



## **Vous vous sentez pris pour cible au travail?**

Une plainte courante chez les employés est le sentiment d'être pris pour cible au travail : une surveillance accrue, des remarques négatives, une charge de travail plus importante et des attentes plus élevées que celles imposées à leurs collègues. Cette situation est stressante et peut vous faire douter de votre avenir.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens constructifs de gérer cette situation, qui peuvent déboucher sur une meilleure relation avec votre supérieur.

L'expérience montre que cette démarche est la plus efficace :

1) Accordez-vous le droit de vous demander si une remarque, aussi désagréable soit-elle, pourrait s'avérer utile. C'est parfois difficile, car lorsque l'on se sent attaqué, on a tendance à se défendre plutôt qu'à prendre en compte le point de vue de l'autre. 2) Demandez à votre supérieur de vous accorder un entretien individuel, dans le calme et en privé, afin de clarifier les attentes. 3) Parlez à un collègue de confiance qui pourra vous donner un avis extérieur honnête. 4) Rencontrez ou discutez avec le service d'aide aux employés (PAE). Ce service peut vous aider à faire le tri parmi les problèmes, à rester objectif et à vous préparer à une conversation constructive avec votre supérieur.

## **Les habitudes de communication qui se retournent contre vous**

Les habitudes de communication sont à l'origine de nombreux problèmes au travail. Celles qui suivent sont connues pour créer des conflits et des regrets, et pour contribuer à un environnement de travail peu positif. Les reconnaissez-vous? 1) Répondre à un courriel lorsque vous êtes en colère. Taper cette réponse cinglante procure un sentiment de soulagement sur le moment, mais l'expérience montre qu'il vaut mieux la rédiger, l'enregistrer, puis y réfléchir pendant la nuit. 2) Mettre en copie le supérieur de votre supérieur dans un courriel pour dénoncer votre supérieur immédiat ou faire valoir votre point de vue. Tenter de se donner un avantage en passant par un responsable de niveau supérieur se retourne souvent contre vous. La plupart des dirigeants y voient une manipulation ou une tentative de saper l'autorité, et votre réputation peut en pâtir, quelle que soit la nature de votre préoccupation. 3) Garder le silence lorsque vous ne pouvez pas respecter un délai promis. Lorsqu'un délai n'est pas respecté, ne laissez pas les gens dans l'expectative : prévenez-les à l'avance plutôt que de les laisser se demander ce qui se passe. 4) Être plus sélectif avec l'expression « Ce n'est pas mon travail ». N'oubliez pas : même si ce n'est pas votre travail, les gens se souviendront peut-être de votre réponse longtemps après que la tâche aura été oubliée. En savoir plus.



## Mois de la santé masculine : les mauvaises habitudes qui nuisent aux hommes plus tard

Messieurs, votre corps ne vous laissera pas oublier les mauvaises habitudes prises dans votre jeunesse. Plus tard dans la vie, les hommes regrettent souvent leurs choix passés en matière de santé. 1) Ne négligez pas les examens médicaux de routine. Penser « pas de symptômes, pas de problèmes » peut raccourcir votre vie. De nombreuses affections — notamment l'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie, les maladies coronariennes et les maladies hépatiques — présentent peu de signes précurseurs. Celles-ci peuvent endommager votre corps pendant des années, même si vous vous sentez bien. 2) Ne négligez pas les troubles du sommeil et ne sacrifiez pas votre sommeil de manière chronique. Cette attitude peut entraîner une prise de poids, des troubles de la mémoire, un vieillissement accéléré et des problèmes cardiaques. 3) Adoptez dès maintenant des habitudes pour gérer votre stress. Nier ou interioriser le stress engendre de l'irritabilité, de la fatigue, de l'anxiété, des mécanismes d'adaptation malsains et des tensions relationnelles. 4) Ne négligez pas l'exercice physique. Il aide à lutter contre les maladies, la dépression et la baisse d'énergie, mais il devient plus difficile de s'y mettre au fil du temps. 5) Surveillez vos mauvaises habitudes alimentaires. Les plats préparés et les portions copieuses s'accumulent et contribuent à des problèmes de santé à long terme.

## La « fantomisation » et le lieu de travail

Il est important de faire une bonne première impression si vous êtes un nouvel employé. La « fantomisation » consiste à mettre fin à tout contact sans explication, en particulier lorsque l'on s'attendait à une communication future. Bien qu'elle soit souvent associée aux relations amoureuses, la « fantomisation » se produit également au travail. Les employés peuvent « fantomiser » des clients, des collègues, des courriels ou des conversations difficiles. Avez-vous déjà été celui qui « fantomise » ou celui qui est « fantomisé »? Des études suggèrent que 75 % des personnes ont déjà « fantomisé » ou ont été « fantomisées ». La personne victime de « fantomisation » ressent souvent de la confusion, un manque de confiance en soi et de l'angoisse. Beaucoup considèrent la « fantomisation » comme une forme de maltraitance psychologique. Les gens se souviennent de ceux qui tiennent leurs engagements et de ceux qui disparaissent. Par conséquent, la « fantomisation » peut nuire à la réputation et compromettre des opportunités. Si vous pratiquez la « fantomisation », les autres peuvent vous considérer comme peu fiable. La peur, l'immaturité, un manque d'empathie, de faibles compétences en communication, la tendance à éviter les conflits et une culture d'entreprise où la responsabilité sociale est moins présente peuvent contribuer à ce comportement. Si disparaître vous semble plus facile que d'affronter une interaction désagréable, réfléchissez à la manière dont le PAE peut vous aider. [En savoir plus.](#)



## L'accent sur la santé et le bien-être

Le mois de juin est le moment idéal pour se recentrer sur la santé et le bien-être, alors que nous célébrons la Journée de la santé et de la forme physique. Avec des températures plus clémentes et des journées plus longues, l'été offre davantage d'occasions de rester actif, de se ressourcer et d'adopter des habitudes saines qui favorisent le bien-être physique et mental. De simples changements peuvent avoir un impact considérable. Faire une promenade pendant la pause déjeuner, s'hydrater régulièrement, s'étirer tout au long de la journée ou choisir des activités de plein air avec sa famille et ses amis peuvent tous contribuer à augmenter votre énergie, à réduire votre stress et à améliorer votre santé globale. Donner la priorité à l'activité physique et aux soins personnels ne signifie pas nécessairement opérer des changements radicaux : c'est la régularité qui compte le plus. N'oubliez pas que le bien-être prend une forme différente pour chacun. Que votre objectif soit d'améliorer votre condition physique, de gérer votre stress, de manger plus sainement ou de trouver un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée, vous pouvez compter sur un soutien pour vous aider à réussir. Ce mois-ci, faites le premier pas vers un été plus sain. Contactez nos services d'accompagnement santé via votre PAE pour bénéficier de conseils personnalisés, d'une motivation et d'outils pratiques qui vous aideront à atteindre vos objectifs de bien-être.

