

Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

LES RAGOTS AU TRAVAIL ET LEURS RÉPERCUSSIONS

Nous sommes tous enclins à parler de la décision la plus récente du patron, à nous plaindre d'un collègue difficile ou à spéculer sur qui sera le prochain à être promu. Mais quand cette camaraderie de bureau est-elle saine et quand est-elle toxique?

Les ragots peuvent être une bonne chose. Lorsqu'ils sont positifs et qu'ils annoncent une grossesse, un nouveau projet ou une promotion, ils établissent des liens entre collègues et favorisent le travail d'équipe et l'engagement. Cependant, lorsqu'ils sont négatifs, ils transforment un milieu de travail sain en environnement toxique. Ils peuvent ruiner des relations professionnelles et personnelles, entraîner un congédiement ou inciter de bons employés à changer d'emploi.

COMMENT RECONNAÎT-ON LES RAGOTS TOXIQUES?

Lorsqu'une conversation dans la salle à manger devient négative, incendiaire, gênante ou nuisible, elle est toxique. Si elle permet de se réjouir du malheur ou de dénigrer qui que ce soit, elle est toxique. Si elle porte sur des choses que vous ne diriez pas à la personne concernée, elle est toxique. Si elle déforme des faits de façon mesquine, elle est toxique et même dangereuse. Par exemple, deux collègues, un homme et une femme qui ont chacun un conjoint, passent beaucoup de temps ensemble. La situation l'exige, car ils doivent terminer un projet important dans un court laps de temps. Quelqu'un lance la rumeur qu'ils ont une liaison au travail. En se propageant, cette rumeur pourrait détruire leur réputation professionnelle et leur union.

Ces ragots malveillants peuvent avoir des conséquences graves sur les personnes touchées et sur les membres de l'équipe. Ils peuvent avoir des répercussions néfastes sur le moral, la productivité, la confiance et la santé émotionnelle de chacun en provoquant des conflits et en créant ou en exacerbant les conflits de personnalités. Les gens pourraient former des cliques, prendre parti et refuser de travailler avec certains collègues. Des carrières pourraient en subir les contrecoups et de bons employés pourraient quitter l'entreprise parce qu'ils en ont marre.

LES RAGOTS, UNE FORME D'INTIMIDATION

Les ragots peuvent être une forme insidieuse d'intimidation ou de harcèlement. Lorsqu'ils ont pour but de discréditer, de propager des mensonges ou des demi-vérités sur les gens ou de blesser, dénigrer et détruire des réputations à leur insu, les ragots deviennent du harcèlement au travail. Comme les ragots s'appuient souvent sur de fausses conclusions et des rumeurs, il est difficile d'en trouver l'origine, d'y mettre fin ou de les réfuter.



POURQUOI LES GENS COLPORTENT-ILS DES RAGOTS?

Bien que la prudence soit de mise, l'attrait de connaître le moindre ragot est irrésistible, et la curiosité est simplement humaine. Alors, pourquoi certaines personnes ressentent-elles le besoin de colporter constamment des ragots? Il existe probablement autant de raisons que de ragots, dont voici quelques exemples.

- **Le sentiment de faire partie du groupe.** Les gens potinent pour se sentir plus intégrés à leur groupe. Toutefois, lorsque l'acceptation repose sur le partage d'un secret, elle n'est plus fondée sur l'identité d'une personne, mais plutôt sur l'exclusion ou la malice.
- **Un sentiment d'importance.** Bon nombre de commères aiment être vues comme une source d'information, ce qui leur confère de l'importance lorsque les gens les questionnent pour en savoir davantage.
- **Un sentiment de supériorité.** Les gens qui ne sont pas bien dans leur peau se sentent mieux pendant un certain temps lorsqu'ils passent des jugements négatifs sur les autres.
- **L'envie.** Les gens potinent dans le but de blesser ceux qui ont des talents ou un mode de vie qu'ils jalouent.
- **L'ennui.** Les gens qui sont incapables de lancer une discussion intéressante sur des connaissances ou des idées comblent cette lacune par le commérage.
- **La colère.** Un employé qui n'a pas le courage de régler un conflit en personne ou qui n'est pas en mesure de résoudre une situation avec un supérieur se venge souvent en faisant des remarques qui dénigrent cette personne.

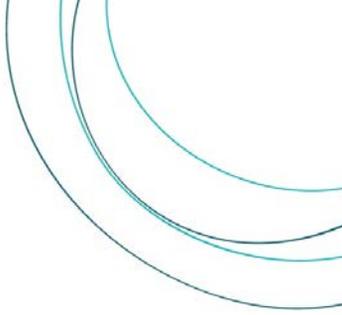
Les ragots illustrent l'insécurité et la mesquinerie de celui qui les colporte. Ils contribuent également à créer un malaise. N'oubliez pas que les gens aiment souvent être le centre de l'attention lorsqu'ils potinent; en les ignorant, vous favorisez déjà une culture exempte de commérage.

