



De la méchanceté à la gentillesse au travail



par Isabel Bornet

Dire du mal, petit plaisir si mesquin ... Médire, laisse parler la face obscure qui est en nous. Un regard porté sur soi tantôt positif, tantôt négatif. Le négatif projette sur l'autre notre mal être. Et voir l'autre en position de souffrance, nous nous acharnons à pallier notre propre angoisse. La cruauté prend racine dès l'enfance, la médisance continue à l'âge adulte. Elle est un exutoire pour tout le monde. Un mécanisme, créateur de lien social, rassurant pour faire partie du "bon groupe". S'unir autour d'un aspect positif demande de l'analyse, de la nuance. C'est bien la théorie du bouc émissaire, contre qui tout le monde se tourne, plus par réflexe que par réflexion. La faiblesse d'un autre est universelle et donc propice au rapprochement et aux critiques faciles.

Critiquer ... mauvais signe

Plus la présence de parties négatives à l'intérieure de soi est forte, plus l'insécurité grandit et plus nous avons besoin de l'expulser. Puisque personne n'est parfaitement à l'aise avec lui-même, tout le temps, il faut savoir se faire violence, pour ne pas se laisser dépasser. Le phénomène peut devenir dangereux quand il se calque plus largement dans les sociétés.

Le 3 novembre, c'est la journée mondiale de la gentillesse.



4 bénéfices de la pratique de la gentillesse

1

Nourrir son moral

Être gentil avec les autres, cela nourrit notre propre estime. L'empathie, même si elle peut être encouragée par l'éducation et peut-être surtout - une disposition innée. Ainsi, les personnes avec une activité bénévole sont moins sujettes à la dépression, elles expriment leur sentiment de bonheur, leur qualité de vie et leur estime de soi.



2

Développer la performance

Une petite attention à ses collègues de bureau peut faire une grande différence. Alors que le débat sur le bien-être au travail est récurrent. Communiquer de manière positive permet d'éviter le stress. Un environnement apaisé a une influence sur la productivité des salariés.



3

Faire du bien à son corps

Entre une économie mondiale minée et des dirigeants peinés à trouver les solutions adéquates, l'entraide, l'altruisme, la solidarité... peuvent être des sources de solutions. La gentillesse est une véritable vertu qui permet de lutter contre les problèmes économiques. Ainsi, délaisser l'individualisme pour faire davantage de place au lien social.



4

Répondre à la crise

Nos émotions influent sur l'état de notre corps, mieux vaudrait faire table rase de tout ressentiment envers son prochain. Le système cardio-vasculaire des personnes qui pardonnent facilement se porte beaucoup mieux que celui des rancuniers... La rancœur accentue la pression artérielle, alors que l'empathie diminue le stress. La gentillesse engendre la gentillesse. Faire preuve d'altruisme permet d'augmenter la sécrétion de la sérotonine, l'hormone du bonheur, et de faire baisser le cortisol, celle du stress.



La gentillesse : une compétence relationnelle



Elle prend en compte les désirs et le besoin de l'autre en même temps que ses propres désirs et besoin. Cette compétence favorise des relations saines, sans frustration, rancœurs ou tentations de prises de pouvoir. Dans le cadre professionnel, la gentillesse génère le bien-être et le plaisir au travail. Oser une alternative réjouissante à la peur de l'autre et à l'agressivité. En faire un art de vivre afin de susciter davantage de gentillesse collective, propice à la collaboration et à la coopération, de l'entraide et de la solidarité. Cette alternative repose essentiellement sur l'assertivité.

Comment allez-vous développer votre compétence gentillesse ?

Approfondir

Féliciter : le pouvoir de valoriser et encourager

Les félicitations sont souvent une excellente chose : elles motivent le destinataire et la personne qui les formule. Selon la psychologue Daniela Renger, les félicitations et les louanges représentent la «reconnaissance sociale».



Elles permettent d'augmenter l'estime de soi, l'affection pour soi, ainsi que le respect pour soi-même.

Un modèle qui décrit les liens entre les différentes formes de reconnaissance de soi que sont l'affection, l'estime et le respect, 3 sentiments qui contribuent à former la reconnaissance de soi.

