

Partager des informations personnelles au travail

Il est normal de garder certains aspects de sa vie privés au travail. Vous ne devriez pas vous sentir obligé de parler de choses qui vous mettent mal à l'aise ou de partager des choses que vous ne voulez pas partager.

Une façon de se sentir en sécurité et à l'aise au travail et à la maison est de fixer des **limites**.



Les **limites** sont des lignes que vous établissez par rapport à d'autres personnes et qui vous mettent à l'aise. Par exemple, vous pouvez avoir une limite sur la quantité d'informations personnelles que vous êtes à l'aise de partager.

Les gens ont généralement des limites différentes avec différentes personnes. Ils ont souvent des limites plus strictes avec leurs collègues de travail qu'avec leurs parents et amis, parce qu'ils veulent garder leur vie privée séparée de leur vie professionnelle.

Fixer des limites au travail

Il peut être difficile de fixer des limites avec d'autres personnes parce que nous ne voulons pas être impolis ou les blesser. Mais il est important de ne pas vous sentir obligé de parler ou de faire des choses qui vous mettent mal à l'aise..

Voici quelques conseils pour fixer des limites quant à vos informations personnelles au travail :

- Décidez de la quantité d'informations personnelles que vous êtes à l'aise de partager. Décidez des aspects de votre vie privée dont vous ne voulez pas parler au travail.

- Si quelqu'un vous pose une question qui vous met mal à l'aise, dites-lui que vous n'aimez pas partager cette information.
- Respectez vos limites tant qu'elles vous mettent à l'aise. Si vous décidez de partager plus ou moins vos informations personnelles, vous pouvez toujours modifier vos limites.
- Respectez aussi les limites des autres lorsque vous les connaissez.



Que dire de vos limites

Voici ce que vous pouvez dire si quelqu'un vous pose des questions sur des informations personnelles que vous ne voulez pas partager :

- « Je préférerais ne pas en parler au travail. »
- « Pourrions-nous parler d'autre chose? »
- « Je préfère garder ma vie privée pour moi. Mais j'aimerais bien parler de l'émission de télé que nous aimons tous les deux! »