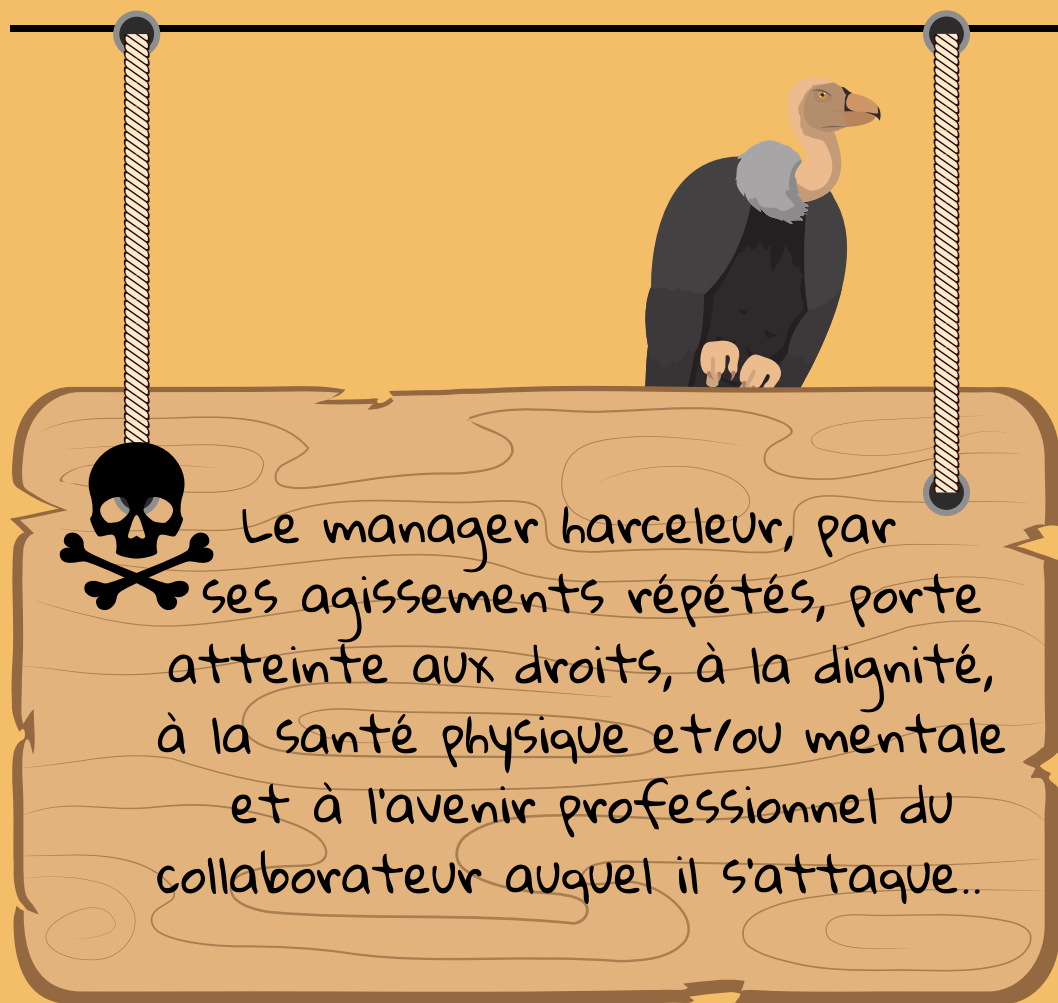


# Quelques conseils pour ... faire face à un manager harceleur



- Soyez conscient que la situation ne s'arrangera pas d'elle-même, n'attendez pas inutilement en perdant votre énergie et votre joie de vivre. Il va falloir vous protéger.



- Ne restez pas seul, l'isolement peut sembler sécurisant mais il est contre-productif et il va vous affaiblir.



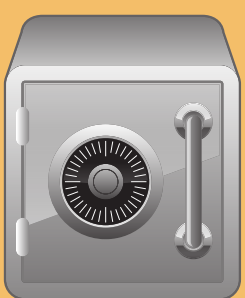
- Rassemblez un maximum d'éléments concrets et factuels prouvant la situation.
  - Tant que possible, demandez que les instructions et les feedbacks soient donnés ou confirmés par écrit.
  - Récapitulez avec concision les consignes par email sans émotion. Faites usage des "bullet points" et de verbes d'action à l'infinitif.



- Privilégiez les rencontres en public ou avec un témoin de confiance qui pourra observer les échanges entre votre manager et vous-même.



- Usez de la technique de la savonnette, c'est-à-dire laissez glisser les provocations et critiques destinées à vous pousser à la faute. Plus vous allez au conflit, plus votre interlocuteur gagne en puissance.



- Ne laissez rien filtrer de votre vie personnelle. Vos états d'âme et vos confidences sont des armes que le harceleur utilisera contre vous. Soyez opaque.



- Restez strictement professionnel. Si elles vous sont demandées, ne communiquez vos idées que par écrit avec un tiers en copie / copie cachée.



- Gardez (ou prenez) conscience de votre valeur et de vos qualités. S'il s'attaque à vous, c'est parce que lui-même est malveillant et qu'il a reconnu en vous l'énergie dont il a besoin.



- Référez-vous aux personnes de confiance dans l'entreprise qui pourront vous protéger. La loi est derrière vous.



- Prenez soin de vous encore et encore. Et si la situation devient insupportable, fuyez !