



Toxicité : organisation, manager, collègue

par Isabel Bornet

Une enquête du site MonCVParfait, réalisée sur 1 038 employés a identifié que la moitié des participants compte même dans leur entourage professionnel trois ou quatre collègues de travail toxiques.

Pour 83 % d'entre eux, les mauvaises habitudes de ces collègues toxiques ont un effet négatif sur leur travail.

Quels signes doivent vous alerter ?

Être dans une relation toxique



Absence de respect de la part de vos collègues, manque d'appréciation de vos réussites, absence de connexion sociale. Dans la culture du travail impitoyable, les signes évidents sont le comportement de clique, les préjugés, l'intimidation et le manque de soutien. Vous êtes seul-e et isolé-e dans votre équipe.

Être managé-e par un leader toxique



Abus de pouvoir pour forcer les collaborateurs à servir ses objectifs. Pratique du népotisme, du favoritisme. Faible intelligence émotionnelle par manque d'empathie.

Être en déséquilibre entre vie professionnelle/vie personnelle



Faire des heures supplémentaires, de longues heures, sans relâche. Pas de temps pour vous et vos proches, occupé-e par votre échéance rigoureuse. Perte de motivation au travail et de votre santé.

Être sans perspectives d'évolution professionnelle



Difficulté à trouver une occasion pour apprendre et se développer. Être expert-e et expérimenté-e dans son domaine pourtant le même travail que les années antérieures.

Être entouré-e de normes sociales toxiques



Comportements dysfonctionnels tels que les retards continus aux rendez-vous, l'agressivité verbale ou non verbale. Actions contraires à l'éthique, réalisation de sales tours, attribution du mérite de votre travail et nuisance devant les managers.

Être en décalage avec les objectifs et les valeurs de l'entreprise



Écoute de son instinct, décalage visible et factuel entre les objectifs et les valeurs.

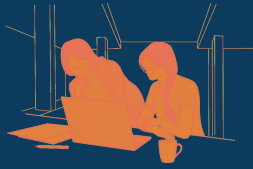
Être sous stress permanent



Aucune responsabilité personnelle de rôles professionnels peu clairs. Être blâmé-e pour des erreurs non définies dans la conception de l'activité.

Approfondir

Un collègue toxique



Prendre soin de soi

Le comportement du toxique apporte stress devenant chronique, un danger pour votre santé physique et psychique. Son impact est sur l'ensemble d'une équipe, pas vous uniquement.



Vous avez des alliés :

- >Le repos physique : Dormir et s'alimenter sainement...
- >Le repos mental : Réaliser des activités personnelles, entre amis et en famille.
- >La motivation : Se centrer sur vos actions donneuses de plaisir et développer votre volonté de réussir peu importe l'environnement.
- >Le Stop : Mettre de la distance émotionnelle avec le toxique, mettre les limites y compris dans les interactions avec lui.
- >Le jardin secret : Ne pas partager votre vie personnelle ou vos ambitions, moins d'armes contre vous.
- >La barrière : Écouter les demandes du toxique et les prendre en considération sans culpabilisation. Ne pas répondre tout de suite et agir en conséquence avec des arguments.
- >Appel au manager : Manager implique la gestion des conflits au travail, par la médiation du manager surtout lorsque le conflit impact sur vos performances.

Manager : Astuces

Un manager toxique ?

Votre plan d'action

J'identifie son comportement

Se manifeste par de l'intimidation, de la manipulation, des critiques constantes, du favoritisme, de la micro-gestion, le manque de soutien, la dévalorisation de vos contributions et le non-respect de vos limites.



Je me protège émotionnellement

Gérer vos propres émotions en les identifiant. Pratiquer des techniques de gestion du stress (respiration profonde, méditation ou l'exercice physique). Développer votre assertivité et en exprimant vos préoccupations d'une manière constructive. Rechercher un soutien auprès de collègues de confiance pour garder le moral.



J'agis pour changer la situation

Communiquer clairement avec votre manager, en exprimer vos attentes, sans accuser, expliquer votre ressenti et les actions affectant vos performances et votre moral. Demander conseil à une personne de confiance dans ou hors de votre organisation sur la façon de gérer la situation.



