Gérer les relations toxiques au travail

Comment définir la toxicité d'une relation ?

Que ça soit dans notre vie professionnelle, sociale, familiale ou sentimentale, nous avons tous (eu) notre lot de relations toxiques dans notre vie.

Une relation toxique assèche notre vie de toute forme d'énergie vitale, mentale spirituelle et psychique. C'est alors notre « ***moi authentique*** » qui est attaqué à la source. Et ce dernier séchera comme une flaque d'eau au soleil en présence ou sous l'influence d'une relation toxique.

Comment définir la toxicité d'une relation ?

Que cela soit au travail ou dans notre vie personnelle, les relations les plus malsaines que nous vivons finissent par nous faire prendre conscience d'une chose, **c'est que nous ne prenons pas assez soin de nous comme nous devrions le faire …**

Vivre une relation toxique ne signifie pas uniquement des violences verbales, physiques ou mentales. **C'est aussi et surtout au travers de toute cette agitation qui opère à l'intérieur de nous**, à savoir un assèchement qui nous prive à la fois **d'énergie et de joie**.

Les relations toxiques au travail …

Les personnes toxiques au travail peuvent être des managers et/ou des collègues qui pratiquent la jalousie, l'envie, la critique, la calomnie et le délit de sale gueule comme une discipline olympique aux J.O. du narcissisme débilitant.

Mais les personnes toxiques peuvent aussi faire partie de notre entourage proche : cela peut-être un membre de notre famille, notre partenaire, un ami, une connaissance, etc. Ce genre de relation, lorsqu'elle dure est une véritable infection sociale !

Voici quelques signes qui prouvent que vous êtes entouré(e) de personnes toxiques au travail :

- **Vous ne ferez jamais les choses correctement**. Si vous avez le sentiment de ne jamais être assez bon, c'est qu'il est probable que les personnes toxiques au travail se trouvent dans vos parages et vous critiquent ou vous rabaissent dès que vous faites quelque chose …

- **Vous n'existez pas à leur yeux**. Vous avez des pensées, des émotions, des sentiments et des idées, mais une personne toxique ne les reconnait pas, et ne les considère pas, prisonnière qu'elle est de son nombrilisme. Vous ne serez donc jamais dans une situation d'avoir une conversation durable dans laquelle vos opinions seront entendues, considérées et respectées

Voici quelques signes qui prouvent que vous êtes entouré(e) de personnes toxiques au travail :

- **Vous n'êtes pas à l'aise en présence de ces personnes**. Vous ne vous sentez pas libre de vous exprimer librement et naturellement. Vous devez même adopter une attitude différente pour que cette personne puisse vous accepter. Avez vous vraiment envie d'être quelqu'un d'autre en mettant de côté votre authenticité pour vous faire accepter d'une personne toxique ? Le risque est que vous perdiez le contact avec vous-même et que vous ne vous reconnaissiez plus

- **Vous êtes asséché(e) de toute forme de joies**. Jamais rien ne va avec une personne toxique, elle minimisera ou disqualifiera la moindre victoire ou réussite de votre part. Elle ne se montrera jamais enthousiaste à vos bonheurs quotidiens et ne les partagera que partiellement voire pas du tout. Son but est de contrôler (*et de vous priver de*) votre bien-être et votre bonheur.

Une personne toxique, c'est une personne qui manipule et intimide son petit monde pour de multiples raisons. Elle se pose souvent en victime. Elle recherche le pouvoir, et pense l'obtenir en dégradant les autres et leur travail.

Mais gardez bien en tête que les personnalités toxiques n'ont que le pouvoir qu'on leur prête.

Aussi quand vous commencez à vous poser des questions sur votre propre comportement et votre travail, quand vous vous sentez en zone de mal-être et quand votre jugement et votre envie de travailler sont altérés, c'est le moment d'agir. Il y a même urgence à agir parce **votre collègue ne changera pas** (*surtout si tout le monde s'adapte ou se soumet autour de lui*), la situation va vous fatiguer à la longue. Et ca, c'est une bonne fabrique à mal-être, et à terme à burn out qu'il faut tout de suite désamorcer.

