



[Home](#) > [Au quotidien](#) > [Psychologie et sexualité](#) > Mes collègues, ces alliés cachés

**M** Publié dans l'édition MM 52  
**M** 27 décembre 2011

## Mes collègues, ces alliés cachés

**Sept bonnes résolutions pour devenir bienveillant au travail, et se rendre la vie plus douce, aussi. Trucs et astuces de pros en tout genre.**

### 1: A mes collègues bonjour je dirai

A oublier sur-le-champ: le «B'jour» sourd avant de courir à son poste. Même si la journée s'annonce chargée, il convient de la commencer «à la cool». Avec un petit mot sympa pour chacun. Exemple: «Salut Marcel, ça va? T'as une nouvelle cravate non? Sympa!» Ou encore: «Bonjour Babette, vous rayonnez aujourd'hui! Ça doit venir de votre superbe coiffure...» Comme le soulignent les coaches Bruno Ganem et Bruno Grégoire dans le guide *Etre heureux au bureau*: «L'attention que vous portez aux autres est un bon début pour améliorer l'atmosphère... Loin d'être une perte de temps, c'est un bon moyen d'amener des rapports humains et de la douceur sur le lieu de travail.» Sans abuser non plus. Selon une étude parue dans le *Journal of Personality and Social Psychology*, les hommes et les femmes trop sympas ont un salaire inférieur aux employés désagréables. Mais si l'égoïsme et l'agressivité semblent coller à l'image de leader, le prestige irait aux personnes généreuses envers leur groupe ou qui évitent le conflit envers des tiers.

### 2: Dans les moments-clés mes SMS j'oublierai

«Un SMS est comme un coup de fil. N'écrivez rien devant un collègue, un patron ou le pape, votre texte attendra que vous soyez seul», clame Laurence Caracalla dans *Le carnet du savoir-vivre au bureau*. De même, on évitera de montrer son crâne en cachant ses mains sous la table pour pianoter sur son Iphone durant une réunion. «Une attitude méprisante pour celui qui s'est donné du mal à préparer son rapport», souligne

Image(s)

*Getty Images*

#### A lire

«Etre heureux au bureau, transformez le rêve en réalité!» de Bruno Ganem et Bruno Grégoire, Ed. Mango; «Les p'tits mots du bureau, 100 messages à laisser aux collègues», collectif, Ed. Hachette; «Le carnet de savoir-vivre au bureau» de Laurence Caracalla, Ed. Flammarion; «Le petit livre pour glander au bureau» de Laurent Goulet, Ed. First, «Le petit livre à (s')offrir pour faire rire les collègues», collectif, Ed. Tana

l'auteure française. Idem lorsque Marie raconte ses soucis de photocopieuse. Même si ce qu'elle dit n'est pas franchement transcendant, on peut faire un effort. Et elle sera plus clémente quand il faudra écouter les problèmes d'agrafeuse des autres...

### **3: Si au bureau je bulle, avec habileté le ferai**

Coup de pompe ou soirée festive: certaines journées de travail ne semblent pas adaptées à notre état mental du moment. Deux exemples pour flemmarder de manière optimale, c'est-à-dire faire croire que l'on est prévenant, glanés dans Le petit livre pour glander au bureau: s'entourer de plantes qui, c'est bien connu, «diminuent le stress et contribuent ainsi à réduire l'absentéisme» mais, surtout, demandent qu'on s'en occupe avec beaucoup de soin; proposer son aide à Fanny la secrétaire qui doit photocopier des dizaines de dossiers – on bavarde, on apprend tout sur ses collègues et on pourra compter sur elle pour couvrir une absence. Autre idée sournoise, mettre à disposition de tous Le petit livre à (s')offrir pour faire rire les collègues, recueil de jeux, tests et autres occupations régressives à partager qui rendront les voisins de bureau complices du glandage.

