



**De peur d'être stigmatisés, nombreux sont les employés qui taisent leurs différences au travail. Pourtant, être soi-même en exprimant cette différence serait meilleur pour le bien-être psychologique et pour la productivité.**

Il n'est pas toujours facile d'être soi-même au travail. Parfois, pour être accepté ou au contraire par crainte d'être rejeté, certains employés cachent certaines différences, comme un handicap peu visible, une affection mentale, une grossesse ou encore une maladie chronique.

Si le fait de cacher cette "particularité" peut parfois s'avérer être une bonne idée, par exemple dans le cadre d'un entretien d'embauche pour éviter les discriminations, continuer à garder ce secret et à ne pas être soi-même au travail serait plutôt mauvais. Aussi, le fait d'être soi-même en révélant ses particularités est généralement une expérience positive car elle permet d'améliorer les relations de travail, d'en nouer de nouvelles et de libérer son esprit de pensées liées à la dissimulation de cette différence.

Dans une étude, les employés ayant exprimé leurs différences non visibles ont vu leur anxiété professionnelle diminuer, et leur satisfaction et engagement au travail s'accroître. Et cette annonce aurait aussi des bénéfices en dehors de la vie professionnelle, puisque ces mêmes employés ont signalé une diminution de leur stress psychologique et une satisfaction accrue à l'égard de leur vie en général.

les collègues ou supérieurs réagissant négativement à l'annonce de la différence d'un employé ne feraient que l'encourager à être fier de son identité. Une affirmation qui a ses limites, dans la mesure où les attitudes hostiles à l'annonce d'une différence peut aussi mener la vie dure à l'employé en question voire, dans le pire des cas, conduire à un licenciement abusif.