Comment réagir face à une personne toxique au travail ?

Les relations toxiques au travail …

Se protéger des personnes toxiques, c'est possible !

Alors je sais très bien ce que vous êtes en train de vous dire : "*oui mais parfois on n'a pas le choix*." Vous pensez ne pas avoir le choix puisque vous les croisez chaque jour au travail !

Ce qui vous fait penser que vous n'avez pas le choix, c'est la peur…

- Mais au nom de quoi devriez-vous sacrifier votre santé et votre plaisir au travail ?
- Pourquoi devriez-vous vivre dans l'auto-jugement, la disqualification permanente et la peur ?

Si vous ne vous souciez pas de vous, qui dans vos collègues ou parmi votre hiérarchie le fera ?

Surtout ne dépassez pas vos limites !

Restez dans un périmètre d'action et de relation qui ne vous crée pas d'inconfort, et surtout pas de souffrance.

Quand vous sentez un inconfort physique (*pression, mauvaise digestion, nausées, ou quelque soit la façon par laquelle se manifeste ce stress chez vous*), **dites-vous que la sonnette d'alarme est tirée**, et stoppez (*voire recadrez si c'est possible*) la relation aussi vite que possible, créez une rupture (*ouvrez la porte, regardez votre smartphone, partez*.)

Quoiqu'il en soit, **il vous faut être bien au clair avec ce qui est acceptable pour vous**, dans cette relation, **et ce qui ne l'est pas**. Faites cette démarche de clarification avec vos proches, les choses deviendront plus claires, et ainsi vous vous sentirez plus fort.

La technique de base des personnalités toxiques est la **déstabilisation**. Elles adoptent un comportement pervers qui vous fait douter de votre propre intégrité.

La seule solution est **d'installer une alarme dans votre tête qui sonnera chaque fois que vous constatez que vous êtes déstabilisé.**

Dites-vous bien que dans cette relation, **les dés sont pipés** et ne cherchez plus à continuer la discussion. Ne tombez pas dans le piège des réactions classiques, car votre interlocuteur n'attend que ça pour vous faire tourner en rond et vous mettre en situation d'échec.

Ne cherchez pas ce que vous avez pu faire de mal, n'essayez pas de montrer à l'autre à quel point il se conduit mal, et ne réfléchissez pas à la logique ou à l'illogisme de ses propos, débranchez tout et sortez le plus rapidement possible de la discussion. **C'est le seul moyen de ne pas vous laisser envahir et déborder par vos émotions et de garder votre calme.**

Donc pour résumer :

1. Agissez très vite pour que la situation ne s'installe pas ou n'empire pas
2. Pour ne pas accepter l'inacceptable, soyez clair sur ce qu'est cet (in)acceptable
3. Prenez de la distance, vis-à-vis de la personne, vis-à-vis de son travail : la toxicité prend d'autant plus de place qu'il n'y a rien d'autre dans votre vie relationnelle ;
4. Lorsque la relation s'enfonce dans une impasse, parlez en à un proche ou à un professionnel (*par exemple un psychologue du travail*)

Tout d’abord prenez grand soin de vous !

La gestion d’une personne toxique peut épuiser votre temps, votre énergie et votre productivité. Pour faire face à la négativité et vous assurer que vous êtes encore en plein essor, entourez-vous de gens positifs et cherchez du sens et un but réaliste (*et sensé*) dans votre travail.

Construisez-vous en faisant de l’exercice, en mangeant sainement, en prenant des pauses et en prenant des vacances ! **Etre sain et proactif sont les choses les plus efficaces qui protègent les individus contre les effets d’un comportement toxique**.

Si vous vous sentez positif, confiant, en bonne santé, reposé, vous serez dans de meilleures conditions pour affronter la tempête, alors, faites un effort, obligez-vous à prendre soin de vous ! Plus vous vous sentirez mieux, plus il sera facile de traiter avec des gens durs et toxiques sans les laisser vous atteindre.