Ces interactions expliquent pourquoi les paroles ou les actes valorisants sont si importants pour nous. La reconnaissance sociale fournit à l'individu des informations pertinentes en matière d'identité.

Nous utilisons les évaluations extérieures pour comprendre qui nous sommes. Ainsi, l'image que nous nous faisons de nous-mêmes influence à son tour fortement la façon dont nous pensons, ressentons les choses et agissons. Les louanges nous permettent donc de savoir qui nous sommes réellement.

Découvrir

Dénigrement au travail : Caractériser et y mettre fin

Vos projets sont une réussite, objectifs atteints, voire dépassés. Vous découvrez des rumeurs vous concernant. Vos collègues saisissent toutes les occasions pour discréditer vos succès en vous rabaissant avec leurs commentaires ou leurs actions. Le syndrome du grand pavot pour l'Australie et faire de l'ombre en France... Les individus qui travaillent bien et disposent d'une éthique professionnelle endurent parfois des réactions négatives, voire de la dévalorisation sociale. Derrière la dévalorisation sociale, un comportement pour faire obstacle au succès et à la réputation montante d'un collaborateur, à la positivité de ses relations.

Les 3 facteurs de la dévalorisation sociale

Elle est une agression au travail et s'identifie sur 3 facteurs :

1. Comportement intentionnel avec un objectif négatif.
2. Comportement cherchant à interférer dans les relations de travail en influençant la façon dont les collègues et les responsables voient la cible
3. Comportement visant à la réalisation de résultats négatifs.

Comment gérer un comportement dévalorisant au travail ?

Signaler le dénigrement, il affecte votre travail, vous confrontez les personnes qui parlent de vous et déposez une plainte auprès de votre service RH, en signalant les faits et clairement que vous n'acceptez pas ce comportement.

Choisir ses batailles, pas de maîtrise des dires des autres sur votre travail. Méchants ou agression passive ? Ignorer les. Hostiles ? Se retirer. Continuer à réaliser son travail, au mieux de ses capacités. Faire autrement serait insulter à la fois vos propres capacités et la confiance de votre employeur.

Partir, peser le pour et le contre pour déterminer si la détérioration de votre santé mentale due à un travail quotidien dans un environnement toxique vaut la peine.

L'excellence sème la discorde dans une société où règne la médiocrité.

Manager : Astuces

Culture d'entreprise toxique : 3 signaux pour agir

1. Laisser s'installer les médisances et les ragots au détriment des faits. Répondre avec un message inapproprié est courant. Cependant, lorsque les critiques constructives sont substituées par de la médisance, du commérage ou de l'intimidation, la seule culture que votre entreprise réalise est bactérienne.

2. Se comporter de manière inappropriée devient la règle.

La pression dans un environnement de travail produit des comportements inappropriés. Un comportement contraire à l'éthique ou douteux est autorisé, cela devient acceptable dans la culture au travail pour les collaborateurs. Remettre du cadre pour protéger les personnes et l'entreprise.

3. S'abstenir de sincérité et de transparence au plus haut niveau.

La transparence est l'une des valeurs fondamentales de votre organisation ? Alors, il est nécessaire d'aligner l'équipe de direction et sa pratique. Une culture saine commence par la direction afin que le reste de l'entreprise soit transparente sur ses charges de travail, obstacles, et s'engage.

Les collaborateurs heureux : 1/10ème des jours de maladie de leurs collègues malheureux, restent 2 fois plus longtemps dans l'entreprise, 2 fois plus productifs.

Féliciter

Nous partageons les dernières newsletters et articles réalisés par nos bénévoles au service de la communauté des diplômés et des étudiants.

Service Carrières#18



Ce mois-ci, une vidéo pour réussir son entretien de recrutement ou encore un webinar "Comment réussir une reconversion professionnelle ?"

THANK YOU



Club Immobilier
Nomination du Responsable et Co-Responsable.

“ Agis avec gentillesse, mais n'attends pas de la reconnaissance. ”
Confucius



Suivez-nous !