ROMPRE LE CERCLE DES RAGOTS

Vous ne voulez pas potiner, mais, en même temps, vous ne voulez pas être la cible des commérages; alors, vous écoutez et hochez de la tête. Cependant, en écoutant, vous encouragez la propagation des ragots. Plus les gens écoutent, plus il est probable que d'autres personnes ajouteront plus tard des petits détails croustillants. Si vous n'écoutez pas, les potins frappent un mur.

Voici comment sortir du moulin à rumeurs.

- **Tenez-vous occupé.** Les cancan exigent un auditoire. Si vous êtes concentré sur votre travail, vous n'avez pas de temps à leur accorder.
- **Ne participez pas aux ragots.** Ne donnez pas d'indices visuels montrant que vous écoutez. Si quelqu'un vous raconte le dernier scandale, veillez à ce qu'il s'arrête là. Il est de votre responsabilité d'agir avec intégrité.

- 
- **Transformez le ragot en commentaire positif.** Le plaisir n'est plus le même lorsqu'un ragot perd du mordant en raison d'un commentaire positif sur la victime de l'attaque.
 - **Évitez les mauvaises langues.** Si vous remarquez une personne qui aime créer des ennuis, faites en sorte de croiser son chemin le moins souvent possible.
 - **Ne parlez pas de votre vie privée.** Ne confiez pas des renseignements personnels à vos collègues de travail. Une personne qui aime colporter des ragots risque d'en colporter également à votre sujet.
 - **Choisissez judicieusement vos amis.** Soyez avares de renseignements jusqu'à ce que vous puissiez faire confiance aux gens. Si vos liens avec les colporteurs de ragots sont trop étroits, les gens pourraient penser que vous en êtes un.

Si vous croyez vraiment que certains ragots dépassent les limites morales et deviennent du harcèlement, parlez à votre gestionnaire ou adressez-vous à votre service des ressources humaines. Une entreprise qui souhaite créer un environnement de travail sain ne tolérera pas les ragots ou le harcèlement et agira.

FAIRE TAIRE LES MAUVAISES LANGUES

Il est important de ne pas alimenter les potins en se montrant curieux, en donnant son accord ou en posant des questions. Il est préférable de simplement changer de sujet. Voici des réponses désarmantes à utiliser.

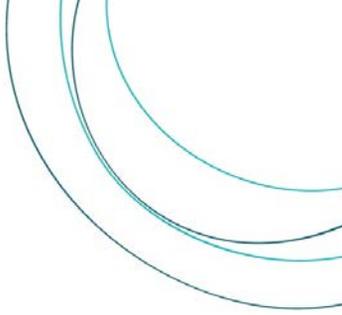
- J'ai remarqué que tu parles souvent de Jeanne. Pourquoi t'intéresse-t-elle autant?
- Mettons-nous à la place de Jeanne.
- Je m'intéresse beaucoup plus à ce que *tu* fais ces temps-ci.
- Parlons de quelque chose de plus positif ou décide ce que nous ferons cet après-midi.
- Je n'aime pas du tout écouter des jugements négatifs sur les gens, sauf si nous trouvons un moyen de les aider.

SI VOUS ÊTES VICTIME DE RAGOTS TOXIQUES

Tout d'abord, n'oubliez pas qu'il est facile de mal interpréter ce que vous entendez. Assurez-vous que la personne parle de vous et non pas d'une personne ayant le même prénom ou travaillant sur le même projet que vous.

Si vous êtes certain d'être la cible de commentaires négatifs, résistez à l'envie de répliquer ou de bouder. Demeurer sourd à ces propos n'est pas une solution non plus, car il vous sera difficile de continuer de traiter l'instigateur des potins comme un professionnel. Si vous ne faites rien, chaque fois que vous travaillerez avec cette personne, vous vous souviendrez de ses commentaires désobligeants et vous ressentirez de l'amertume.

Il est préférable de vous adresser directement à l'auteur des ragots. Dites-lui que vous êtes au courant des potins qu'il colporte dans votre dos. Évitez de vous mettre sur la défensive ou en



colère ou de devenir agressif. Contentez-vous de rétablir les faits, sans insinuer quoi que ce soit. Même si vous n'êtes pas obligé de fournir des détails, le simple fait de dire la vérité est souvent utile. Dites-lui que ses ragots sont irresponsables et irrespectueux.

UNE DERNIÈRE REMARQUE

Certains bureaux ressemblent davantage à un épisode de *Gossip Girl* (*L'élite de New York* en version québécoise) qu'à un lieu d'affaires. Bien qu'il soit facile de se laisser entraîner dans la saga du milieu de travail, n'oubliez pas qu'en vous adonnant au potinage, vous pourriez hériter du titre de commère du coin. Concentrez-vous plutôt sur la réalisation de vos objectifs professionnels. Lorsqu'il s'agit de votre travail, le fait de porter des œillères pour vous empêcher d'être distrait par les ragots et autres comportements non professionnels augmentera vos chances de réussite.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.