Etablissez intentionnellement des limites

Tout le monde a besoin de frontières, mais c'est particulièrement vrai lorsque vous traitez avec des personnes toxiques.

Ce n'est pas parce que vous êtes obligé de passer du temps avec quelqu'un chaque jour au travail que vous ne pouvez pas apprendre à vous (en) protéger.

Gardez toujours une distance émotionnelle avec les gens difficiles. Même lorsque vous interagissez avec eux, ne vous ouvrez pas totalement. Restez toujours amical et positif mais cherchez à vous en dissocier malgré tout.

Etablissez intentionnellement des limites

Nous ne pouvons pas contrôler la façon dont les gens agissent, mais nous avons potentiellement un contrôle à 100% (*si nous en prenons conscience*) sur la façon dont nous réagissons face à eux.

Cessez de donner aux personnes toxiques de l'espace dans votre esprit et du pouvoir sur vos pensées et vos émotions. C'est incroyablement difficile, mais vous finirez par saboter vos efforts si vous êtes obsédé par ce que quelqu'un d'autre fait, ou ce qu'il pourrait (vous) faire. Ils vont faire ce qu'ils vont faire, mais ne vous en préoccupez pas.

Lorsque votre journée de travail est terminée, sortez-les de votre tête. Etre obsédé par la situation (ou par eux !) ne fera qu'empirer les choses.

Etablissez intentionnellement des limites

C’est totalement inutile et illusoire d’essayer de faire appel à la compassion d’une personne toxique.

Les personnes difficiles accusent souvent tout le monde sauf eux-mêmes lorsqu’un problème survient. C’est d’ailleurs une grande partie du problème. Vous pourriez penser que vous pouvez les raisonner ou essayer de leur exprimer à quel point et comment leur comportement vous affecte. Mais, ça ne servira à rien. Ils ne pensent absolument pas à la manière dont leur attitude vous affecte. Ils sont juste inquiets pour eux-mêmes.

Alors, ne perdez pas votre temps et votre énergie à essayer d’obtenir de la compassion ou un changement de comportement de leur part !

Prenez du recul, mais ne vous mettez pas en porte à faux

Ne bloquez pas complètement une personne toxique. Oui, vous avez besoin de distance, mais c'est aussi une personne avec laquelle vous devez coopérer ou travailler à un certain niveau, compte tenu de votre emploi mutuel. Ce n'est pas comme un ami toxique, vous ne pouvez pas arrêter de lui répondre au téléphone ou de lui parler.

Donnez à cette personne la possibilité d'avoir son mot à dire. Laissez-la parler, et exprimer ses idées, et ne l'interrompez pas. Si cela signifie que d'autres personnes sur le lieu de travail voient à quel point la personne est toxique, bonus pour vous !. Cela peut aussi aider à désamorcer des situations qui pourraient devenir explosives… Vous ne voulez pas être accusé d'être celui qui n'écoute pas ou qui est difficile.

Donnez-lui le respect qu'elle mérite dans son poste professionnel afin de pouvoir lui demander la même chose.

Quelques suggestions :

1. **Prenez conscience** que vous êtes engagé(e) dans une relation toxique avec tout ce que cela implique
2. **Sachez maintenir de la distance émotionnelle**, car les personnes toxiques vous plongent dans un état de stress extrême qu'il faut éviter à tout prix
3. **Ne vous laissez pas envahir par leurs plaintes ou leurs critiques**. Ces personnes se complaisent dans leurs difficultés au lieu de se concentrer sur les solutions. Elles veulent attirer les autres dans leur auto-apitoiement pour améliorer leur estime de soi. Les gens se sentent souvent obligés d'écouter ceux qui se plaignent, parce qu'ils ne veulent pas paraître insensibles ou grossiers, mais on peut vite se laisser entraîner dans la spirale négative de ces personnes. Considérez les choses sous cet angle : si la personne qui se plaint était en train de fumer, vous ne resterez pas assis près d'elle tout l'après midi pour respirer sa fumée. Vous mettriez de la distance, et c'est exactement ce que vous devez faire !

