Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Rompre le cercle des ragots

Vous ne voulez pas potiner, mais, en même temps, vous ne voulez pas être la cible des commérages; alors, vous écoutez et hochez de la tête. Cependant, en écoutant, vous encouragez la propagation des ragots. Plus les gens écoutent, plus il est probable que d'autres personnes ajouteront plus tard des petits détails croustillants. Si vous n'écoutez pas, les potins frappent un mur.



Voici comment sortir du moulin à rumeurs.

Tenez-vous occupé. Les cancans exigent un auditoire. Si vous êtes concentré sur votre travail, vous n'avez pas de temps à leur accorder.

- **Ne participez pas aux ragots.** Ne donnez pas d'indices visuels montrant que vous écoutez. Si quelqu'un vous raconte le dernier scandale, veillez à ce qu'il s'arrête là. Il est de votre responsabilité d'agir avec intégrité.
- **Transformez le ragot en commentaire positif.** Le plaisir n'est plus le même lorsqu'un ragot perd du mordant en raison d'un commentaire positif sur la victime de l'attaque.
- **Évitez les mauvaises langues.** Si vous remarquez une personne qui aime créer des ennuis, faites en sorte de croiser son chemin le moins souvent possible.
- **Ne parlez pas de votre vie privée.** Ne confiez pas des renseignements personnels à vos collègues de travail. Une personne qui aime colporter des ragots risque d'en colporter également à votre sujet.
- **Choisissez judicieusement vos amis.** Soyez avares de renseignements jusqu'à ce que vous puissiez faire confiance aux gens. Si vos liens avec les colporteurs de ragots sont trop étroits, les gens pourraient penser que vous en êtes un.

Si vous croyez vraiment que certains ragots dépassent les limites morales et deviennent du harcèlement, parlez à votre gestionnaire ou adressez-vous à votre service des ressources humaines. Une entreprise qui souhaite créer un environnement de travail sain ne tolérera pas les ragots ou le harcèlement et agira.

Faire taire les mauvaises langues

Il est important de ne pas alimenter les potins en se montrant curieux, en donnant son accord ou en posant des questions. Il est préférable de simplement changer de sujet. Voici des réponses désarmantes à utiliser.

- J'ai remarqué que tu parles souvent de Jeanne. Pourquoi t'intéresse-t-elle autant?
- Mettons-nous à la place de Jeanne.
- Je m'intéresse beaucoup plus à ce que *tu* fais ces temps-ci.
- Parlons de quelque chose de plus positif ou décide ce que nous ferons cet après-midi.

- Je n'aime pas du tout écouter des jugements négatifs sur les gens, sauf si nous trouvons un moyen de les aider.

Si vous êtes victime de ragots toxiques

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Tout d'abord, n'oubliez pas qu'il est facile de mal interpréter ce que vous entendez. Assurez-vous que la personne parle de vous et non pas d'une personne ayant le même prénom ou travaillant sur le même projet que vous.

Si vous êtes certain d'être la cible de commentaires négatifs, résistez à l'envie de répliquer ou de bouder. Demeurer sourd à ces propos n'est pas une solution non plus, car il vous sera difficile de continuer de traiter l'instigateur des potins comme un professionnel. Si vous ne faites rien, chaque fois que vous travaillerez avec cette personne, vous vous souviendrez de ses commentaires désobligeants et vous ressentirez de l'amertume.

Il est préférable de vous adresser directement à l'auteur des ragots. Dites-lui que vous êtes au courant des potins qu'il colporte dans votre dos. Évitez de vous mettre sur la défensive ou en colère ou de devenir agressif. Contentez-vous de rétablir les faits, sans insinuer quoi que ce soit. Même si vous n'êtes pas obligé de fournir des détails, le simple fait de dire la vérité est souvent utile. Dites-lui que ses ragots sont irresponsables et irrespectueux.

Une dernière remarque

Certains bureaux ressemblent davantage à un épisode de *Gossip Girl* (*L'élite de New York* en version québécoise) qu'à un lieu d'affaires. Bien qu'il soit facile de se laisser entraîner dans la saga du milieu de travail, n'oubliez pas qu'en vous adonnant au potinage, vous pourriez hériter du titre de commère du coin. Concentrez-vous plutôt sur la réalisation de vos objectifs professionnels. Lorsqu'il s'agit de votre travail, le fait de porter des œillères pour vous empêcher d'être distrait par les ragots et autres comportements non professionnels augmentera vos chances de réussite.