Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Résoudre les conflits personnels

Les conflits surviennent, surtout dans les situations où nous avons un besoin profond qui n'est pas satisfait. Il peut s'agir d'un besoin de respect, de clarté, de validation, de contrôle, de sécurité ou autre. Avant que les tensions ne s'aggravent, prenez du recul pour déterminer quels sont ces besoins. Une fois que vous aurez compris comment vous percevez la situation et que vous aurez pris en compte ce que l'autre personne peut penser et ressentir, vous serez probablement mieux en mesure de trouver un terrain d'entente – ou pourrez tout simplement laisser tomber.



Nommez vos pensées

Ne laissez pas vos émotions faire obstacle



Évaluez les besoins

Déterminez les besoins qui ne sont pas satisfaits



Prenez du recul

Tenez compte d'autres facteurs potentiels



Ayez de l'empathie

Mettez-vous à la place de l'autre



Remettez en question

Consultez une personne de confiance



Parlez-en

Entamez une conversation

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Résoudre les conflits personnels
ssmcv.com/conflits-personnels

Faire face aux conflits – pour les leaders
ssmcv.com/faire-face-aux-conflits

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