Quelques suggestions :

4. **Prenez de la hauteur et du recul**. Les personnes toxiques vous rendent dingues parce que leur comportement est irrationnel à l'extrême. Alors, pourquoi vous laisser aller à leur répondre de manière émotionnelle, plongeant malgré vous dans la mêlée? N'essayez plus de la battre à son propre jeu. Rien ne vous oblige à réagir au chaos émotionnel; restez sur le terrain factuel
5. **Soyez conscient de vos émotions, et écoutez les** ! Vous ne pourrez pas empêcher quelqu'un de vous provoquer si vous n'êtes pas capable de vous rendre compte au moment où cela se produit.
6. **Posez des limites**. C'est sur ce point que la plupart des gens ont tendance à se laisser faire. Ils ont le sentiment que, parce qu'ils travaillent avec quelqu'un, ils n'ont aucune prise sur le chaos induit par cette cohabitation. Rien n'est plus faux. Une fois que vous commencerez à mieux comprendre son comportement cela vous rendra à même de déterminer rationnellement quand et jusqu'à quel point il vaut mieux vous montrer ou non tolérant

Quelques suggestions :

7. **Apprenez à vous protéger et à vous économiser**. Les personnes intelligentes savent qu'il est important de se ménager pour pouvoir mener d'autres combats, en particulier lorsque votre adversaire est toxique. Si vous ne contrôlez pas vos émotions, celles-ci risquent de vous faire camper sur vos positions et de vous lancer dans une bataille dont vous sortirez gravement abîmé. Si vous analysez vos émotions avant d'y réagir, vous serez en mesure de choisir vos combats (et vos fuites) avec discernement, et de faire preuve de fermeté (ou de repli) au bon moment.
8. **Concentrez vous sur les solutions plutôt que sur les problèmes**. Ce sur quoi vous vous concentrez (et ce que vous ruminez) détermine votre état émotionnel ! Quand vous vous focalisez sur les problèmes que vous rencontrez, vous générez et entretenez des émotions négatives et du stress. Quand vous vous concentrez au contraire sur les actions destinées à améliorer votre personne et ce qui vous entoure, cela vous donne un sentiment d'efficacité personnelle qui engendre à son tour des émotions positives tout en réduisant votre stress.

Quelques suggestions :

9. Dans vos rapports avec les personnes toxiques, le fait de fixer votre attention sur leur caractère difficile revient à leur donner du pouvoir. **Cessez de penser aux problèmes qu'elles vous posent, et réfléchissez à ce que vous devez faire pour les gérer**. En vous mettant aux commandes, cette approche vous rendra plus efficace et réduira la quantité de stress que provoquent les interactions avec elles.

10. Les personnes douées d'intelligence émotionnelle et relationnelles **pardonnent facilement, mais elles n'oublient pas**. La clémence suppose la capacité à passer l'éponge sur ce qui s'est passé pour passer à autre chose. Mais cela ne signifie pas que vous offrez éternellement une seconde chance à la personne qui vous pourrit la vie. Les gens intelligents n'aiment pas être inutilement dérangés par les erreurs des autres et encore moins par leur malveillance. C'est pour cela qu'ils passent dessus rapidement mais prennent activement des mesures pour éviter d'avoir à en souffrir à l'avenir.

