

20 octobre 2014

Madame Network : comment réagir face à un collègue toxique

Par Lucile Quillet



Photo Getty Images

Mieux vaut ne pas répondre aux attaques du collègue toxique, même si l'envie vous démange.

Sommaire

- Accueil
- Évitez les larmes

Inoffensif en apparence, le collègue toxique flingue votre confiance en vous et vous détruit à petit feu au bureau. Mode d'emploi pour contrer et neutraliser l'adversaire.

L'air de rien, il fait des remarques insidieuses, lance des fausses rumeurs et ruine votre confiance en vous au bureau. L'air de rien, vous avez de moins en moins envie de vous lever le matin pour aller au travail. L'air de rien, le collègue toxique devient ce nuage noir au-dessus de votre tête qui vous empêche de rayonner. À la différence du boulet, il est intelligent et sait rester bien embusqué. Personne n'a repéré sa perfidie, sauf vous. Vous ne pensez qu'à ça mais n'arrivez pas à trancher si vous êtes la grande paranoïaque ou lui le pervers le mieux infiltré au monde. Quitte à perdre votre énergie et votre efficacité. Pour échapper à cette emprise néfaste, on se blinde avec les conseils de Bénédicte Haubold, fondatrice du cabinet Artélie Conseil, qui aide les organisations à réduire des tensions humaines et améliorer leurs objectifs.

Prenez conscience de l'origine de votre mal-être

Au départ, on ne se rend même pas toujours compte de son influence néfaste. Car il mène si bien son jeu qu'il ne semble pas si méchant. Et pourtant, dès que

l'occasion se présente, il vous plombe le moral avec une critique déguisée. Aurore se souvient de ce collègue de vingt ans son aîné qui lui conseillait d'être moins « grande gueule » après qu'elle ait pris part à une discussion sur son travail en réunion. La « rassurant » avec un : « moi aussi quand j'étais jeune, personne ne m'appréciait au bureau, tu sais ». « La personne toxique distille ces remarques sans que le groupe ne perçoive directement les sous-entendus de ces propos ni l'influence négative qu'ils ont sur l'ambiance », décrit Bénédicte Haubold. « Il faut s'alerter quand on commence à se poser des questions sur son propre comportement et son travail, quand on se sent en zone de repli et quand son jugement et son envie de travailler sont altérés », prévient Bénédicte Haubold. Rien de mieux que de solliciter un oeil extérieur, celui des amis ou de la famille pour mettre à jour l'origine de votre malaise.

Une personnalité proche du pervers narcissique

Une fois que vous avez identifié le collègue toxique, la partie est à moitié gagnée. Afin de mieux anticiper les face-à-face à venir, glissez-vous deux minutes dans sa tête. « Ces personnes se surinvestissent dans le

travail pour être valorisées. Elles recherchent le pouvoir, et pensent l'obtenir en dégradant les autres et leur travail. On peut voir des liens entre ces personnes et les profils **pervers ou narcissiques** ». D'ailleurs bien souvent, comme dans les couples pervers, c'est la victime qui passe pour l'hystérique, en l'occurrence, vous, par votre agitation, vos moulinets de bras et vos constantes justifications. Lui reste dans l'ombre, préservé des soupçons par votre fébrilité. Donc attention, il faut surtout réussir à rester indifférent.

PAGE SUIVANTE 

20 octobre 2014

Madame Network : comment réagir face à un collègue toxique

Par Lucile Quillet

Sommaire

- Accueil
- Évitez les larmes

Évitez les larmes

« Il faut le prendre à son propre jeu mais ne pas l'affronter explicitement car vous allez peut-être travailler avec lui pendant des années. » Opération velours donc pour prendre au col le toxique que vous

rêvez de cogner très fort dans l'ascenseur. Faites-lui entendre que son jeu sado-maso ne prend pas sur votre karma de dalaï-lama, en restant calme et objective. À la prochaine pique, « demandez-lui les exemples concrets qui étayent son argumentaire. Parlez-lui de façon appropriée : en se concentrant sur le travail, son contenu, le contexte précis ». Sourire aux lèvres, toujours. Si le collègue toxique vous lance « la ponctualité, ce n'est pas trop ton truc ! », demandez-lui clairement à quels retards il fait référence, en lui demandant de préciser les jours ou les dossiers visés ? Évitez les cris, les larmes ou encore pire les menaces qui feront jubiler le toxique. Lors de l'explication avec son collègue, Aurore n'a pas pu s'empêcher d'avoir les larmes aux yeux. Et lui de l'enfoncer : « tu es trop sensible, on ne peut pas parler avec toi ! ». « À partir du moment où vous êtes dans l'émotionnel, la personne toxique est contente car elle voit qu'elle vous atteint ». Ravalez vos larmes et montrer à cette plaie que le problème vient de lui, pas de vous.

Fausses rumeurs : préférez l'indifférence au pugilat

Il arrive parfois que le toxique choisisse l'option fourbe : et vous discrédite auprès de vos collègues ou, pire, de vos chefs. Il avait l'air si gentil au départ que vous lui avez peut-être confié que vous restiez tard le soir car le beau temps n'était pas au fixe dans votre ménage. Bingo : le collègue toxique balance à tout le service que vous êtes au bord du divorce et qu'il vaudrait mieux ne pas vous confier d'importants dossiers car vous êtes fragile. S'il vous rhabille pour l'hiver, ne perdez pas votre temps à lui refaire sa garde-robe en retour. La meilleure solution reste l'indifférence. « Si la personne répand de fausses rumeurs ou critiques sur vous auprès des autres, ne repassez pas auprès de chacun pour donner votre version, c'est la meilleure façon de donner du pouvoir à ses propos. Ne pas répondre montre qu'on a des relations matures, même si c'est très difficile », conseille Bénédicte Haubold. En revanche, pour contrer ces attaques, demandez en réunion s'il y a des choses à redire sur votre travail. La confirmation publique que vos tâches sont bien réalisées prévaudra.

Votre manager doit arbitrer

Il n'est pas malvenu de mettre dans la boucle votre supérieur. Si les problèmes persistent avec le toxique, il devra arbitrer. « Le manager doit être au courant de votre rapport avec la personne toxique. Il a la responsabilité de réguler le problème et doit garder un œil ouvert », assure Bénédicte Haubold. La vie est parfois bien mal faite : il se trouve que la personne toxique qui vous asphyxie est votre manager. Ainsi, la chef de Géraldine la qualifiait « d'allumeuse bordélique » en soufflant. Au moment de discuter des méthodes de management, l'unique réponse fut « c'est toi qui n'arrive pas à t'adapter ». Deux mois après signature du contrat, Géraldine s'est faite licenciée avec un joli chèque, sans doute pour éviter une plainte pour harcèlement moral. D'après Bénédicte Haubold, il n'y a pas trente-six solutions pour faire face à un chef toxique : fuyez. « Gagnez du temps, de l'énergie et de la stabilité tant que vous le pouvez... La seule solution pour se préserver, c'est de partir ou changer de service. Malheureusement, on ne change jamais une personne toxique ».