

Le bouclier Relationnel

Rester authentique et protéger ses projets face aux
jugements

Lorsque l'on décide de reprendre sa vie en main, de créer un projet où d'évoluer, le regard de l'entourage change .

Étape 1: La boussole des valeurs (Honnêteté vs Authenticité)

Pour ne plus vous laisser déstabiliser par les ricanements, posez- vous ces deux questions fondamentales face à une situation :

1. Mon action est -elle authentique ?

1. Rappel:

L'authenticité, c'est agir en accord avec votre cœur et vos valeurs profondes, sans porter de masque. Si votre projet est sincère, vous êtes dans l'authEnrique.

2. La réaction de l'autre est-elle honnête?

1.Rappel:

L'honnêteté demande du courage et se fait de face.

Si une personne critique dans votre dos ou ricane en cachette,sa réaction manque d'honnêteté et de courage.

Son jugement n'a donc aucune valeur technique ou morale.



Étape 2

L'exercice du tri relationnel (Le tableau des 3 cercles)

Prenez une feuille ou complétez ce tableau pour cartographier votre entourage actuel.

Placez les personnes de votre quotidien dans l'un de ces 3 catégories:

Le cercle de confiance (authentique)

Personnes bienveillantes, qui écoutent sans juger et vous tirent vers le haut - action: Partager vos projets et nourrir le lien



Le cercle Neutre (Pragmatique)

Relations purement fonctionnelles (salutations polies, démarches administratives. Action: Rester cordiale et factuelle.

Le cercle de vigilance (Toxique)



Personnes qui critiquent dans le dos, ricanent ou sabotent vos liens.

Action: Mettre une barrière étanche

Étape 3: Le plan de protection en 3 réflexes chronos

Réflexe 1

La diète d'information. Ne partagez plus jamais vos réussites, vos doutes ou les étapes de votre projet. Le silence est votre meilleure protection.

Réflexe 2: La déconnexion émotionnelle.

Quand ils ricanent, visualisez que leur comportement parle de leur propre passivité jamais de votre valeur. Ils critiquent parce que votre action met en lumière leur inaction.

Réflexe 3: La vaccination relationnelle

Si vous nouez une bonne relation, anticipez les rumeurs. Dites simplement:
“ Le climat est un peu propice aux commérages ici, si jamais mon te rapporte des histoires sur moi, viens m'en parler directement autour d'un café.