Quelques suggestions :

11. **Apprenez à chassez les pensées négatives :** Il nous arrive parfois d'absorber la négativité des autres. Mais ce que vous vous dites (*en lien avec les pensées que vous inspirent votre ressenti*) peut intensifier et amplifier très fortement cette négativité, ou au contraire vous aider à passer outre. Un monologue intérieur négatif est à la fois inutile et autodestructeur. Il vous entraîne dans une spirale émotionnelle descendante dont vous aurez du mal à sortir. Évitez donc à tout prix ce genre de rumination.
12. **Soignez votre sommeil**. Le sommeil est essentiel à l'amélioration de l'intelligence émotionnelle et à une saine gestion du stress. Quand vous dormez, votre cerveau recharge ses batteries, de sorte que vous vous réveillez alerte et l'esprit clair. A l'inverse, la maîtrise de soi, l'attention et la mémoire sont diminuées quand on n'a pas assez ou pas bien / beaucoup dormi. Le manque de sommeil suffit à faire grimper les taux d'hormone de stress, même en l'absence d'une personne anxiogène. Une bonne nuit de sommeil vous rend plus positif, plus créatif et plus proactif dans votre manière de l'aborder.

Quelques suggestions :

13. **Sachez demander de l'aide.** Il est tentant, bien que totalement inefficace, de tenter de tout gérer par soi-même. Or, pour ne pas se laisser envahir par les personnes toxiques, vous devez porter un regard lucide sur votre manière de les aborder, et sur vos limites à affronter ces situations. Cela signifie que vous devez vous appuyer sur vos soutiens pour avoir le recul nécessaire. Tout le monde connaît quelqu'un au travail (ou en dehors), qui est prêt à l'aider à se tirer au mieux des situations difficiles. Identifiez les personnes qui remplissent cette fonction dans votre vie et prenez la peine de leur demander leur avis et leur aide quand vous en avez besoin. Quelque chose d'aussi élémentaire qu'expliquer la nature d'une situation à une personne qui vous écoute vraiment peut vous amener à adopter une autre vision du problème. La plupart du temps, les autres sauront repérer une solution qui vous échappe parce qu'ils sont moins beaucoup moins investis dans la situation que vous.

Un dernier conseil … commencez à prendre votre déjeuner à l'extérieur. Trouvez un parc, faites une promenade, sortez du bureau. Ainsi, vous vous éloignerez de la personne toxique pour un bref moment de répit !

Mes notes et mes pensées au sujet de ce que je viens de lire ….

