



# 5 Actions Pour Être Populaire Au Travail

Olivier Leroy

© 2017 Olivier Leroy, [SecretsDePersuasion.com](http://SecretsDePersuasion.com)

Tous droits réservés, tous pays

# Introduction

Vous êtes peut-être déjà quelqu'un de très populaire dans votre entreprise.

C'est facile :

- Tout le monde a envie de discuter avec vous quand vous arrivez le matin,
- Votre chef vous demande toujours votre avis en réunion,
- Si vous lancez une idée, tous les collègues vous suivent spontanément,
- Vous recevez régulièrement des invitations au déjeuner,
- Vous ne prenez jamais une pause café sans qu'un petit groupe ne se forme autour de vous pour vous écouter parler, etc...

Si vous vous dites "*oui, c'est tout à fait moi, ça*"... , c'est parfait.

Mais si tout cela ne correspond pas tout à fait à votre portrait, vous voudrez sûrement savoir comment faire pour être plus populaire au travail.

Dans ce livre, je vous montrerai comment augmenter votre popularité au sein de votre entreprise, dans votre équipe et auprès de tous vos interlocuteurs.

Mais au fait...

## **Pourquoi être populaire au travail ?**

La popularité est un "ingrédient secret" qui vous aide considérablement à influencer les autres, dans la vie de tous les jours. C'est un principe que j'ai souvent évoqué dans mes articles.

Mais dans le milieu du travail, vous avez de nombreux avantages - bien spécifiques - à obtenir si vous êtes populaire.

L'un des plus importants c'est que vous vous sentirez moins stressé, et les heures passées au travail deviendront plus agréables.

Le stress, cette fameuse "maladie" de notre siècle, a-t-il un rapport avec le fait que vous soyez ou non populaire au travail ?

Pouvez-vous être moins stressé, moins angoissé et avoir de meilleures relations au travail si vous êtes populaire ?

Oui, sans aucun doute.

Alors voyons tout de suite comment ces actions pour être plus populaire vous aident à réduire le stress au travail.

Bonne lecture !

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Diana Lopez". The signature is fluid and cursive, with the first name "Diana" written in a larger, more prominent script than the last name "Lopez".

## Première action : **Arrêtez de culpabiliser si votre vie au travail n'est pas parfaite**

Combien de fois vous êtes-vous déjà dit ce mois-ci : "*Je n'ai pas envie d'aller travailler*" ...?

Alors ? 2, 3 fois ? Plus que ça ?

Eh bien, avant de culpabiliser, attendez. Je vous rassure tout de suite, vous n'êtes pas un "monstre de fainéantise".

Si vous n'avez pas envie d'aller travailler, c'est sûrement aussi parce que quelque chose vous dérange au travail. Quelque chose de précis, et que vous n'avez pas envie d'affronter tous les jours.

Vous serez d'accord avec moi je pense : souvent, ce n'est pas le travail en lui-même qui est responsable du gros stress que vous ressentez.

Si vous êtes angoissé et mal à l'aise à l'idée d'aller travailler, c'est parce que :

→ Vous êtes en conflit avec un collègue et cela vous ronge. Vous n'avez tout simplement pas envie de le voir encore ce matin...

→ Vous êtes en conflit avec votre chef, vous trouvez qu'il vous traite mal ou qu'il ne vous respecte pas assez. Vous angoissez à l'idée de votre prochaine discussion et vous vous demandez "ce qu'il va encore trouver pour vous embêter"

→ Quelqu'un vous a blessé, a répandu des ragots sur vous ou vous a mis des bâtons dans les roues. Cette méchanceté gratuite vous exaspère, vous ne savez pas encore comment réagir ou encore vous êtes irrité d'avoir à vous défendre.

Etc...

Il est très important que vous preniez du recul sur votre quotidien au travail, pour y voir plus clair. Quelles sont précisément les sources de vos angoisses ?

Souvent, ce sont les conflits interpersonnels qui représentent la cause cachée du stress et de la baisse de moral...

Quelles sont pour vous les relations "sources de stress" ?

Mettez "le doigt" sur chaque conflit, et arrêtez de culpabiliser. Vous trouverez bien une solution à chacune de ces situations, mais pour l'instant, contentez-vous de garder l'esprit clair et regardez les conflits en face.

## Deuxième action : **Intéressez-vous aux autres**

C'est une action qui fera augmenter tout de suite votre popularité. Vous deviendrez sympathique aux yeux de tous si vous prenez le temps de les écouter, si vous vous intéressez à leur famille, à leur santé, à leurs préoccupations.

C'est vrai, quoi de plus agréable que d'avoir dans votre équipe quelqu'un qui vous écoute patiemment quand vous avez un chagrin à raconter ?

Tout le monde adore ce genre de collègue.

Et vous, vous intéressez-vous sincèrement à vos collègues ? Connaissez-vous au moins quelques-uns de leurs petits soucis personnels, se confient-ils à vous ?

Prenez donc plus souvent le temps de montrer de l'intérêt pour les personnes qui vous entourent au travail. Vous verrez que leur attitude envers vous changera.

