

et si

Nathalie Schipounoff
Stéphane Malochet

Sous la direction de
Stéphanie Brouard & Fabrice Daverio

j'apprivoisais mon chef !

Se protéger du management toxique mode d'emploi

EYROLLES

au sommaire

- ***Pour qu'il reconnaisse enfin ma valeur***
- ***Pour qu'il arrête de me stresser***
- ***Pour que notre relation reparte du bon pied***
- ***Pour qu'il cesse de me harceler***

les auteurs



© Olivier Dion

Nathalie Schipounoff est diplômée du CELSA et de l'ESIEE. Après plus de 15 ans dans des grands groupes comme Télé Diffusion de France, Orange ou Lagardère Active (*Psychologies magazine*) en tant que responsable études, responsable marketing, chef de projet ou directeur de Business Unit Web, elle accompagne aujourd'hui les entreprises dans leur transformation digitale en management et stratégie.



Chasseur de têtes puis fondateur d'une maison d'édition, **Stéphane Malochet** est aujourd'hui coach et formateur. Il accompagne depuis 10 ans managers et dirigeants dans la mise en œuvre de leurs projets professionnels. Formé à l'analyse systémique et à la Process-Com, il est membre du réseau i-Lead. Il se consacre tout particulièrement au développement de la performance et de l'engagement des équipes de ses clients.

Vos relations avec votre supérieur se sont détériorées ou ont tout simplement mal démarré ? Quelles qu'en soient les raisons, le constat est là et vous ne pouvez plus continuer comme ça.

Stress, boule au ventre, injonction, contre-injonction, sentiment de dévalorisation, de harcèlement, manque de politesse... Comment sortir de cette spirale qui vous entame, pour ne pas dire vous mine, au point que vous commencez à vous demander si ce n'est pas vous le problème ?

En quatre chapitres, les auteurs proposent des pistes d'action pour reprendre les rênes de cette relation et mettre les bonnes cartes de votre côté. Il est temps de dire non à votre chef pour qu'il arrête de vous dévaloriser, de vous stresser, voire de vous harceler et que vous puissiez enfin reprendre du plaisir à aller au boulot !

et si est une collection d'ouvrages mode d'emploi, écrits dans un style simple et dynamique, destinée à vous faciliter la vie au boulot, dans votre vie perso et dans vos relations.

Rédigé par un ou des experts du sujet, chaque ouvrage propose des méthodes, des outils, des conseils et des exercices pour dépasser vos blocages et changer durablement.

et si

une collection
dirigée par



Stéphanie Brouard. Avec une formation initiale en ingénierie économique et gestion des ressources humaines, et plus de 12 ans d'expérience dans différents cabinets de conseil et formation (Cegos, EFE-CFPJ, BPI Groupe), Stéphanie est aujourd'hui consultante au sein de Kea Prime, filiale de Kea&Partners. Elle conçoit des dispositifs à destination des managers et de leurs équipes pour les accompagner dans le développement de leur efficacité professionnelle et personnelle. Elle est spécialisée en ingénierie pédagogique, toujours à la recherche d'approches et de solutions innovantes avec deux idées forces : l'efficacité et le plaisir.

Fabrice Daverio. Après avoir été manager chez L'Oréal et LVMH, Fabrice Daverio est devenu consultant, formateur et coach. Formé au coaching, analyse transactionnelle, approche systémique et communication d'adhésion, il dirige aujourd'hui le CFPJ Entreprises et Leadership, département du Centre de Formation et de Perfectionnement des Journalistes qui forme à la communication. Fabrice conçoit et anime des formations au leadership et à la communication d'influence. Il a traduit avec d'autres consultants l'ouvrage de référence sur la Théorie Organisationnelle de Berne, co-écrit et co-coordonné plusieurs ouvrages de communication, développement personnel et management.

dans la même collection



**Et si j'apprivoisais
mon chef !**

**Se protéger
du management toxique
mode d'emploi**

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

Et si j'assurais en public !, de Gracco Gracci

Et si je supportais mieux les cons !, de Bruno Adler

Et si je choisissais ma vie !, de Gilles Noblet

À paraître :

Et si je prenais mon temps !, de Catherine Berliet

Et si je me mettais à la formation !, de Stéphanie Brouard

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55518-9

Nathalie Schipounoff
Stéphane Malochet

Et si j'apprivoisais mon chef !

Se protéger
du management toxique
mode d'emploi

Sous la direction de Stéphanie Brouard
et Fabrice Daverio

EYROLLES



Sommaire

Introduction	VII
--------------------	-----

Chapitre 1

Pour qu'il reconnaisse enfin ma valeur

Les clés pour changer	4
Se préparer en amont.....	4
Entretenir un juste équilibre	6
Mieux se connaître pour mieux communiquer.....	7
Bien négocier son salaire.....	11
<i>En préparation de l'entretien d'évaluation</i>	11
<i>Pendant l'entretien</i>	14
<i>À la fin de l'entretien</i>	16
Et pourquoi changer ?	23
Essayez quand même	26

Chapitre 2

Pour qu'il arrête de me stresser

Les clés pour changer	34
Une seule constante dans l'univers : le changement	35
Laisser venir le « <i>flow</i> »	38
Res-pi-rez !	39
Et pourquoi changer ?	44

Essayez quand même	47
Pour aller plus vite... freinez !	47

Chapitre 3

Pour que notre relation reparte du bon pied

Les clés pour changer	54
Le dauphin et sa stratégie.....	54
Le triangle dramatique.....	57
L'assertivité : plus qu'une méthode, une posture de vie	65
<i>Quelles sont les conséquences, pour nous</i>	
<i>et pour les autres, d'un comportement non assertif ?</i>	66
<i>Comment sortir de ces comportements non assertifs ? ...</i>	67
Et pourquoi changer ?	68
Essayez quand même	70
« Je lui ai dit "non" avec le sourire... et il m'a souri en retour ! »	70

Chapitre 4

Pour qu'il cesse de me harceler

Les clés pour changer	80
Faire le bon diagnostic.....	80
Tenir un journal de bord.....	81
Réagir pour ne pas laisser la situation empirer.....	81
Formaliser ses échanges pour constituer des preuves.....	82
Pour l'écrit, rester factuel	83
Ne pas s'isoler	83
Reprendre des forces.....	84
Et pourquoi changer ?	87
Essayez quand même	89
Table des exercices	95

Introduction

« Tu vois, le monde se divise en deux catégories : ceux qui ont un pistolet chargé et ceux qui creusent. Toi, tu creuses. »

Clint Eastwood dans le film *Le Bon, la Brute et le Truand* de Sergio Leone

D'accord, votre boss n'est pas armé, quoique... Il n'y a pas mort d'homme, quoique... la souffrance au travail ne cesse de progresser, à coup de productivité, d'organisation et de réorganisation ; 60 % des salariés se disent « stressés » et le coût social du stress en France est évalué en hypothèse basse par l'INRES à 3 milliards d'euros.

Les nouvelles technologies (e-mails, messagerie instantanée, SMS...) peuvent cristalliser des relations de plus en plus déshumanisées : géolocalisé et « accessible » 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, vacances comprises, grâce au dernier smartphone qui vous a été remis par l'entreprise. Vous vous surprenez à ne plus vous offusquer des e-mails sans « bonjour ». Les e-mails de réponse affichant un « merci » vous insupportent même, parce qu'ils spamment pour rien votre boîte e-mail, qui n'en finit pas, d'ailleurs, de s'engorger.