



PEAU DE VACHE **AU BUREAU,** et AGNEAU **DANS LA VIE,** C'EST POSSIBLE ?

POURQUOI PEUT-ON ÊTRE UN DÉMON AU BOULOT ET UN ANGE DANS SA SPHÈRE PERSONNELLE ? QUE CACHE CE TYPE DE COMPORTEMENT AMBIVALENT ? NOS EXPERTS EN ANALYSENT LES CAUSES ET DONNENT DES CLÉS POUR BOSSER EN BONNE INTELLIGENCE AVEC CETTE COLLÈGUE/COPINE À DOUBLE FACETTE.

PAR **CHLOÉ PANIER**

La semaine dernière encore, votre collègue s'est attribué les lauriers d'un appel d'offres remporté uniquement grâce à sa pugnacité, comme elle aime le préciser à qui veut l'entendre ! Dès qu'elle le peut, elle vous savonne la planche pour vous faire passer pour une truffe auprès des autres. Et pourtant, cette collaboratrice est adorable... en dehors du boulot. Vous partagez des apéros ensemble le ...

2023 ROMAN SAMBORSKY/SHUTTERSTOCK

... week-end, vous êtes peut-être même partie en vacances avec elle. Bref, c'est une peau de vache au travail, et un agneau dans la vie en somme ! Ça vous irrite et vous rend malheureuse car vous pensez qu'elle joue double jeu, qu'elle ne vous respecte pas, qu'elle se sert de vous... Hop, hop, hop, n'allez pas si vite en besogne. D'abord, parce que chacune à notre manière, on est un peu « garce » parfois au boulot. Souvent à notre corps défendant. « *Nous sommes tous multifacettes et pas "unifacettes". En fonction de l'environnement dans lequel on évolue, on active des mécanismes différents* », constate Jérôme Hoarau, auteur et conférencier. Et au travail, l'ambiance est propice à ce type de comportement. « *L'entreprise est souvent un milieu hostile. On y parle de guerre économique, de chasseurs de têtes, etc. Les mots en disent long. L'agressivité y est presque valorisée. Bilan, certains se disent qu'il faut être comme ça pour progresser dans la boîte* », soutient Sébastien Hof, psychologue du travail, qui tient notamment des consultations « souffrance et travail ». Autrement dit, on se valorise en en faisant baver aux autres. « *Ce comportement peut aussi être un signe de manque de confiance en soi* », ajoute-t-il. « *Si la personne est douce dans la vie personnelle et*



POUR ALLER PLUS LOIN

— *Les Gentils méritent aussi de réussir*, de Jérôme Hoarau, Yannick Alain et Delphine Castellani, Alisio, 2021, 21 €.

— *Manuel de manipulation à l'usage des gentils. L'art de l'élégance relationnelle*, de Christophe Carré, Eyrolles, 2023, 18 €.



L'entreprise est souvent un milieu hostile. On y parle de guerre économique, de chasseurs de têtes, etc. Les mots en disent long. L'agressivité y est presque valorisée. Bilan, certains se disent qu'il faut être comme ça pour progresser dans la boîte. »

agressive au travail, il se peut qu'elle enclenche un mécanisme de protection. S'il lui est déjà arrivé de se faire voler les fruits de son travail par autrui, elle reproduit le même schéma et fait de la rétention d'information avec ses collègues, de peur que l'histoire ne se répète », illustre Jérôme Hoarau. Enfin, c'est enfoncer une porte ouverte que de le rappeler (mais ça va mieux en le disant) : aujourd'hui, les femmes n'ont toujours pas la place et les responsabilités qu'elles méritent dans les entreprises. Pour s'imposer dans cette culture encore très patriarcale, certaines empruntent alors les codes masculins : agressivité, parler plus fort que les autres, jeux de rôle et de pouvoir... alors que dans leur vie personnelle, elles n'ont pas besoin d'endosser cet habit masculin pour s'affirmer et trouver leur place.

SORTIR DE LA VICTIMISATION EN JOUANT CARTES SUR TABLE

Pour vous protéger de ce type de comportement propre à la sphère professionnelle, il faut d'abord éviter d'en faire une affaire... personnelle.

On l'a vu, votre collègue « peau de vache » joue un rôle. Elle compose avec les règles du jeu de la boîte. Et puis, vous êtes là dans ce que les psys appellent le triangle de Karpman, un scénario relationnel typique entre victime,

persécuteur et sauveur. « *Le triangle ne fonctionne que si les trois rôles sont endossés. Il faut donc sortir de ce piège de la victimisation* », insiste Jérôme Hoarau. Comment? En jouant cartes sur table avec la « peste » mais de manière subtile. Pour cela, les experts recommandent d'activer la technique de la communication non violente (CNV). Première étape, documentez les faits avec des mails, des appels téléphoniques, etc. et partagez-les avec la « peau de vache ». Le tout de façon neutre et objective, en employant au maximum le « je » et pas le « tu », trop accusateur. Ensuite, exposez votre ressenti. Par exemple que vous vous sentez trahie, pas respectée... Puis « exprimez vos besoins ». « *J'ai désormais besoin que tu rédiges un mail pour rétablir la vérité sur la charge de travail effective de chacun sur ce dossier* », illustre Jérôme Hoarau. Enfin, dans ce type de situation très ambivalente et de toute évidence difficile à supporter au quotidien, il ne faut surtout pas rester isolée. Trouvez-vous des alliés, non pas pour vous liguier contre votre peste de boulot, mais pour vous sentir soutenue. ●

