

# CONNAISSEZ-VOUS LA FOPO ?

La Presse+, Vie au travail, Affaires, 28 août 2024

Êtes-vous atteint de FOPO (*Fear Of People's Opinions*, soit la peur du jugement des autres) ? Au bureau, elle se traduit par la crainte de s'affirmer, de prendre sa place, d'oser et d'embrasser le changement. Comment se défaire de cette peur qui paralyse ?



[Maude Goyer, Collaboration spéciale](#)

Depuis la nuit des temps, l'être humain se préoccupe de ce que son semblable pense de lui. [L'acceptation sociale](#) est centrale dans le comportement humain, rappelle Estelle Morin, professeure de management à HEC Montréal.

« On a besoin des autres, dit-elle. À sa naissance, le bébé cherche le regard de l'autre, c'est une question de survie. Et c'est comme ça que nous bâtissons nos interactions, tout au long de notre vie. »

Alors que [la solitude](#) se répand partout dans le monde, incluant dans le monde du travail, selon un récent sondage Gallup\*, la crainte de l'opinion de l'autre peut devenir écrasante. Elle empêche de s'affirmer, de prendre la parole et de livrer le fond de sa pensée. Se taire, c'est ne pas prendre de risque... et ne pas échouer.

« La plus grande crainte de l'humain, c'est [le rejet](#), indique M<sup>me</sup> Morin. Le sentiment d'appartenance est important. Il permet de s'accomplir, de s'épanouir, de préserver sa santé cognitive. C'est une condition au bien-être et à l'efficacité. »

## Prise de risques

Or, il ne faut pas chercher à [être parfait](#), croit la psychologue et conférencière Rose-Marie Charest, il faut plutôt viser à être « [juste assez](#) ».

« Est-ce que, de façon générale, je me sens assez efficace au travail ? Suis-je assez en accord avec les gens qui sont dans mon domaine et la culture de mon entreprise ? Est-ce que je

tolère la critique ? Ce sont des questions qu'on peut se poser en se disant qu'on peut tenir compte de l'opinion des autres sans nécessairement obéir aux diktats. »

Elle souligne à quel point les discussions, les échanges et les négociations sont riches au bureau. Se priver de ces possibilités, c'est freiner son développement professionnel.

« Par exemple, lors d'une réunion, donner son opinion, c'est bien sûr prendre un risque, explique-t-elle, mais c'est aussi l'opportunité de participer et de faire changer l'opinion des autres. C'est ce qui donne du sens au travail. C'est ce qui motive. »

### **Bien passer le message**

Pour Jacques Forest, psychologue, CRHA et professeur d'organisation et ressources humaines à l'ESG<sup>1</sup> UQAM, cultiver l'art de donner une bonne rétroaction permet de réduire la FOPO : si on sait comment passer son message, l'interlocuteur ne sera pas brusqué ou éprouvé.

« Que ce soit le parent à son enfant, le coach à son athlète ou le gestionnaire à son employé, on peut passer un message difficile, dit-il. *Il faut savoir comment donner un feedback orienté vers le changement.* Il doit tout d'abord tenir compte des trois besoins psychologiques fondamentaux : l'autonomie, la compétence et l'affiliation. »

Descriptive et positive, la rétroaction doit être empathique, neutre et objective, elle doit proposer des solutions, indiquer des objectifs clairs, significatifs et atteignables – et l'ensemble doit être fait avec tact.

« Le ton de la voix et le choix de mots doivent être respectueux, précise M. Forest. Toutes ces caractéristiques vont camper la façon dont la rétroaction est reçue. Ce sera positif ou négatif, agréable ou désagréable, satisfaisant ou frustrant. »

### **Conscience de soi**

Se débarrasser de la peur du jugement des autres passe par une meilleure connaissance de soi, avance Estelle Morin.

« C'est un problème quand ça paralyse. Il faut se demander : j'ai peur de quoi ? Une hypothèse, c'est qu'on craint de ne pas être à la hauteur. Et dans ce cas, je pense qu'il faut être la première personne à afficher un regard bienveillant envers soi-même et envers les autres. Ça part de soi. [Il faut être convaincu de sa propre valeur !](#) »

---

<sup>1</sup> ESG pour École des Sciences de la Gestion. RP

Plus facile à dire qu'à faire... Est-ce le travail d'une vie ? Estelle Morin parle d'avoir une juste vision de soi, avec ses forces et ses faiblesses, pour arriver à avoir une bonne conscience de soi. Elle conseille de stimuler son introspection en tenant un journal, par exemple.

« Au sujet des évènements qui nous préoccupent au travail, on note comment on s'est senti, ce qu'on a pensé, ce qu'on a fait et quelle valeur on voulait exprimer. »

### **Femmes et promotions**

Il est aussi utile de développer sa tolérance à l'échec. La psychologue Rose-Marie Charest avoue avoir vu, tout au long de sa carrière, trop de femmes qui n'osaient pas demander, solliciter, lever la main.

« Les femmes se sentent mal à l'aise de demander des promotions, glisse-t-elle, et elles ne les ont pas ! Combien j'ai vu de parcours interrompus, malgré le potentiel et les ambitions ? Je crois que les femmes auraient tout à gagner à augmenter leur capacité à se faire dire non. »

*\*Source : 1 in 5 Employees Worldwide Feel Lonely (gallup.com).*