

**CLAO** : Grande compétence B—Communiquer des idées et de l'information

Groupe de tâches B1—Interagir avec les autres (Niveau 2)

**Compétences pour réussir** : Communication orale

**Compétences génériques** : Facilité à communiquer, Intelligence émotionnelle



## Contexte

Pendant le dîner, Louis, un de tes collègues de travail, dit des choses négatives au sujet de Marie, une autre collègue. Louis critique la façon dont Marie s'habille. Tu préfères ne pas participer à ce genre de conversation et de toujours garder une attitude positive envers les autres.





## Choses à considérer avant de procéder

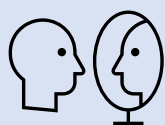
- Identifie clairement tes sentiments. Es-tu fâché ? Frustré ? Mal à l'aise ?
- Réfléchis à des stratégies pour gérer ce problème.
- Demande à ton ou ta collègue si tu peux parler avec lui ou elle en privé.
- Demeure calme.
- Choisis bien tes mots.
- N'oublie pas de bien écouter les réponses avant de répondre à ton tour.



## Exercice

Travaille avec une ou un collègue, ou la formatrice/le formateur.  
Tu joues le rôle de la personne qui entend les propos négatifs au sujet de Marie.  
L'autre personne joue le rôle de Louis.





## Autoévaluation

Quand vous avez terminé la conversation, discutez ensemble des points forts et des points à améliorer de cet échange.



- Comment cela s'est-il passé ?



- Es-tu resté calme ?



- As-tu utilisé le « je » pour exprimer ton opinion ?



- Comment pourrais-tu t'améliorer ?

**Voir un exemple d'une conversation positive dans le document Fiche 5 — [Annexe](#)**

- Que remarques-tu ?
- Comment cette conversation est-elle différente de celle que tu as eue ?



## Recommandation

- Ne pas parler en mal dans le dos d'un ou une collègue. Tout finit par se savoir !  
Ce type de comportement négatif au travail n'est pas professionnel.  
En participant à ce type de comportement, les gens ne sauront jamais s'ils peuvent te faire confiance. Il en va de même pour ta vie personnelle.
- Il y a deux options lorsque l'on fait face à une telle situation :
  - Dire à haute voix que tu refuses de participer à cette conversation et tu expliques ta raison : la personne n'est pas là pour se défendre.
  - Mettre fin à la discussion et t'en aller.

## Capsule linguistique : Critique constructive et destructive

Parler de façon négative au sujet de tes collègues peut avoir de nombreuses conséquences sur ta carrière. La science démontre que parler en mal d'une autre personne révèle beaucoup plus les traits négatifs de la personne qui fait de la critique destructive que la personne qui reçoit la critique.

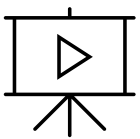


Voici un [article](#) intéressant qui explique ceci.



## Points saillants

- La critique **constructive** a pour but d'aider l'autre personne à s'améliorer. La critique **destructive** vise plutôt à démolir l'autre. Voilà la différence !
- Trop souvent, une personne qui parle en mal des autres projette son propre malheur.
- Une personne qui cherche à détruire les autres souffre souvent d'insécurité. Elle le fait pour se sentir mieux et pour cacher sa propre faible estime de soi.
- Cette habitude négative est contagieuse et peut facilement rendre un milieu de travail toxique.



Lisa Leblanc chante une chanson amusante intitulée « Gossip » qui parle de ce comportement. Tu peux regarder la vidéo [ici](#).



**Louis** : As-tu vu comment Marie est habillée aujourd'hui ? On dirait qu'elle n'a pas de miroir chez elle !

**Toi** : Je n'ai rien remarqué.

**Louis** : Non, mais sérieusement ! Qui porte du brun et du bleu ensemble ! C'est vraiment laid !

**Toi** : J'aimerais changer de sujet.

**Louis** : Pourquoi ? Je trouve ça drôle !

**Toi** : Je ne trouve pas ça drôle du tout. En fait, je me sens mal à l'aise. De plus, je crois que Marie a le droit de porter ce qu'elle veut.

**Louis** : Tu n'es vraiment pas « cool ». Je dis cela que pour rire !

**Toi** : J'aime bien rire, moi aussi. Cependant, je n'aime pas rire ou parler négativement des autres quand les gens ne sont pas présents. D'ailleurs si Marie était ici, lui dirais-tu ça en pleine face ?

**Louis** : Quand tu l'expliques comme ça, tu as bien raison, à y penser. Alors, parlons de quelque chose de positif.

**Toi** : Bonne idée ! Tu as tout compris.