……

……

……

……

……

……

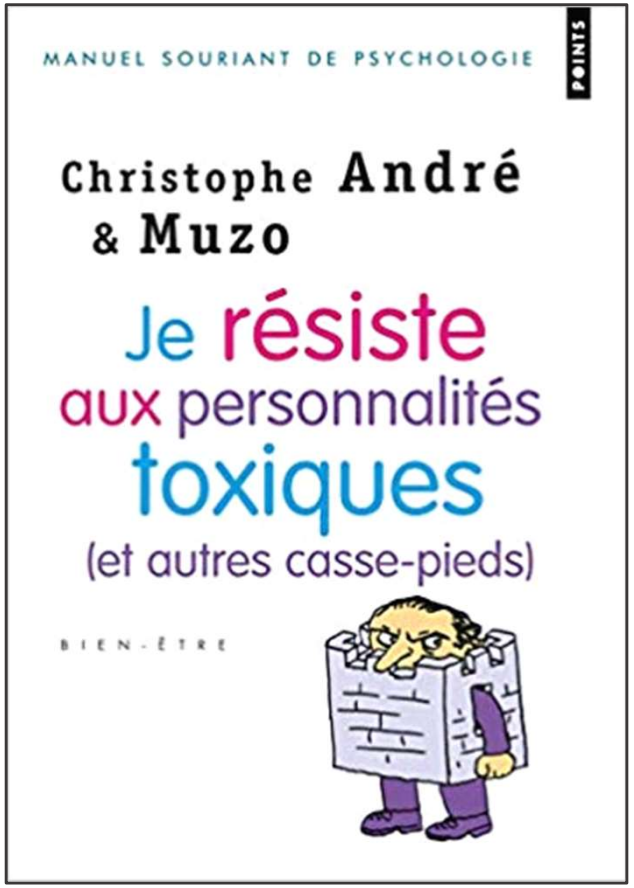
……

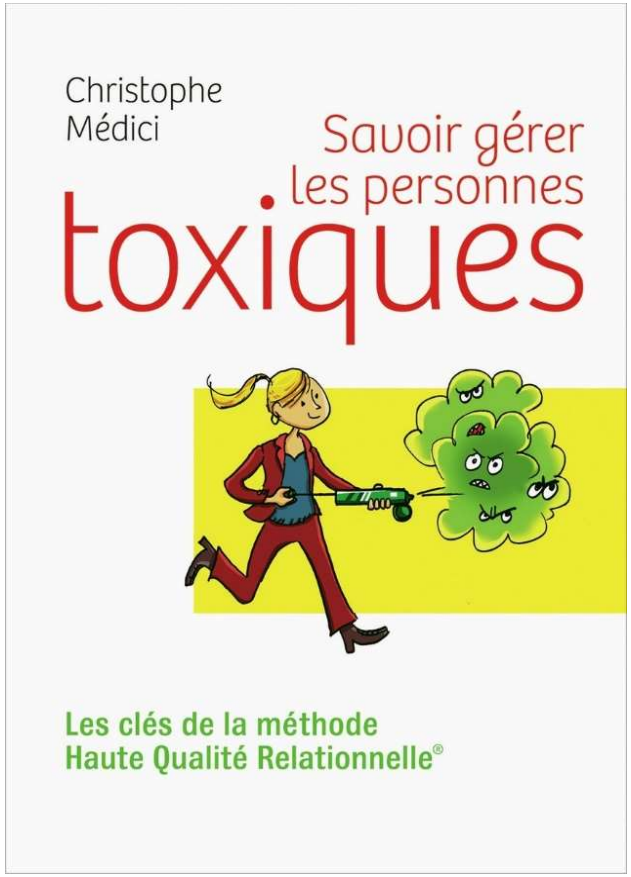
Pour conclure

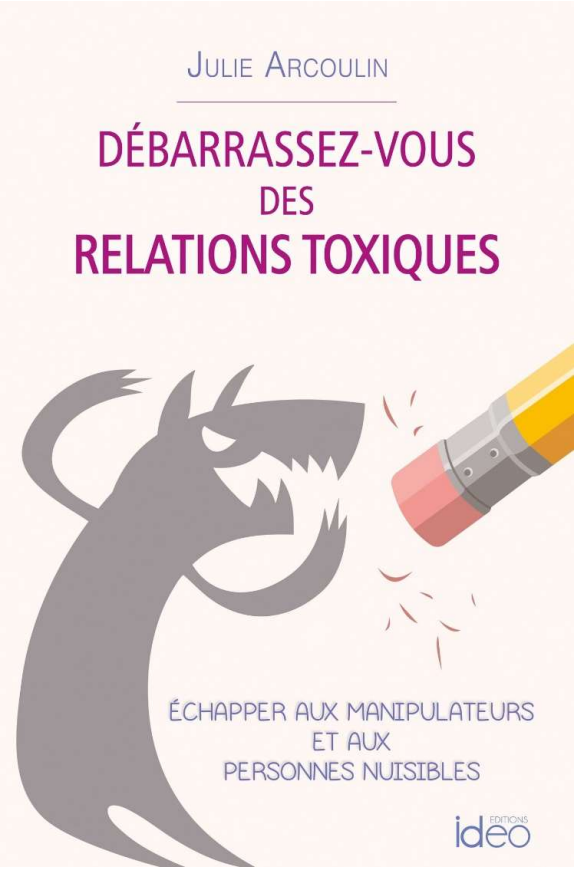
