



Strategies to deal with negativity in the workplace.

Conquering the Negativity Toxin

L'attitude négative

Comment débarrasser le bureau de cette toxine

by / par Merge Gupta-Sunderji

NEGATIVE PEOPLE ... they're in every workplace. You know who they are. They never have anything good to say about anything or anyone. They languish around the office. They are victims in a world that is conspiring against them. And lest you fail to notice, they are quick to point out why something won't work. But worst of all: their sour attitudes bring the rest of the workplace down.

It's this contagious and toxic nature of negativity that creates havoc in workplaces and causes untold grief for managers and supervisors. The effect negative people have in a workplace is akin to adding a few drops of coffee to a glass of clear water. Within minutes, the drops of coffee swirl and spread through the water and immediately cloud and darken the mixture. Just a few negative people can dampen team morale and productivity. So what can you do about it?

Let's start with how you can resist the toxic nature of negativity. This is critical because you can't expect to overcome negativity in others if you're susceptible to it yourself. And the antibiotic to the negativity toxin: a positive attitude! As obvious as this is, most people don't consciously nurture positivity and quickly succumb to the negativity around them.

A positive attitude is something that must be cultivated - the seeds planted, watered,

given sufficient light and nutrients, protected from predators and diseases, and allowed to grow and flower. This requires monitoring and effort on your part. Recognize that your attitude is a choice you make every single day. When bad things happen (and they will), it's up to you to decide how to respond. Will you nurture a "can-do" attitude, or will you curl up and bemoan that the world is conspiring against you?

Have the courage to speak up and challenge existing beliefs. When coworkers use extreme words such as "always" and "never," question them. When John says "there's no point in saying anything, we're never listened to," stop him and ask: "John, what do you mean by 'never'?" The last time our team offered a suggestion to Accounts Payable, they changed their procedures."

Negative people often use extreme words in their conversations for emphasis and impact. Once you have deliberately inoculated yourself from negativity, you can focus on overcoming negativity in others. Here are four ideas to get you started.

First, feed the grapevine. Gossip is one of the most common tactics used by negative people, and many managers think that the best way to deal with gossip is to ignore it. Wrong. Instead, become part of it.

Communicate more rather than less. The company grapevine or rumour mill

is one of the most efficient forms of communication in an organization. Instead of getting frustrated by the gossip-mongering, feed the grapevine with information. When you offer truthful information, it will counteract the negative gossip that normally thrives in the grapevine.

Second, let people talk. Create forums for people to express their opinions about workplace policies and procedures. Provide timely responses to questions and concerns. When you let people discuss issues with each other you'll find that negativity will decrease.

Third, listen. Sometimes people just want a sounding board, a place to be respectfully listened to. Be visible, proactively schedule group discussions or town hall meetings, and provide responses to questions and concerns.

Finally, when you do communicate, be inclusive. Give people the same information at the same time. You may inadvertently give different information to some people at different points in time, but that provides fodder for the gossip mill and contributes to negativity.

While these ideas are not exhaustive, they should give you food for thought to get you going. Negativity can be conquered, and it starts with you. ■

DES PERSONNES négatives, on en a partout. Vous savez de qui je veux parler. Elles n'ont jamais rien d'aimable à dire sur quoi que ce soit ou qui que ce soit. Elles se morfondent au bureau, se perçoivent comme des victimes dans un monde qui conspire contre elles et savent toujours tout de suite pourquoi ça ne peut pas aller. Mais le pire, c'est que leurs commentaires acerbes finissent par démoraliser tout le monde.

Ce sont ces aspects « contagieux » et « toxiques » de l'attitude négative qui causent des ravages au bureau et qui occasionnent des ennuis indescriptibles aux gestionnaires. L'effet que produisent les personnes négatives est semblable à celui de gouttes de café qu'on laisse tomber dans un verre d'eau limpide : en tourbillonnant et en se dissipant, elles donnent à l'eau un aspect trouble. Quelques personnes négatives suffisent à ramollir le moral d'une équipe et à réduire la productivité. Vous vous demandez sans doute ce que vous pouvez faire à ce sujet.