Montrez de la compassion quand ils traversent des moments difficiles. Soyez l'épaule sur laquelle ils peuvent éventuellement pleurer.

### **Un fait intéressant :**

Une fois qu'ils se sont confiés à vous, la plupart des gens ont tendance à vous faire davantage confiance, automatiquement. Comme si, tout à coup, vous deveniez plus important à leurs yeux.

Voici une autre chose qui vous aidera à être plus populaire parmi vos collègues : rendez des petits services, aussi souvent que vous le pouvez.

Prêtez votre matériel, prêtez votre parapluie, déposez tel collègue dont la voiture est en panne, réparez l'imprimante de tel autre, etc..

Bien sûr, il ne s'agit pas de vous mettre à disposition de tout le monde sans réfléchir. Mais quand cela est possible, proposez de l'aide à vos collègues qui en ont besoin. Cela augmente considérablement votre côte de popularité.

### **En quoi cela vous aide-t-il à réduire votre stress quotidien ?**

Eh bien, lorsque le regard des collègues sur vous change, vous ressentez les bénéfices tout de suite. L'ambiance se détend, la tension baisse, la confiance s'installe. Vous pourrez même partager de moments très agréables. Un bon fou rire entre collègues et le stress de la journée diminue...

Soyez quelqu'un de populaire et sympathique, et - en règle générale - ils seront tous bienveillants avec vous.

Ils mettront de la bonne volonté dans vos rapports quotidiens, et ils auront toujours un avis favorable lorsque un responsable se renseigne sur vous, par exemple...

## Troisième action : **Soyez confiant**

Je sais ce que vous avez pu vous dire en lisant "l'action" précédente :

*"Tous mes collègues ne méritent pas que je leur rende des services",*  
ou bien

*"Je vais passer pour quelqu'un de trop gentil, ils ne vont plus me respecter", etc...*

Détrompez-vous. Ce n'est pas ainsi que vous perdrez leur respect.

C'est ce que vous dégagez, votre attitude au quotidien, qui inspire le respect. Et cette attitude doit être basée sur la confiance inébranlable en vous.

**Soyez donc confiant/e en toute circonstances.**

Croyez toujours en vos capacités (même lorsque vous venez d'être critiqué ouvertement par votre chef). Je sais, ce n'est pas toujours facile à faire, mais croyez-moi, c'est une question d'entraînement.

A chaque fois que quelqu'un essaie de vous dévaloriser ou qu'un événement vous met dans une mauvaise lumière, prenez du recul et dites-vous :

*"Ce qui vient de se passer ne remet pas en question mes capacités personnelles, ni mon travail global pour cette entreprise.*

*Ce n'est qu'un événement passager, qui n'aura plus aucune importance d'ici quelques jours, ou quelques semaines".*

Même lorsque vous traversez des moments un peu difficiles, gardez votre confiance.

Le pouvoir de l'optimisme a un effet presque "magique" sur votre image. Les personnes les plus populaires sont toujours des grands optimistes, l'avez-vous remarqué ?

Ne vous plaignez pas, ou alors faites-le le moins possible.

Bannissez de votre vocabulaire des expressions comme "*ah, j'en ai marre*", "*j'en peux plus*", "*je vais craquer*", etc. Sinon, vous finirez vraiment par craquer un jour.

Remplacez ces expressions par "*je vais bien me reposer ce weekend*", "*je rigolerai bien une fois que j'aurai dépassé cet événement*", etc...

## Quatrième action : **Aidez votre chef même s'il ne le mérite pas**

Souvent, les rapports tendus que vous pouvez avoir avec votre chef sont une source de stress inépuisable.

Surtout quand vous avez un sentiment d'injustice, parce que votre chef ne reconnaît pas toujours vos mérites, qu'il vous parle d'une manière brute, qu'il fait grand étalage de son autorité, etc.

Cela peut vous surprendre, mais voici mon conseil : aidez-le quand même à atteindre les objectifs fixés par l'entreprise.

D'accord, vous détestez vraiment sa personnalité et ses défauts. Mais si vous focalisez là-dessus, cela ne fera qu'aggraver vos conflits et augmenter encore davantage la tension.

L'homme (ou la femme) qui se cache derrière votre chef ne mérite peut-être pas votre soutien et encore moins votre admiration. Mais ce n'est pas pour cette homme (ou pour cette femme) que vous êtes là, mais pour l'entreprise et pour la mission qu'on vous a confiée.

Alors agissez toujours en professionnel. Accordez votre soutien à votre responsable quand il vous sollicite.

Ne perdez pas votre motivation, même lorsqu'il est évident que votre chef est incompetent, ou malhonnête. Ce n'est pas votre affaire. Faites votre travail jusqu'au bout, et vous en sortirez grandi.

Vous donnerez l'image de quelqu'un qui sait gérer les difficultés et qui ne se laisse pas perturber. Dites-vous bien que tôt ou tard, tout le monde verra l'incompétence de votre chef et votre professionnalisme.