Deux vidéos à regarder et à écouter …

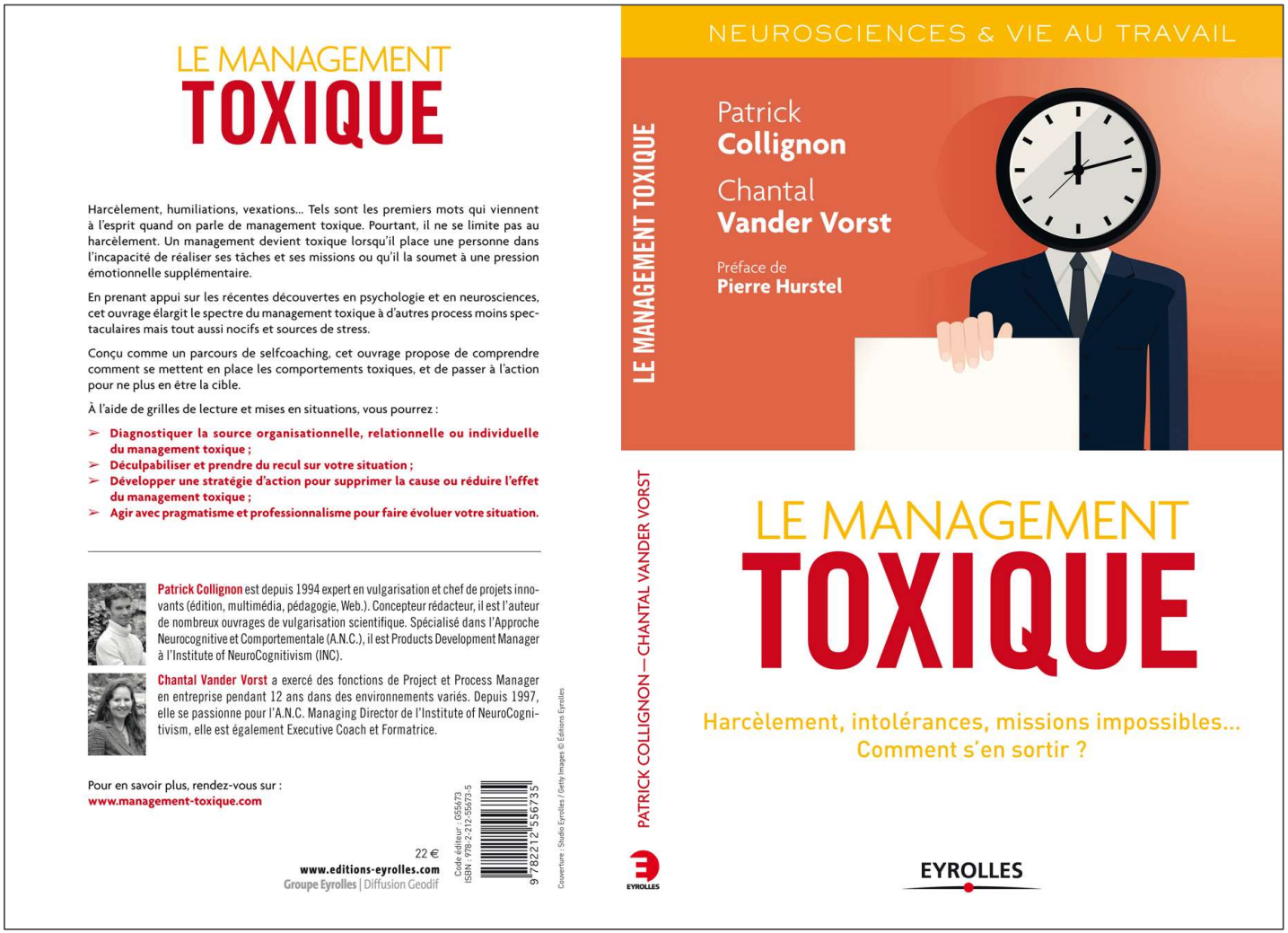
https://www.youtube.com/watch?v=8lGw-yMvBfs
https://www.youtube.com/watch?v=9JW8yVLqIOo

