

# Que faire si un collègue ... EST DÉMOTIVÉ ?

Un collègue a un gros coup de mou ? Voici la marche à suivre pour l'aider et surtout pour éviter de se laisser entraîner sur la mauvaise pente.

PAR SARAH ASALI

**L**a fatigue post-Covid, la difficulté à reprendre une vie « normale » de bureau, ou tout simplement une certaine lassitude quand sa carrière professionnelle n'évolue pas : les raisons qui peuvent entraîner une perte de motivation au travail sont nombreuses. Une certitude : pour ceux qui partagent le quotidien du collaborateur raplapla, cette situation n'est pas sans risques. « Un collègue démotivé peut très vite devenir toxique », pointe Magalie Lochet Zajac, psychologue du travail pour le cabinet Positive You.

Dans cette situation, il convient d'abord de faire le bon diagnostic. S'agit-il d'un simple problème de tempérament récurrent dudit collègue ? Les Français ont tendance à voir la vie en noir, de nombreux

sondages l'ont montré. Une étude du spécialiste des ressources humaines ADP le mettait encore en évidence en 2019 : 27% des salariés français se disaient pessimistes pour les cinq prochaines années au travail. Ce qui fait de la France le pays le plus défaitiste d'Europe. Dans ce premier cas de figure, il faudra faire contre mauvaise fortune bon cœur et tenter, par l'humour, de désamorcer les plaintes de son voisin de bureau.

Si ce comportement est nouveau, en revanche, il y a lieu de s'en inquiéter. Et d'agir. « La première démarche est d'aider votre collègue à comprendre sa situation », conseille Magalie Lochet Zajac. Vous pouvez l'accompagner dans un travail d'introspection pour savoir pourquoi il a le moral en berne : demandez-lui depuis quand il a

ce sentiment, quel pourrait en être l'élément déclencheur, quelles sont les pensées associées à sa démotivation... « L'idée, c'est de le forcer à mettre des mots sur ce qu'il ressent pour qu'il arrête d'être dans la plainte », ajoute notre experte.

Le problème, c'est que « ce travail demande du temps et de l'énergie », admet la psychologue du travail. Attention aussi à ne pas se laisser contaminer par cet environnement négatif. Il faut rapidement passer le relais au manager ou aux ressources humaines, voire à un coach, en invitant son collègue déprimé à les informer. Peut-on les alerter soi-même ? Oui, à condition de le faire avec tact. Il ne s'agit pas de dénoncer son attitude, mais plutôt d'alerter sur une éventuelle souffrance au travail qui mérite d'être entendue. ■

65%

**DES FRANÇAIS  
SE DISENT HEUREUX  
AU TRAVAIL, LOIN  
DERRIÈRE LES SUISSES  
(77%) OU LES  
AUTRICHIENS (71%)**

(Source: Avaya, mai 2021)

