

---

## Service de Prévention

Guyline LeBrun, avocate  
Coordonnateur aux activités  
de prévention

Judith Guérin, avocate  
aux activités de prévention

---

### **Envie et prévention en responsabilité professionnelle font-elles bon ménage?**

Un collègue est nommé associé. Un autre obtient le mandat d'un client convoité. Enfin, un collègue se voit décerner un prestigieux prix en droit. Comment nous sentons-nous? Probablement un peu envieux...

L'envie a souvent eu mauvaise presse. Après tout, ne s'agit-il pas de l'un des sept péchés capitaux? Mais si l'envie possédait quelques qualités cachées?

Dans cet article, nous vous expliquerons comment tirer profit de l'envie pour améliorer votre pratique.

#### **Définition de l'envie**

Niels van de Ven définit l'envie comme une expérience frustrante qui peut se produire lorsqu'une autre personne est dans une meilleure position. Ceci peut amener un individu à désirer ce que l'autre possède ou à vouloir qu'elle perde son avantage ou échoue.<sup>1</sup> (Notre traduction)

Il ressort de la définition qui précède que l'envie est un concept bidimensionnel. Ainsi, il y a l'envie « bénigne » qui se manifeste par le désir et la motivation d'obtenir ce qu'une autre personne possède. Puis, il y a l'envie « maligne », soit le désir que l'autre perde son avantage ou échoue.

Ajoutons que nous avons tendance à envier les personnes qui nous ressemblent ou qui exécutent un travail semblable au nôtre.

---

<sup>1</sup> Niels van de Ven (2017), "Envy and admiration: emotion and motivation following upward social comparison", *Cognition and Emotion*, 31:1, 193-200, p. 193, DOI : [10.1080/02699931.2015.1087972](https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1087972).

## Avantages de l'envie

Les bénéfices que nous pouvons tirer de l'envie se rattachent à la dimension « bénigne ». Quant à la dimension « maligne », elle est associée à des problèmes relationnels et de performance. Cela étant dit, les avantages de l'envie sont les suivants :

- Elle accroît la motivation;
- Elle stimule le désir de s'améliorer et d'acquérir de nouvelles compétences;
- Elle favorise la fixation d'objectifs clairs et élevés;
- Elle amène la personne à vouloir travailler plus fort.

À la lumière de ce qui précède, est-il possible que l'envie nous aide à améliorer notre pratique et par conséquent, à éviter les poursuites en responsabilité professionnelle? Nous pensons que oui!

## Astuces pour tirer profit de l'envie

Plusieurs auteurs ont écrit sur la manière de faire face à l'envie de manière positive et productive. Nous avons regroupé leurs conseils sous quatre (4) thèmes.

**Prise de conscience et identification des déclencheurs** : D'abord, mettre à profit l'envie suppose de reconnaître l'émotion que nous vivons. Or, cela est plus difficile qu'il n'y paraît puisque pour plusieurs, cette émotion est socialement inacceptable. Ainsi, certains s'enfermeront dans la culpabilité alors qu'elle accroît notre détresse et nous empêche de nous recentrer de manière productive sur notre développement et l'atteinte de nos objectifs. C'est pourquoi l'envie devrait faire place à la curiosité et non au blâme.

Pour ce faire, il importe de se débarrasser d'une pensée limitante que certains d'entre nous cultivent, à savoir que le succès de l'un nuit à notre propre réussite. Entrevoyons plutôt l'envie comme une source intarissable d'informations eu égard à nos intérêts, nos valeurs, ce qui compte pour nous et pourquoi. Voici quelques pistes de réflexion pour nous aider à comprendre notre envie :

- Quelle est la circonstance qui a entraîné de l'envie?
- Quelles sont les qualités de l'autre que nous envions?
- Combien de temps avons-nous ressenti de l'envie? Est-ce qu'elle était accompagnée d'autres émotions?
- Qu'est-ce que le succès professionnel de l'autre peut nous enseigner sur notre propre carrière?
- Qu'est-ce que nous valorisons et pourquoi?
- Quels sont nos objectifs?
- Qu'est-ce que l'envie révèle sur nos inquiétudes professionnelles?

