

# Si vous détectez un de ces sept signaux d'un travail toxique, il est temps de démissionner

*Si l'un de ces signes vous rappelle votre situation, il est temps pour vous de démissionner.*

Temps de lecture : minute

---

15 septembre 2019

Republication de février 2019

Un truc incroyable arrive quand vous décidez de démissionner de votre travail : des collègues à qui vous n'avez presque jamais parlé se décident à vider leur sac à propos de tout ce qu'ils détestent dans leur travail. Quand Robbie Abed, fondateur de l'entreprise de conseil Fire Me I Beg You (soit "Licenciez-moi, je vous en prie", en français), a démissionné d'un cadre de travail toxique un peu plus tôt dans sa carrière, il a parlé avec beaucoup d'autres collègues mécontents, comme s'il offrait des séances gratuites de psy. Cela l'a aidé à comprendre comment un environnement de travail devient toxique et quels signes doivent vous alerter. En voilà sept qui doivent vous inciter à chercher un autre emploi.

## Vous avez peur de dire la vérité durant une réunion

Robbie Abed devait présenter deux slides à un comité exécutif. Il n'était même pas encore passé à la deuxième page que le responsable de la communication a commencé à lui hurler dessus. Le problème ? Il a osé dire la vérité sur le stade de développement du projet. Le responsable n'a pas aimé la réponse et, plutôt que de lui demander comment ils

pouvaient régler les choses, il a préféré hurler sur son employé.

Plusieurs collègues ont ensuite précisé à Robbie Abed qu'ils avaient pris l'habitude de "modeler" la vérité et dire au responsable uniquement ce qu'il avait envie d'entendre. Ce qui conduit l'ensemble des managers à mentir à propos de leurs projets. Quelle perte de temps...

## **Vous ne pouvez pas prendre une décision sans la validation de cinq personnes différentes**

Le problème n'est pas d'avoir besoin de l'aval de certaines personnes dans certains dossiers. C'est normal dans le cadre professionnel. Mais quand vous avez besoin d'une validation pour tout, y compris les moindres détails, vous étouffez. Une décision à prendre en 5 minutes se transforme en présentation de 5 slides devant un comité exécutif qui ne se réunit qu'une fois par trimestre. Merci mais non merci.

## **Vous recevez des mails la nuit et le week-end... et vous êtes supposé répondre**

Si vous voulez être un guerrier la nuit et le weekend, faites donc. Personne ne vous en empêche. Mais quand vous envoyez des mails en pleine nuit, suivis par un texto pour savoir si la personne a reçu votre mail... quelque chose ne va pas. Évidemment, si c'est pour une urgence, envoyez ce texto. Si vous le faites trois fois par semaine, alors, Houston, nous avons un problème !

## **Vous prenez une grande bouffée d'oxygène**

## tous les matins avant de partir travailler

Quand vous marchez dans l'open space, prenez-vous de grandes inspirations ? Une grande inspiration : tout va bien. Deux grandes inspirations : pas trop inquiétant mais à surveiller. Trois grandes inspirations : vous êtes triste. Cherchez un autre emploi.

## Vous recevez un texto de votre patron tous les matins (avant le café)

N'y a-t-il pas un consensus international sur le fait que nous devons boire un café avant de pouvoir vraiment entamer notre journée ? Rien n'est plus démotivant que de recevoir chaque matin un texto de votre chef qui vous demande où vous en êtes dans tel ou tel projet. Alors que toutes les réponses sont dans le point que vous avez envoyé par mail la veille.

N'envoyez pas de texto avant l'heure du café. Ce n'est jamais une bonne idée.

## Vous ne suivez pas vos routines quotidiennes

Avez-vous arrêté le sport ? De prendre votre café et ce bagel que vous aimez tant dans votre bar favori, sur le chemin du travail ? Avez-vous arrêté d'écrire ou de lire ? Ou de sortir avec vos amis ?

Si vous vous rendez compte que vos routines quotidiennes deviennent de plus en plus épisodiques, quelque chose ne va pas. Vous devriez vous interroger sur les causes de ces interruptions.

## Votre chef ne vous défend pas

C'est le pompon. Si votre chef ne prend pas votre défense, c'est que vous

n'avez aucun pouvoir au sein de l'entreprise. Soit vous combattez le mal par le mal, soit vous cherchez un autre boulot.

## Alors, que faire ?

Nombreux sont ceux qui font l'erreur de rester trop longtemps dans un environnement de travail toxique. Certains restent quelques mois de trop, d'autres 20 ans. Vous pouvez essayer de régler les problèmes de culture ou de cadre de travail de votre entreprise mais soyez simplement conscient qu'il est difficile de changer les gens... et encore plus de changer une structure. Soyez sûr que vous faites ce que vous faites pour les bonnes raisons. Si vous constatez l'un des sept signes décrits ci-dessus, peut-être devriez-vous penser à changer de travail.

*Article initialement publié en anglais sur Inc.com*

---

Article écrit par Robbie Abed