

La commérage

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Force morale
Autonomisation
Compassion



Qu'est-ce que le commérage?

Le commérage désigne des propos ou des rumeurs que l'on échange sans égard aux conséquences négatives éventuelles pour les personnes qui font l'objet des propos.

Bien souvent, les personnes qui font des commérages agissent sans penser aux effets négatifs que leurs propos peuvent avoir sur la ou les personnes visées, leur milieu de travail mutuel ou la communauté. Qu'il soit malintentionné ou non, le commérage peut avoir des répercussions négatives sur les personnes, le milieu de travail ou la communauté.

La différence entre parler et médire

Lorsqu'on parle d'une autre personne, il faut essayer de la comprendre sans nuire à son bien-être et à sa réputation. Si la personne dont on parle interrompait soudainement la discussion, on ne ressentirait aucune gêne concernant le sujet discuté.

Pourquoi les gens s'adonnent-ils au commérage?

Les gens font des commérages pour diverses raisons. En voici quelques-unes :

- le besoin d'appartenir;
- le besoin de donner libre cours à ses sentiments;
- le besoin de se sentir supérieur;
- le besoin de déclarer que l'on a été traité injustement;
- le besoin de se sentir appuyé, ou de rallier des spectateurs;
- le besoin de plaisir ou de divertissement;

- le besoin d'éviter un conflit ou la résolution d'un conflit;
- le besoin de se justifier.

La participation aux commérages comme « écouteur » peut s'avérer tout aussi préjudiciable. Les personnes qui écoutent des commérages peuvent, injustement ou accidentellement, se trouver mêlées à la situation. Elles peuvent aussi avoir leurs propres raisons pour continuer à écouter les commérages, par exemple :

- le désir d'appartenir;
- le désir de faire partie d'un cercle exclusif de membres de confiance;
- le désir de justifier ou de confirmer une certaine intimité;
- le sentiment de se sentir mal à l'aise ou incapable de confronter son interlocuteur.

Les effets du commérage sur une personne et le milieu de travail

Qu'il s'agisse de la personne qui parle, de la personne qui écoute ou du spectateur (c'est-à-dire ceux qui sont témoins du commérage ou de ses effets), le commérage a des répercussions négatives sur toutes les personnes et sur tout le milieu de travail. Parmi ces effets, citons :

- une perte de confiance et de moral;
- une anxiété accrue chez les employés;
- un climat de tension ou de peur;
- une confusion des faits;
- des perceptions et des jugements altérés;
- une perte d'emplois;
- du chagrin;
- un climat de friction non propice à la résolution de problèmes;
- des réputations compromises;
- des portes de bureau fermées;
- un personnel réticent à exprimer le fond de ses pensées;
- une augmentation des congés liés à la maladie ou au stress;
- une diminution de la productivité;
- des sentiments de détresse et de confusion.

Moyens de gérer le commérage

Si vous participez régulièrement à des commérages, essayez de tenir compte de quelques-uns des effets négatifs susmentionnés. Prenez la responsabilité des effets produits par les commérages auxquels vous avez participé et essayez de trouver des moyens plus constructifs de régler les conflits dans votre vie.

Prenez position en faveur d'un milieu de travail sain et heureux. Rappelez-vous que le commérage peut :

- vous isoler des autres;
- éloigner les autres de vous;
- compromettre le respect des gens à votre égard.

De plus, si vous vous trouvez dans une conversation qui petit à petit devient du commérage, vous pouvez choisir une des solutions suivantes :

- excusez-vous et ne participez plus à la conversation;
- indiquez clairement que le sujet de conversation vous rend mal à l'aise sans porter de jugement;
- faites savoir aux autres que le commérage ne vous intéresse pas;
- suggérez à votre interlocuteur de s'adresser directement à la personne visée;
- trouvez des sujets de conversation neutres ou intéressants, au lieu de parler de vos collègues.

Autres options pour gérer le commérage

- Demandez à suivre un cours ou une formation pour vous-même ou votre lieu de travail.
- Parlez à votre superviseur de manière constructive.
- Participez à des activités de promotion du travail d'équipe à votre lieu de travail.
- Éduquez le personnel et les gestionnaires au sujet de la Politique relative au respect en milieu de travail du gouvernement.

- Communiquez avec votre conseiller chargé de veiller au respect en milieu de travail, votre représentant syndical ou votre représentant des ressources humaines.

Nous pouvons vous aider.

Les conseillers du Programme d'aide aux employés peuvent :

- aider à identifier le commérage;
- atténuer les effets des commérages au travail;
- élaborer un plan d'action pour gérer le commérage;
- donner des conseils aux gestionnaires et au personnel faisant face à des situations de commérage;
- fournir une formation et un soutien;
- fournir des conseils concernant les options offertes;
- effectuer une évaluation du milieu de travail;
- agir à titre de tiers facilitateur ou médiateur.

Ressources

Livres recommandés

- Chapman, Sam. The No Gossip Zone: A No-Nonsense Guide to a Healthy, High-Performing Work Environment
- Bolton, Robert. How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts

Site Web

- Commission de la fonction publique du Manitoba : Politique relative au respect en milieu de travail à manitoba.ca/csc/policyman/respect.html (en anglais seulement)

Programme d'aide aux employés

55, rue Donald, 3e étage
Winnipeg (Manitoba) R3C 1L8
Téléphone : 204 945-5786
Sans frais : 1 866 669-4916
Télécopieur : 204 948-2298
ATS : 204 948-3401