

N°1002 Du 9 au 15 janvier 2006

# Maxi



## Cuisinez

# Facile

Gain de temps et saveurs garantis

**Prenez à  
solution  
que et  
pathique !**

**Découvrez  
ce que  
mangent nos  
enfants**  
Suivez-nous  
dans les  
coulisses de  
leurs cantines

Le bonheur d'une enfant  
sacrifié à la loi  
la justice, l'amour  
n'existe pas !"

**Médées et conseils**

# Prenez hiver en bonne anté!

**Nos trucs  
pratiques  
vont vous  
simplifier  
la vie**

**Avec des exercices  
amusants** Sentez-vous  
mieux dans  
votre corps



# Des collègues insupportables ?

## Trouvez la bonne distance !

Vous vous horripilez et, pourtant, vous devez travailler avec elle... Comment faire pour rendre supportable le quotidien au boulot ?

### Pourquoi vous agace-t-elle ?

Il y a des gens qu'on apprécie pas particulièrement et d'autres qui nous insupportent carrément. Le seul fait de voir ces gens ou de les entendre nous agace. Si vous devez travailler avec une personne qui vous réagit aussi forte, il faut commencer par vous demander pourquoi.

Elle se rappelle-t-elle quelque chose que vous n'aimez pas ? Dans ce cas, attachez-vous à identifier les différences qui existent entre cette personne et votre collaborateur. Votre collègue a-t-elle des traits de caractère que vous avez vous-même et que vous n'aimez pas, comme la timidité, le perfectionnisme ou la paresse ? Au contraire, a-t-elle des traits de caractère que vous aimeriez, comme la confiance en soi, le charisme ? Le fait de comprendre les raisons de vos sentiments vous permettra de prendre un recul.

### Comment en parler ?

Quand on est agacé par quelqu'un, on a souvent envie de partager ses sentiments avec ses autres collègues, mais ce n'est pas toujours la bonne solution. Parlez-en avec vos autres collègues, mais surtout pas dire du



### Faut-il tenter de l'apprécier ?

**Surtout pas : ce serait tricher avec vous-même !** Si vous essayez de vous convaincre des qualités de cette personne par la méthode Coué, vous agitez, vis-à-vis de vous-même, comme un parent qui essaie de raisonner son enfant : et cela aura pour effet inévitablement de renforcer vos sentiments négatifs.

Au contraire, essayez d'accepter toutes vos émo-

tions : le fait de ne pas estimer quelqu'un n'est pas « grave » en soi.

En revanche, dites-vous bien que détester quelqu'un, c'est également lui accorder beaucoup d'importance... Cette personne mérite-t-elle que vous dépensiez autant d'énergie ? Marquez-vous tant que cela de centres d'intérêt pour que vous pensiez autant à elle ? Certainement pas !

est une langue de vipère. Avec ses proches, on peut en revanche médire sur le collègue. Cela nous aidera à évacuer un petit peu notre rancœur. Mais point trop n'en faut : ne rapportez pas à la maison tous les problèmes que vous avez au boulot !

Catherine Baile

## En bref...

### Actu

#### LUTTE CONTRE LE TRAVAIL ILLÉGAL

Pour inciter les entrepreneurs à employer les salariés du secteur des bâtiments et travaux publics dans un cadre légal et, ainsi, mieux les protéger, le ministère du Travail a établi une charte de bonne conduite contre le recours au travail illégal, rappelant notamment les sanctions encourues. Sept organisations professionnelles des BTP viennent de la signer.

### Info

#### PRIMES À LA SANTÉ EN FINLANDE !

Grâce à des avantages fiscaux, le gouvernement finlandais incite les entreprises à prendre soin de leurs salariés. Ainsi, certaines acceptent de voir leurs salariés partir une heure plus tôt si c'est pour faire du sport quand d'autres offrent des primes de fin d'année à tous les non-fumeurs ! Exemple à suivre ?

### Web

#### VIE PROFESSIONNELLE ET HANDICAP

En novembre dernier, la Semaine du handicap a permis de mettre en lumière les compétences des handicapés dans l'entreprise. Une initiative dont le site <www.handi-cv.com> a fait sa philosophie. Il met en contact employeurs et employés handicapés. On y trouve en outre un traducteur en langue des signes ou en braille et toutes les infos liées au handicap dans le monde professionnel.

Merci à Jane Turner, psychologue clinicienne et coach au D&S, organisme de formation au développement personnel et professionnel.