

Environnement de travail toxique : les techniques pour retrouver une harmonie au sein de son équipe

Un environnement de travail toxique peut entraîner des conséquences sur la productivité et le bien-être des salariés. C'est pourquoi, il est important de repérer rapidement les signaux d'alerte. L'inclusion, qui implique la création d'un milieu de travail où chaque individu, quelle que soit sa différence, se sente valorisé et intégré, est important pour remédier à cette toxicité.

Découvrez les techniques pour retrouver un environnement de travail sain et améliorer la dynamique d'équipe.

Identifier les signes d'un environnement de travail toxique

La communication négative

Les environnements de travail toxiques sont souvent marqués par une communication négative. Il peut s'agir de micro-agressions, de propagation de rumeurs et/ou d'un manque d'écoute et de respect. Dans certains cas, cela peut aller jusqu'à des comportements discriminatoires ou du harcèlement. Cette communication négative nuit au bien-être des employés, mais également à leur productivité et à leur efficacité dans leur travail.

Stress et surmenage

Le principal signe d'un environnement de travail toxique est le niveau élevé de stress et de surmenage des employés. Il peut se manifester par des exigences de travail irréalistes, une grande pression pour atteindre des objectifs, et un déséquilibre marqué entre vie professionnelle et vie privée. Ces conditions peuvent conduire à l'épuisement professionnel, le [désengagement des collaborateurs](#), à une baisse de la motivation, à une baisse de la productivité et à des problèmes de santé mentale et physique¹.

Manque de reconnaissance et de soutien

Dans un environnement toxique, les employés peuvent ressentir un manque de reconnaissance et de soutien. Ils peuvent aussi faire face à un manque de retours sur leur travail. De plus, une concurrence malsaine entre collègues peut également exister, créant un climat de tension et d'hostilité. Ce manque de soutien et de reconnaissance peut

entraîner une baisse de l'estime de soi et une réticence à prendre des initiatives ou à innover. Cela crée un cercle vicieux dans lequel l'environnement de travail toxique continue de nuire au bien-être des employés.

Stratégies pour retrouver un environnement de travail sain

Adoptez une communication positive

Afin de mettre en place une communication positive en entreprise, il est nécessaire de définir et de communiquer les valeurs de l'entreprise axées sur le respect, la diversité, l'écoute active, la collaboration et l'inclusion. Il faut promouvoir une politique de communication ouverte, encourager les retours d'information et une communication transparente. Enfin, il est important de valoriser le travail et les efforts des employés afin de renforcer leur sentiment d'appartenance et de satisfaction. Grâce à la communication positive, vous allez créer un environnement favorable à la collaboration, à l'épanouissement professionnel et à la réussite de l'ensemble des collaborateurs.

Instaurez un management inclusif

Le [management inclusif](#) consiste à créer un environnement de travail où les employés se sentent valorisés, respectés et intégrés quelle que soit leur singularité. En mettant en place ce type de management, vous améliorez le bien-être et la productivité de vos collaborateurs. Pour parvenir à instaurer ce management, il est nécessaire de former vos managers et vos [recruteurs à la non-discrimination](#). Les dirigeants doivent agir comme des modèles et adopter un comportement éthique, inclusif et une bonne communication.

[A Compétence Égale](#) propose des formations spécialisées dans le domaine de la non-discrimination.

Favorisez l'équilibre vie professionnelle – vie personnelle

Pour mener à bien cette démarche, il faut prendre en compte les besoins de vos collaborateurs. Pourquoi ne pas mettre en place une politique de télétravail, par exemple. Cette solution peut aider vos collaborateurs à concilier les deux. Tout comme le fait de proposer des horaires flexibles. En faisant cela, vous donnez la possibilité à vos collaborateurs de gérer leur temps de travail de manière plus autonome. Vous trouverez des explications et des propositions opérationnelles de mise en œuvre d'actions sur l'Académie A Compétence Égale dans la capsule équilibre des temps de vie.

Prenez soin de la santé physique et mentale des salariés

Il est nécessaire de s'assurer que les objectifs fixés à vos collaborateurs sont SMART. Il est également important d'accompagner, si besoin, vos équipes dans leur organisation afin de garantir une bonne gestion de leur temps. Il faut veiller à ce qu'ils disposent d'outils de travail ergonomiques² pour qu'ils travaillent en toute sécurité. De plus, la santé mentale est un élément important à prendre en compte et sur lequel il faut sensibiliser vos collaborateurs. Par ailleurs, afin de favoriser leur bien-être, la mise en place d'initiatives telles que des espaces de détente et des activités de bien-être est recommandée. Enfin, pour éviter l'épuisement professionnel, n'hésitez pas à encourager vos collaborateurs à prendre des pauses régulières et à effectuer des activités relaxantes.

Renforcez la cohésion d'équipe

Pour renforcer la cohésion et la communication au sein de vos équipes, il est nécessaire d'organiser régulièrement des activités de type team-building³ et brainstorming. Ce type d'activité permet également de créer des liens entre les membres. Pensez aussi à définir des objectifs clairs et partagés pour concentrer les efforts collectifs et réduire l'esprit de compétition interne. En favorisant des interactions positives et respectueuses au sein des équipes, on renforce les liens et la compréhension mutuelle. Tout cela contribue à une meilleure cohésion et à créer un meilleur environnement de travail.

Prévenir un environnement de travail toxique nécessite de développer une culture d'entreprise positive et un management inclusif et de déployer des actions pour favoriser le bien-être des employés. En mettant en œuvre des politiques claires et en formant les managers et les recruteurs, les entreprises peuvent non seulement éviter la toxicité mais aussi favoriser un environnement de travail dynamique et productif. Cela conduit à une amélioration du moral des employés et à une augmentation de la productivité.

¹ « Stress, surmenage, burn-out : quelle différence ? », madame.lefigaro.fr

² « Santé au travail : comment la préserver », sante-pratique-paris.fr

³ « Performer en entreprise grâce à la cohésion d'équipe », blog.cenareo.com