



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

COMMENT RECONNAITRE UN COLLEGUE OU UN PATRON TOXIQUE ?

Toxique dans le monde du travail, notre quotidien peut vite se transformer en véritable calvaire. Un travail jamais assez bien fait, une tenue pas adaptée, un mail pas assez professionnel... Il n'en faut parfois pas plus pour arriver au travail dans tous ses états

Catherine a 48 ans et est professeure d'anglais en région parisienne. Pendant 6 ans, elle a vécu sous l'emprise d'un patron toxique : "Chaque matin, quand je me rendais dans ma classe, j'étais mal, j'avais la nausée et j'appréhendais la journée qui allait se dérouler".

Quand on se trouve confronté dans son travail à une personne toxique, c'est souvent notre instinct qui tire la sonnette d'alarme : "On ressent comme **un malaise avec cette personne**, on ne s'en rend pas forcément compte, mais notre système d'alarme émotionnel se met en route à ce moment là ", explique Anne Françoise Chaperon, psychologue clinicienne et psychothérapeute.

Boule au ventre, nausées, oppression thoracique, toutes ces manifestations corporelles sont autant de symptômes qui doivent vous alerter. Au niveau émotionnel, un sentiment jalonne très souvent les personnes qui côtoient ce type de profils : la culpabilité : "On a tendance à perdre son estime de soi, à ne pas se sentir à la hauteur, à se remettre en question, alors qu'on a rien fait", poursuit l'experte.

Patrons ou collègues toxiques, comment agissent-ils ?

Très vite, Catherine a compris que son patron n'agissait pas de façon normale : "On ne savait jamais de quelle humeur il allait être. Un matin, il me demande de ne pas m'occuper de telle ou telle mission, puis le lendemain, il me reproche le fait de ne pas l'avoir fait. C'était à en devenir folle ! Il était constamment derrière mon dos, j'étouffais." Dans le milieu professionnel, les pervers narcissiques n'ont souvent qu'une seule préoccupation en tête : **leur propre ascension professionnelle**. Pour atteindre leur but, ils peuvent user de plusieurs de techniques :

- **Double visage**

"Ils ne se comportent pas de la même manière avec tout le monde, avec la hiérarchie ils vont être charmants, emblématiques, intelligents, ils vont jouer le grand jeu, mais avec des collaborateurs ils vont être infernaux, insupportables, désagréables, méprisants", explique Anne Françoise Chaperon.

Cabinet d'Avocats BUCHINGER & RUBIN

66 Avenue Victor Hugo - Immeuble Léonard de Vinci - 75116 PARIS

Tél : 01.45.00.90.97 | Port : 06.21.50.70.79 | avocats@buchinger-rubin.com & judith@buchinger-rubin.com

www.buchinger-rubin.com



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

- **Un discours très flou**

"On ne comprend pas toujours ce qu'ils disent, donc parfois on se sent bête et incompetent."

- **Se réappropriier le travail des autres**

"Ce sont de grands narcissiques qui ont besoin de briller donc ils vont savoir s'entourer de gens très compétents autour d'eux, mais aussi très dévoués. Par exemple en réunion ils vont dire qu'ils ont fait tel travail alors que c'est un collaborateur qui en est à l'origine, c'est très caractéristique."

- **Des comportements très désagréables**

"Souvent, ils coupent la parole, n'écoutent pas, prennent un air condescendant, lèvent les yeux au ciel, soupirent, regardent leur montre quand vous leur parlez."

- **Souffler le chaud et le froid**

"On ne sait jamais s'il va être de bonne ou mauvaise humeur, on marche toujours sur des œufs pour aller lui parler. Ce côté imprévisible est aussi très caractéristique de ce type de profil."

Comment réagir face à un collègue ou patron toxique ?

La première chose à faire est de réussir à les repérer. Une fois que l'on a compris à qui l'on avait à faire, il faut ensuite agir. Notre psychologue nous livre plusieurs techniques pour savoir comment se comporter et se protéger :

- **Gérer sa propre énergie**

En véritable prédateurs, les personnes toxiques peuvent vous atteindre très profondément sans jamais vous laisser de répit. La première façon de se protéger c'est de se sentir soutenu : "La plupart de ces gens là ont tendance à isoler les collègues, il faut donc s'efforcer de faire l'inverse. Maintenir des relations avec les gens de confiance, commencer à communiquer sur ce qui se passe, en parler à sa famille, ses amis, son conjoint, surtout ne pas rester seul avec ce problème, ne pas se refermer sur soi-même."

- **Donner l'alerte**

Il ne faut pas avoir peur d'en parler : "Il faut tirer toutes les sonnettes d'alarmes possibles pour surtout ne pas rester immobile : la médecine du travail, le personnel, le N+1 ou +2".

- **Développer des modérateurs de stress**

Il faut ensuite tenter de vivre de la façon la plus normale possible : "Faire du sport, avoir un hobby, avoir une vie en dehors du travail, se ressourcer car la vie ne s'arrête pas aux portes de l'entreprise."

Cabinet d'Avocats BUCHINGER & RUBIN

66 Avenue Victor Hugo - Immeuble Léonard de Vinci - 75116 PARIS

Tél : 01.45.00.90.97 | Port : 06.21.50.70.79 | avocats@buchinger-rubin.com & judith@buchinger-rubin.com

www.buchinger-rubin.com



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

- **Ne pas leur monter que ça nous touche**

En face d'une personne toxique la pire chose à faire c'est de leur signifier que leurs paroles ou leurs actes nous affectent : "Il faut montrer une imperméabilité à ces comportements toxiques. Il faut adopter un comportement apathique, l'inverse de l'empathie ! Quand ils posent une question, il faut répondre le strict minimum, garder une attitude la plus froide et rationnelle possible."

- **Utiliser la technique du brouillard**

La technique consiste à répondre par des phrases un peu bateau et floues. "Quand quelqu'un vous envoie une pique ou une remarque désagréable il faut absolument répondre mais de façon désinvestie. Si quelqu'un vous dit : 'C'est comme ça que tu viens habillé pour venir travailler ?' Répondez 'hé bien oui'".

Ne rentrez pas dans une justification ni grande discussion, il faut clore la discussion de façon subtile. "L'idée c'est de répondre par des phrases un peu toutes faites : comme tu veux, ça dépend, chacun ses goûts...". Restez bref mais poli.