### **4: De mes bruits je ne harcèlerai personne**

Deux ou trois manies qui énervent, soufflées par l'auteure française Laurence Caracalla: faire grincer sa chaise pivotante toutes les trois secondes, brailler au téléphone, cogner ses bracelets contre le bureau, interpellier un collègue qui travaille cinq postes plus loin en criant. A ne pas oublier d'abandonner non plus: écouter du trash metal, ou Adele, à fond sur son ordinateur en tapant la mesure du pied. A cela, on ajoutera: mâchouiller frénétiquement son stylo ou son chewing-gum, hurler de rire ou émettre des grognements tonitruants quand son vis-à-vis est en entretien téléphonique.

### **5: Des bruits de l'autre je m'accommoderai, mais...**

Oui, les discours téléphoniques familiaux de Gontran agacent. Oui, les appels de Suzanne à la nounou perturbent. Oui, les crises de jalousie d'Hugo à sa femme restée à la maison déroutent. Mais il n'y a pas le choix. Pire, les face-à-face avec l'intimité d'autrui font de celui qui ne tient pas forcément à entendre un importun, remarque Laurence Caracalla. «La proximité va vous obliger à vous boucher les oreilles... et, par voie de conséquence, à ne jamais commenter ce qui se passe autour de vous.» On utilisera l'humour ou on amadouera lorsque cela deviendra trop insupportable. Par exemple à Hugo: «Quelle chance tu as d'être amoureux... Seulement, je dois finir ce dossier et j'ai du mal à me concentrer.» Et le contrariant collègue «vous remerciera, peut-être, de votre honnêteté», déclare Laurence Caracalla. Qui conseille cependant de dire stop! illico quand un collègue abuse de musique crispante: «On a beau être mélomane, il ne faut pas exagérer! Qu'il comprenne que vivre en groupe, ce n'est pas forcément survivre dans la jungle...» Un gadget rigolo, et perfidement utile, à mettre bien en vue sur son poste de travail pour se faire comprendre: Les p'tits mots du bureau, une sorte de calendrier de ses humeurs. Avec des messages essentiels tels que «Au bord de la crise de nerfs», «Attention! En manque de chocolat!», «Prudence! Humour corrosif», «Tout doux! Grosse fatigue»...

### **6: A remercier j'apprendrai**

«Les personnes qui ressentent et expriment leur reconnaissance sont moins dépressives que celles qui ne le font pas», affirment les coaches Bruno Ganem et Bruno Grégoire. Dire merci à Gaspard qui arrose les plantes quand on est malade ou à Sidonie qui a

couvert notre retard serait donc bon pour le moral. Comme de reconnaître ses erreurs, témoigne Laurence Caracalla. «Savoir dire «pardon» devrait s'enseigner à l'école. J'ai, pour ma part, appris très tard à m'excuser. Mais ce fut une libération. Ce que j'avais pris pendant des années pour de la faiblesse est devenu tout au contraire une manière confortable de prouver mon honnêteté.»

## 7: La personnalité de chacun j'apprivoiserai

Travailler dans un bureau, c'est aussi devenir un peu psy, analyser les mérites et travers de chacun. Disons plutôt s'en servir pour se préserver. Les coaches Bruno Ganem et Bruno Grégoire proposent des techniques pour dialoguer avec des personnalités-types. Avec un «frimeur», on optera pour la douceur, avec une pointe d'ingénuité. «L'introverti» aime que l'on s'étale sur le contenu des tâches à réaliser plutôt que sur les relations humaines. Avec un «supérieur pénible», pour qui contredire est un sport, il faut apprendre à se soumettre. Enfin, c'est ce qu'il croira lorsqu'on exposera sa pensée ainsi: «Vous ne serez peut-être pas d'accord, mais...» Au travail, et courage!

### Résumé de l'étude

*A lire: «Etre heureux au bureau, transformez le rêve en réalité!» de Bruno Ganem et Bruno Grégoire, Ed. Mango; «Les p'tits mots du bureau, 100 messages à laisser aux collègues», collectif, Ed. Hachette; «Le carnet de savoir-vivre au bureau» de Laurence Caracalla, Ed. Flammarion; «Le petit livre pour glander au bureau» de Laurent Goulet, Ed. First, «Le petit livre à (s')offrir pour faire rire les collègues», collectif, Ed. Tana.*