### **Une astuce :**

Si le comportement de votre chef au quotidien vous énerve vraiment, pour mieux le supporter, rappelez-vous de ne jamais juger la personne, mais uniquement les faits.

Oubliez donc les crises de colère, ignorez sa manière de parler. Ne prenez en compte que les faits, et ne faites jamais de suppositions, ni de scénarios. Ne vous dites plus "*que va-t-il encore dire si... ?*"

Vous verrez bien, le moment venu, si ses paroles sont suivies d'actes. Ce n'est pas la peine de vous angoïsser pour rien.

## Cinquième action : **Faites un vrai "plan d'actions"**

Supposons que vous avez pris conscience qu'une relation conflictuelle (ou plusieurs) vous minait le moral.

Vous ne savez peut-être même pas précisément pourquoi, quelle est la cause de ce "conflit".

Cela peut arriver par exemple quand un collègue se montre froid, voire hostile avec vous, alors que vous n'avez rien fait pour mériter cela. Jour après jour, la tension entre vous augmente. De votre côté, vous ne l'aimez pas non plus, puisqu'il vous trouve antipathique et vous le fait sentir.

Ceci peut mener à un vrai conflit qui vous portera atteinte d'une manière ou d'une autre, qui augmentera votre stress et nuira à votre réputation.

Alors avant d'affronter des conséquences plus graves, prenez des mesures.

**Faites un plan d'actions pour chaque relation conflictuelle ou difficile que vous entretenez au travail.**

Que ce soit une personne qui vous a ouvertement "déclaré la guerre" et qui vous accable régulièrement ou juste quelqu'un que vous sentez hostile, prenez chaque situation à part et établissez un plan de bataille.

Voici comment :

Notez tout d'abord 3 choses que la personne en question vous reproche.

Que semble-t-elle vous reprocher au fait ? Peut-être a-t-elle glissé dans la conversation que vous n'êtes pas à l'heure le matin ? Ou que vous parlez trop au téléphone, ou que vous êtes égoïste, etc...

Vous trouve-t-elle prétentieux ou pas assez impliqué dans l'équipe parce que vous n'avez pas participé à la dernière sortie avec les collègues ?

Quels que soient les "griefs" de cette personne, écrivez-en au moins 3.

Ensuite, trouvez 3 manières de modifier votre comportement afin de répondre à ces "reproches" et de prouver qu'ils sont injustifiés.

Si elle pense que vous êtes égoïste, offrez un goûter et un café à l'équipe, par exemple.

Si c'est un subalterne qui vous reproche de ne pas l'aider, prenez un moment pour l'assister patiemment dans ses tâches, etc...

L'essentiel c'est que cette personne remarque un changement de comportement de votre part. Vous faites ainsi un pas vers cette personne. Cela ne passera pas inaperçu et votre effort sera apprécié tôt ou tard.

Cette action améliorera l'image qu'elle a de vous. Elle vous trouvera moins antipathique et vous permettra – à vous aussi – de revenir à de meilleurs sentiments, en retour.

### **Important :**

Fixez-vous un délai précis pour ce "plan d'actions" envers cette personne. Engagez-vous à adopter ces changements pendant au moins trois mois, par exemple.

Tenez-vous à cet engagement même si les effets tardent à se faire sentir, même si vos premiers gestes passent inaperçus.

Ne vous découragez pas. Ne tirez pas de conclusions avant la fin du délai établi. Et surtout ne vous dites pas "*ah, il (ou elle) ne mérite pas cet investissement de temps et d'énergie*".

Ce n'est pas pour elle que vous le faites, c'est tout d'abord pour vous. Vous le faites pour désamorcer un conflit et vous assurer une ambiance amicale et des relations cordiales qui renforceront votre popularité.

## Conclusion

Votre popularité dans l'entreprise où vous travaillez est sans doute très importante.

Mais vous me direz peut-être que si vous êtes stressé et surmené, c'est tout simplement parce que... vous avez trop de choses à faire ! On vous "noie" de travail...

Cette source de stress est liée au travail en lui-même, et n'a - en apparence - aucun lien direct avec vos relations au travail, vos conflits ou encore votre popularité.

Mais la surcharge de travail n'est-elle pas un problème d'organisation, ou de mauvaise répartition des tâches au sein de votre entreprise ou de votre équipe ?

Avec plus de popularité à votre appui, ne pourriez-vous pas vous "délester" plus facilement de certaines choses ? Déléguer plus facilement d'autres ?

Si vous étiez plus populaire, on vous écouterait certainement davantage. Et vous pourriez imposer plus facilement votre point de vue, pour demander une nouvelle répartition des tâches, par exemple.

Une entreprise est une structure économique, d'accord. Mais elle est surtout un lieu où des hommes et des femmes interagissent sans cesse. Ce sont les relations humaines qui créent les plus graves problèmes au sein d'une entreprise, vous l'avez sûrement remarqué.

Alors faites un effort pour augmenter votre popularité. Vous pourrez ainsi améliorer bien des choses, même celles qui n'y sont pas liées, en apparence.