

« Dans certaines situations de travail, demander de l'aide peut être perçu comme un risque.

Ce texte propose un cadre pour comprendre pourquoi parler de ses difficultés est parfois vécu comme une faute. »

Quand demander de l'aide devient un risque

Il arrive qu'au travail, demander de l'aide ne soit pas perçu comme un appui légitime.
Mais comme un aveu.

Une fragilité.

Un signal préoccupant.

Vous hésitez alors.

Vous pesez vos mots.

Vous repoussez le moment de parler.

Non pas parce que vous n'en auriez pas besoin.

Mais parce que vous pressentez que cela pourrait se retourner contre vous.

Ce texte propose un cadre pour comprendre pourquoi demander de l'aide peut, dans certains contextes professionnels, devenir un risque.

Dans de nombreuses organisations, l'autonomie est valorisée.

Savoir gérer.

Savoir tenir.

Savoir faire face.

Demander de l'aide vient alors troubler cette norme implicite.

Cela interrompt le flux.

Cela introduit une limite.

Et cette limite est souvent mal accueillie.

Parler de ses difficultés peut susciter des inquiétudes.

Sur la fiabilité.

Sur la capacité à assumer.

Sur la continuité du travail.

Ce qui devrait relever d'un soutien devient interprété comme un problème à contenir.

Le silence apparaît alors comme une option plus sûre.

Progressivement, un glissement s'opère.

Vous apprenez à faire sans.

À ne pas déranger.

À attendre que cela passe.

La difficulté n'est pas niée.

Elle est simplement tenue à distance.

Mais ce qui est tenu à distance ne disparaît pas.

Il est important de le dire clairement : ne pas demander de l'aide n'est pas toujours un choix.

Cela peut être une réponse rationnelle à un environnement qui disqualifie la vulnérabilité.

À un cadre où l'absence inquiète.

Où la fatigue questionne.

Où la maladie devient suspecte.

Dans ces conditions, le silence protège.

Mais cette protection a un coût.

Lorsque l'aide n'est pas accessible, la charge devient plus lourde.

La fatigue s'accumule.

L'isolement s'installe.

Non pas parce que l'on refuse l'aide.

Mais parce qu'elle n'est pas réellement possible.

Comprendre cela permet un premier déplacement du regard.

Si vous vous taisez sur vos difficultés,
si vous retardez le moment de demander de l'aide,
si vous vous en voulez de ne pas y parvenir,
ce silence n'est pas nécessairement une faiblesse.

Il peut être la conséquence logique d'un système qui fait peser un risque sur l'expression de la vulnérabilité.

Reconnaître cela ne résout pas tout.

Mais cela permet de sortir d'une culpabilité inutile.

Et parfois, comprendre pourquoi l'on se tait est déjà une forme de soulagement.

Texte issu d'un travail d'analyse et de recherche développé dans les ouvrages de Céline Martin.

Les ouvrages correspondants sont accessibles sur la page de l'autrice : [Amazon.fr: DR Céline Martin: livres, biographie, dernière mise à jour](#)