Quelques lectures pour aller plus loin sur le sujet



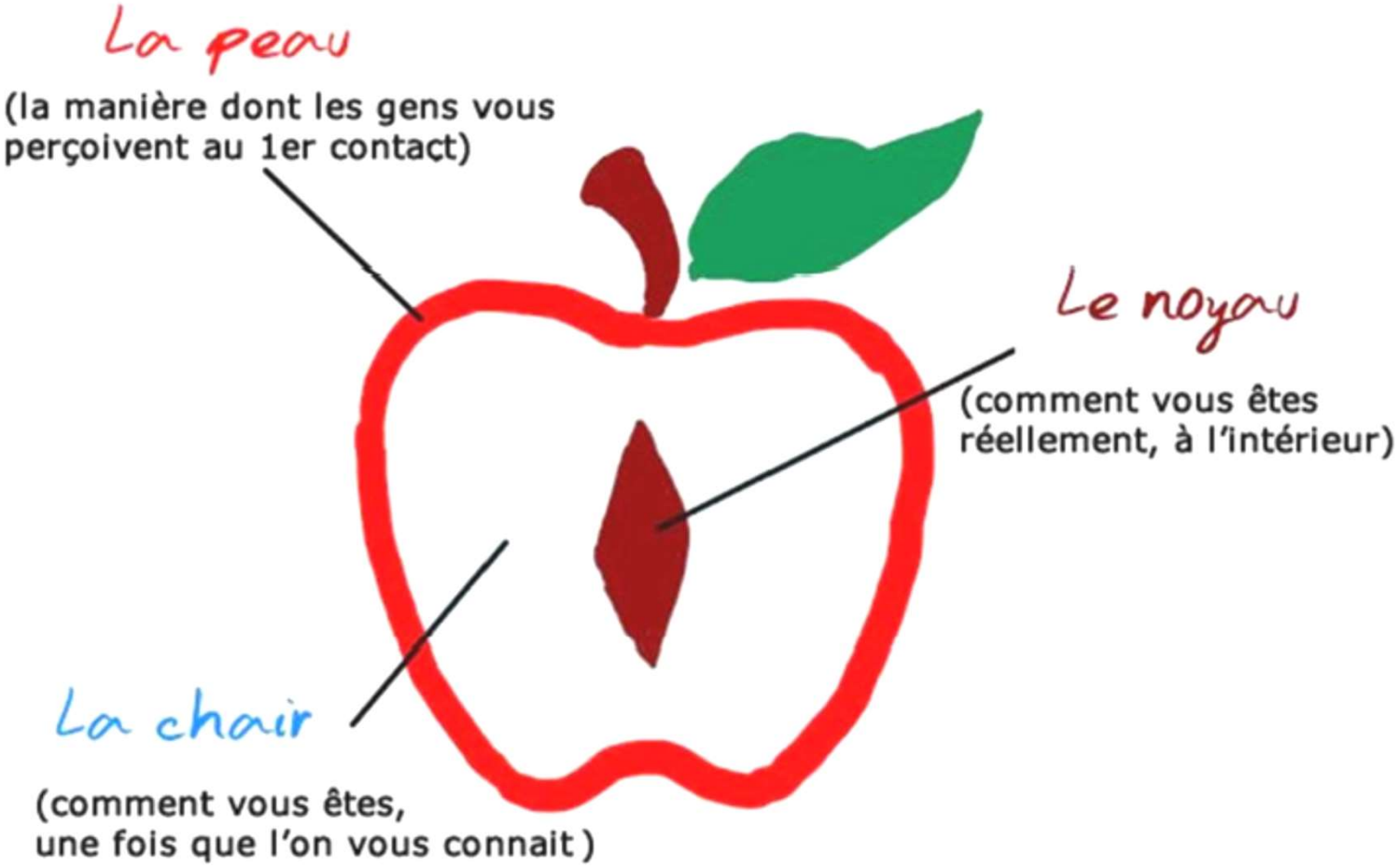






Quelques lectures pour aller plus loin sur le sujet

BONUS


La peau
(la manière dont les gens vous perçoivent au 1er contact)
Le noyau
(comment vous êtes réellement, à l'intérieur)
La chair
(comment vous êtes, une fois que l'on vous connait)