Vous avez le droit de travailler dans un environnement sain et respectueux !

Découvrir

Comment raconter sa vie vous aide à mieux la comprendre.



Le psychologue Dan McAdams, de l'université Northwestern, dans l'Illinois, fut le pionnier de la psychologie narrative.

Une proposition pour s'occuper différemment de soi. Dans un cahier de réflexion, vous allez identifier les récits dominants et les schémas.

- 1 Quelles sont vos histoires que vous racontez souvent sur votre vie ?
- 2 Quels sont les schémas récurrents dans vos histoires ? Des récits de réussite, d'échecs de courage, de souffrance.
- 3 Vos histoires sont-elles basées sur des faits solides ou sur des croyances limitantes ?
- 4 Comment vos histoires ont-elles influencé votre comportement et votre bien être ?
- 5 Qui sont les acteurs principaux de votre histoire ?
- 6 Quelles valeurs et idées portaient ses acteurs ?

Une fois que vous avez les réponses à ces questions, vous allez envisager la possibilité de créer de nouvelles histoires enrichies par de nouvelles perspectives qui vont refléter votre vision de vous-même et de votre vie. Vous pouvez partager votre histoire avec vos amis, ou un professionnel de l'accompagnement pour vous aider à clarifier vos pensées et recevoir des feedbacks constructifs. Vous pouvez ainsi prendre l'habitude de réfléchir au fil du temps sur votre histoire et la manière dont elle évolue.

Cet exercice vous permet une ouverture au changement en fonction de vos expériences et votre compréhension de vous-même.

Féliciter

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

THANK YOU

Service Carrières#29

● ● ●
IMAGINER, AGIR, EXCELLER
DANS SA CARRIÈRE

Ce mois-ci, passer d'étudiant stagiaire à CEO : c'est possible et les métiers d'avenir : 40 métiers qui recrutent en 2023 et au delà.

Evénements #365



Ce mois-ci, nouveau service : le Flash Coaching pour vous accompagner sur vos sujets de management ou carrières.

“ Il y a des silences qui sont de dangereux explosifs

Daniel Pennac



Suivez-nous !





Jeu managérial

Journal des émotions



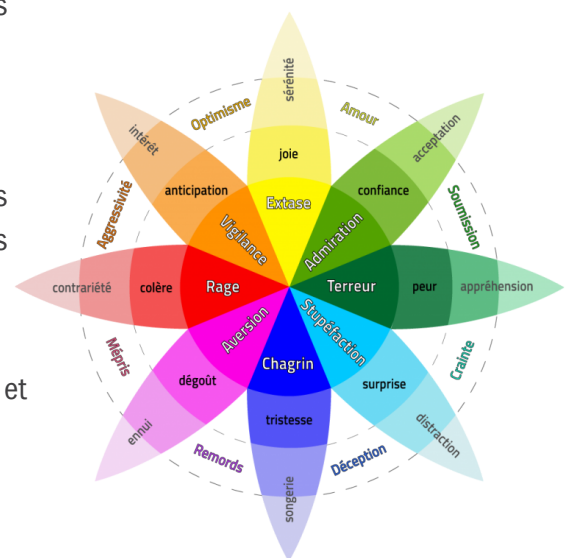
L'objectif de ce jeu est vous aider à mieux comprendre et gérer vos propres émotions en les identifiant, en les exprimant et en réfléchissant à des moyens de les gérer.

Matériel



Mode opératoire

- 1 Pendant une semaine, chaque jour vous notez les émotions ressenties au cours de la journée.
Pour chaque émotion, vous allez utiliser une couleur.
- 2 Pour chaque émotion colorée, vous notez les circonstances ou les déclencheurs qui ont provoqué ces émotions et votre manière de réagir.
- 3 À la fin de la semaine, vous relisez votre journal et réfléchissez à vos découvertes sur vos émotions.
- 4 Pour gérer vos émotions de manière constructive, vous allez envisager des stratégies pour qu'à l'avenir vos émotions ne vous gèrent pas.



La roue des émotions
Robert Plutchik