



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.

Composer avec un patron difficile

Traiter avec des personnes difficiles engendre habituellement de la frustration et de l'impuissance, alors que nous ne sommes pas en mesure de trouver une solution acceptable. Ces situations entraînent souvent des attitudes négatives et ces attitudes, ainsi que le comportement qui en découle, peuvent entraver votre aptitude à vous entendre avec vos collègues ou à effectuer votre travail d'une façon efficace ou selon les échéanciers.

Travailler et vivre dans un environnement de ce genre vous touche à la fois physiquement et mentalement. Vos émotions sont à fleur de peau, vos maux de tête augmentent, votre pression grimpe, votre attention, votre concentration et votre créativité sont à la baisse et votre attitude pourrait devenir de plus en plus négative avec le temps.

La communication en milieu de travail

Votre patron est une personne avec qui vous devez traiter tous les jours et votre aptitude à communiquer efficacement avec elle ou lui peut être essentielle à votre réussite professionnelle. Savoir à quel moment vous affirmer et insister ou à quel moment laisser tomber et suivre les directives peut faire toute la différence entre une occasion d'obtenir de l'avancement ou acquérir la réputation d'être un employé difficile.

Plutôt que de laisser votre patron – ou une autre personne difficile – vous occasionner du stress et prendre le contrôle de votre relation en raison de son comportement difficile, vous pouvez apprendre à traiter avec ces gens de façon différente. Voici quelques techniques efficaces pour vous aider à mieux gérer ces situations.

Croyez en vous. Peu importe la situation autour de vous, ne perdez pas espoir et ne laissez pas le comportement difficile d'une autre personne nuire à votre estime de soi. Ayez foi en vous et conservez une façon de penser positive.

Clarifiez vos attentes en matière de travail. Assurez-vous que vos objectifs concordent avec les attentes de votre patron. De nombreux désaccords entre employeur et employé ont pour cause des attentes mal définies. Plutôt que de blâmer le manque de clarté de votre patron, prenez l'initiative de clarifier vos buts communs afin de vous assurer d'être sur la bonne voie.

Modifiez votre perspective. Aussi longtemps que vous aurez de votre patron l'image d'une personne difficile, il en sera ainsi. Laissez tomber vos attentes et essayez de voir en lui votre patron tout simplement. Point à la ligne. Ne le jugez pas et ne lui apposez pas des étiquettes. Réalisez qu'il est ce qu'il est et que vous n'y pouvez rien. Le fait de changer votre façon de voir les choses modifiera également votre façon de penser et de réagir à l'égard de votre patron.

Soyez professionnel. Faites votre travail sans vous plaindre et sans passer des commentaires à vos collègues, car votre patron le remarquera. N'affrontez pas votre patron devant vos collègues ou d'autres gestionnaires. Vous le placeriez dans une situation où il se sentirait incapable de faire des compromis et forcé d'affirmer son autorité. Il serait peut-être préférable de rencontrer votre patron en tête-à-tête et d'éviter de le placer sur la sellette.

Améliorez vos habiletés. Évaluez vos forces et vos faiblesses. Faites une auto-évaluation de temps à autre. Cet exercice vous aidera à mieux comprendre votre façon de travailler. Essayez, dans la mesure

du possible, de faire correspondre votre rendement aux attentes de votre patron. Améliorez vos habiletés en matière de gestion de conflit. Trouvez des façons d'exprimer votre désaccord sans porter atteinte à des relations essentielles.

© 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.