Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Éviter le blâme et la honte

La plupart d'entre nous ne souhaiteraient pas faire des reproches à une personne ou l'humilier. Cependant, lorsque nous donnons de la rétroaction critique, sommes contrariés par une situation ou sommes pressés, nous pourrions sans le vouloir donner cette impression.

Une personne qui perçoit vos paroles comme un reproche ou une humiliation peut se sentir jugée ou interpréter votre comportement comme une attaque personnelle. Cela peut réduire son engagement et sa motivation et même, dans certains cas, mener à une attitude défensive, à de la colère, à des griefs ou à des plaintes.

Vous pouvez éviter ces réactions négatives en choisissant vos mots plus prudemment, y compris dans les moments de stress ou de frustration.



Précisez le besoin

Dites ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin plutôt que ce qui ne va pas



Restez neutre

Reconnaissez les différents points de vue sans les accepter ni les rejeter



Redirigez la négativité

Demandez à la personne ce qui pourrait aider plutôt que ce qu'elle ne veut pas



Ne prenez pas parti

Ne vous engagez pas à défendre les autres



Posez des questions

Encouragez la recherche de solutions



Soutien

Offrez un soutien continu

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Éviter les propos visant à blâmer et à humilier autrui
ssmcv.com/ressources/eviter-les-propos-visant-a-blamer-et-a-humilier-autrui

Pourquoi les reproches et l'humiliation sont inefficaces – pour les leaders
ssmcv.com/ressources/pourquoi-les-reproches-et-lhumiliation-sont-inefficaces-pour-les-leaders

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.