Soyons le plus objectif possible lorsque nous répondons à ces questions. Utkarsh Amitabh, dans son article *How to Make Envy Work*

*For You*, suggère de coucher par écrit le fruit de notre réflexion. Ainsi, nous pourrions nous y référer au besoin.

**Alliance et mentorat** : Un de nos réflexes lorsque l'envie se pointe le bout du nez est de nous distancer de la personne envinée. Grave erreur! Bien qu'il peut être douloureux pour l'égo de se rapprocher d'une personne que nous envions, ne pas le faire nous prive de belles opportunités d'apprentissage. Aussi, pourquoi ne pas établir des alliances ou rechercher des occasions de mentorat auprès des personnes enviées?

Tisser des liens avec des personnes plus performantes que nous dans certains domaines nous permet d'acquérir des compétences et d'améliorer notre pratique. Par ailleurs, gageons que la majorité de nos collègues seront plus qu'heureux de nous aider dans notre développement professionnel.

**Passage à l'action** : L'introspection et la recherche de soutien sont certes nécessaires pour exploiter à son avantage l'envie, mais peu de changements significatifs sont susceptibles de se produire si nous ne passons pas à l'action! Aussi, prenons le temps de dresser la liste des changements essentiels à adopter pour atteindre nos objectifs professionnels. Est-ce de suivre de la formation? Faire du réseautage? Revoir nos processus dans certains dossiers?

Par la suite, afin d'éviter le découragement, entamons un changement à la fois et passons au suivant une fois qu'il est bien implanté.

Dans la mesure où des liens ont été tissés avec la personne enviée, pourquoi ne pas lui communiquer la liste des changements que nous désirons mettre en place? En effet, il est plus facile de maintenir nos engagements lorsque nous les avons partagés avec quelqu'un. Cette personne pourra nous aider à persévérer en cas d'obstacles.

**Cessation de la comparaison** : Se comparer aux autres est naturel et peut être une grande source de motivation. Cependant, à l'excès, la comparaison peut être dévastatrice, notamment pour notre estime de soi.

Dans la spirale de la comparaison, il est facile d'oublier nos forces et la valeur que nous sommes capables d'apporter à notre cabinet, nos collègues et nos clients. C'est pourquoi, tirer profit de l'envie, c'est aussi identifier nos talents, nous remémorer nos victoires et prendre conscience du chemin accompli depuis le début de notre carrière.

Lorsque l'envie nous tenaille, demandons-nous si nous échangerions de vie avec la personne enviée. Si la réponse est non, alors qu'avons-nous réellement à envier?

En conclusion, l'envie est une émotion naturelle qui peut être maîtrisée. En faisant preuve d'introspection, en recherchant du soutien et en adoptant de nouvelles pratiques, nous passerons outre l'inconfort généré par l'envie pour en tirer profit.

**Références :**

Niels van de Ven (2017), "Envy and admiration: emotion and motivation following upward social comparison", *Cognition and Emotion*, 31:1, 193-200, DOI : [10.1080/02699931.2015.1087972](https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1087972).

Niels van de Ven, Marcel Zeelenberg et Rik Pieters (2011), "Why Envy Outperforms Admiration", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37:6, 784-795, DOI: [10.1177/0146167211400421](https://doi.org/10.1177/0146167211400421).

Nihar Chhaya, "The Upside of Career Envy", dans *Harvard Business Review*, 16 juin 2020, en ligne : <https://hbr.org/2020/06/the-upside-of-career-envy>.

Tanya Menon et Leigh Thompson, "Envy at Work", dans *Harvard Business Review*, Avril 2010, en ligne : <https://hbr.org/2010/04/envy-at-work>.

Utkarsh Amitabh, "How to Make Envy Work for You", dans *Harvard Business Review*, 8 juin 2021, en ligne : <https://hbr.org/2021/06/how-to-make-envy-work-for-you>.