D'abord, il faut vous désintoxiquer vous-même. C'est primordial, car vous ne pouvez espérer débarrasser les autres de leur attitude négative si vous contribuez vous-même à l'intoxication. Le moyen? Une attitude positive! Cela semble évident, mais la plupart des personnes ne font pas l'effort conscient d'adopter une attitude positive et succombent rapidement à l'atmosphère négative qui les entoure.

Une attitude positive est une qualité qu'il faut cultiver: il faut la semer, l'arroser, lui donner de la lumière et de l'engrais, la protéger des insectes prédateurs et des maladies, bref, lui permettre de croître et de fleurir. Cela demande de la surveillance et du travail. Reconnaissez que c'est vous qui choisissez quelle attitude vous adoptez, et ce, chaque jour. Lorsqu'il se produira des événements fâcheux (et c'est inévitable), il n'en tiendra qu'à vous de décider comment réagir. Allez-vous favoriser une attitude où tout semble possible, ou vous renfrogner en vous lamentant que le monde entier vous en veut?

Osez parler franchement et remettre en question les perceptions. Mettez en doute les mots comme « toujours » et « jamais ». Lorsqu'un collègue vous dira : « Ça ne sert à rien de dire quoi que ce soit, personne ne nous écoute jamais », arrêtez-le et demandez-lui : « Que veux-tu dire par "jamais" ? La dernière fois que notre équipe a fait une suggestion aux Comptes fournisseurs, on a changé la procédure. »

Le discours des personnes négatives est ponctué de superlatifs; c'est pour faire de l'effet. Lorsque vous serez vous-même désintoxiqué, vous serez capable de résister à l'attitude négative des autres. Commencez en appliquant les quatre suggestions qui suivent.

Premièrement, devenez la source des rumeurs. De nombreux gestionnaires pensent que le meilleur moyen d'enrayer les commérages, c'est de les laisser courir. Ils ont tort. Le commérage est une tactique de prédilection pour les personnes négatives, mieux vaut en tirer parti — et dites-en plus que moins! Le commérage au bureau, ou la machine à rumeurs, est une des formes de communication les plus efficaces de l'entreprise. Au lieu de vous sentir frustré par les rumeurs, alimentez-les. Si vous offrez une information exacte, vous contrecarrerez les commérages dommageables dont se régalaient les employés.

Deuxièmement, laissez les employés s'exprimer. Organisez des forums où ils pourront donner leur avis sur les politiques internes et les procédures. Répondez aux questions et aux préoccupations promptement. Si vous donnez aux employés une tribune pour discuter des problèmes entre eux, ils seront moins tentés d'adopter une attitude négative.

Troisièmement, sachez écouter. Il arrive que des personnes aient simplement besoin de faire entendre leur son de cloche; de se sentir respectées et écoutées. Soyez visible. Organisez des groupes de discussion ou de consultation de manière proactive, et répondez aux questions et aux préoccupations soulevées.

Quatrièmement, soyez « inclusif » dans vos communications. Donnez la même information à tout le monde en même temps. Si, par inadvertance, vous donnez une information différente à différentes personnes à des moments différents, vous alimenterez la machine à rumeurs et répandrez la toxine.

Ces conseils, sans être exhaustifs, devraient vous donner matière à réfléchir le temps de passer à l'action. Dites-vous bien qu'il est possible d'enrayer les attitudes négatives, à commencer par la vôtre. ■

MERGE GUPTA-SUNDERJI, MBA, CSP, CGA, turns managers into leaders. This speaker/author gives people practical tools to achieve leadership and communication success. Contact her at www.mergespeaks.com or 403 605 4756.

► **MERGE GUPTA-SUNDERJI, M.B.A., CSP, CGA, fait des gestionnaires des leaders. Cette conférencière et auteure fournit des outils pratiques aidant à mieux communiquer et diriger. Pour la joindre, consultez son site Web (www.mergespeaks.com) ou composez le 403 605 4756.**

Do you have between 201 and 500 employees?

When it comes to HR management, we have the right fit.

Employer D
Integrated HR and payroll solutions

EMPLOYER D INTRO, AN INTRODUCTION TO INTEGRATED PAYROLL AND HUMAN RESOURCES MANAGEMENT. THIS SOLUTION COMBINES A ROBUST PAYROLL ENGINE WITH CORE HR FUNCTIONALITIES.

For more information, visit desjardins.com/payroll or call 1-844-222-EMD or 1-888-311-1616.

Desjardins