacable du travail, ces louables efforts ne sont pas suffisants. De fait, Mme Gauthier souligne que si nous voulons imposer le respect au travail, nous devons être compétentes dans notre domaine. Il s'agit évidemment d'un exercice actif qui exige un certain effort. «On emploie l'expression *imposer le respect*, et ce n'est pas pour rien: c'est parce qu'on doit s'imposer», soutient Mme Gauthier. Mais n'exige pas qui veut! «Pour imposer le respect, il faut également être un bon communicateur, dit-elle. Parce qu'on a beau être bien mis et très compétent, si on n'est pas capable d'exprimer clairement les messages que l'on veut passer, on n'obtiendra pas de respect, mais plutôt de la pitié».

## **Être soi-même**

Chacune peut développer ses propres règles de conduite et ne laisser personne l'en faire déroger. Pierrette Blackburn est agente à la Sûreté du Québec depuis près de dix-huit ans. Après cinq ans de patrouille, elle en est à sa treizième année à l'escouade du Crime organisé, et occupe depuis deux ans la fonction de caporal par intérim, un poste clé. «Je me sens respectée, assure-t-elle. Je le constate à la façon dont mes collègues me traitent, me parlent et accomplissent le travail que je leur demande de faire».

Le secret de sa réussite? Être soi-même! «Je n'ai jamais eu de difficulté à me faire respecter, parce que je n'ai jamais changé ma façon d'être. On n'a pas à changer sa personnalité parce qu'on fait partie d'un milieu d'hommes. Avant tout, nous sommes des femmes, nous pensons comme des femmes.» Mais est-ce suffisant? «Il ne faut pas avoir peur d'émettre nos opinions, même si elles sont différentes», ajoute Mme Blackburn pour qui diverger d'opinion ne constitue pas un manque de civisme. «Je me suis déjà fait dire par un citoyen que la femme devrait être à ses casseroles. Je ne considère pas cela comme un manque de respect envers moi, mais plutôt une mentalité. C'est seulement une opinion.»

Mais attention ! il y a une limite qu'il ne faut pas dépasser. «Si quelqu'un nous manque de respect, il faut le remettre à sa place pour ne pas laisser dégénérer une situation. Je pense qu'on n'a pas le droit de laisser quelqu'un nous manquer de respect», conclut l'agente Blackburn.

## **Tout un programme!**

«On admire davantage les gens qui se font respecter que ceux qui se laissent écraser», note la psychologue Marielle Bordeleau. Alors, un petit effort. Mme Bordeleau révèle la technique qu'elle propose à ses clientes. «Elles doivent penser à un événement où elles se sont fait rouler. Quand elles ne sont plus dans le feu de l'action, elles analysent la situation et imaginent comment elles auraient pu réagir pour s'attirer des égards et une certaine appréciation de la part des autres.»

Quelques trucs? Accorder à sa propre opinion autant d'importance qu'à celle des autres, défendre son point de vue, ne pas faire passer les autres avant soi-même, s'affirmer, ne jamais se laisser rabaisser ou humilier par les autres, développer sa confiance en soi et son sens de l'humour, ne pas être crédule et ne pas abandonner ses rêves. Ouf! Tout un programme! Toutefois, le jeu en vaut la chandelle puisqu'il s'agit de se faire respecter!