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.

Les choses à faire et à ne pas faire en cas de relation amoureuse au travail

Regards furtifs à la machine à café, sourires complices pendant les réunions, échanges de courriels de drague et dîners en cachette à l'extérieur du bureau : ce ne sont là que quelques-uns des menus plaisirs qui accompagnent le début d'une histoire de cœur au travail. Lorsque deux personnes travaillent ensemble tous les jours, à proximité l'une de l'autre, il est normal qu'elles en viennent à éprouver de l'affectation et de l'attirance l'une envers l'autre. Or, ce phénomène est extrêmement fréquent; en fait, près de 56 % des professionnels du monde des affaires ont déjà eu des relations amoureuses au travail. Avec l'avènement des médias sociaux et des messages textes, il est devenu beaucoup plus facile d'avoir une relation amoureuse au travail, car il suffit d'un simple clic pour envoyer une émoticône ou un gentil message. Si vous vous adonnez à un flirt innocent au travail ou que votre amourette se transforme en une relation sérieuse, vous pourriez vous trouver en terrain dangereux. Voici quelques règles à suivre et les faux pas à éviter si vous vous hasardez à conjuguer amour et travail.

À faire : consulter et comprendre les politiques de l'entreprise
Faites vos devoirs; consultez et comprenez la politique de l'entreprise sur les relations amoureuses au travail. Les liaisons amoureuses sont-elles permises dans votre lieu de travail? Les employés ont-ils l'obligation d'informer leur gestionnaire de la relation? Si les règles de votre employeur vous semblent floues ou que vous avez besoin de conseils, sachez que vous pouvez consulter les Ressources humaines en toute confidentialité.

À faire : exposer vos attentes en toute franchise

S'agit-il d'une simple aventure ou d'une relation qui, vous l'espérez, se transformera en quelque chose de plus sérieux? En exprimant honnêtement vos attentes, vous éviterez les blessures et les malentendus.

À ne pas faire : vous donner des marques d'affectation en public

Il est peut-être difficile de dissimuler vos sentiments et vos désirs, mais il est très important de le faire lorsque vous travaillez ensemble. Si vos collègues vous voient vous toucher ou vous embrasser, ils pourraient se sentir mal à l'aise, et des commérages pourraient certainement s'ensuivre.

À faire : réfléchir aux conséquences d'une rupture

Il n'y a rien d'amusant à imaginer la fin de votre relation alors que vous vivez tous les sentiments exaltants qui marquent les premiers instants d'une liaison amoureuse. Par contre, si vous êtes des collègues de travail, vous devez y réfléchir. Serez-vous capable de continuer de travailler avec votre ex?

Quelles seront les répercussions de votre mésentente sur vos collègues de travail ou vos clients? Si votre relation devait prendre fin, gardez une attitude professionnelle. Il sera beaucoup plus difficile de surmonter une rupture douloureuse si vous devez croiser l'autre personne chaque jour. Par conséquent, si vous rencontrez l'amour au travail, demandez-vous si vous pourriez gérer l'échec amoureux.

À ne pas faire : parler de la situation avec vos collègues

Même si certains de vos collègues comptent parmi vos amis les plus proches, il est préférable de ne pas leur demander conseil, particulièrement au début de la relation. Bien qu'ils puissent avoir vos intérêts à cœur, il se peut qu'ils aient du mal à ne pas répandre la nouvelle lorsque les conversations autour d'un verre se transformeront en commérages de bureau.

À faire : rester concentré sur votre travail

Les relations amoureuses au travail peuvent faire du bureau un lieu beaucoup plus agréable et motivant – vous aurez sûrement envie de vous y rendre pour des raisons entièrement différentes. Toutefois, essayez d'éviter autant que possible de vous laisser distraire par votre relation amoureuse. Concentrez-vous sur votre travail et essayez dans la mesure du possible de vivre votre amour à l'extérieur du bureau. Il pourrait être bon d'en discuter avec votre partenaire et de convenir d'un moyen de garder votre amour secret.

À l'évidence, le bureau est un endroit idéal pour faire des rencontres. Les gens ont déjà beaucoup en commun et peuvent souvent s'entraider dans la poursuite de leurs objectifs professionnels. Aussi, la pression qui règne dans un bureau peut être utile pour voir une personne sous toutes ses facettes, tant positives que négatives. Vivre une histoire d'amour au bureau étant un peu plus délicat, ne perdez pas la tête si vous tombez en amour avec un collègue et profitez-en pour vivre d'agréables moments!
© 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.