

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Surmonter un ralentissement économique : Demeurer concentré sur votre travail

Les récentes fluctuations économiques ont modifié notre façon d'effectuer notre travail. Dans toutes les organisations, les gens changent de rôle, adoptent un nouveau cheminement de carrière et s'adaptent au fait qu'il est devenu impossible de conserver un même emploi la vie durant.

Si votre milieu de travail n'a pas encore ressenti les répercussions de l'effondrement de l'économie, il se pourrait qu'il se prépare à faire face au choc. Dans certaines organisations, la tension et la peur créent un environnement émotionnel toxique, tandis que d'autres donnent aux travailleurs l'occasion d'unir leurs forces, de tirer profit des circonstances, de faire des remue-méninges et de se sortir du marasme financier.

Le fait de comprendre le comportement des organisations en situation difficile vous permettra non seulement de traverser la tempête, mais aussi de vous diriger, vous et votre équipe, vers des eaux plus calmes et productives.

Une conversation ou des commérages

Si vous travaillez dans un environnement comptant plus d'un employé, vous participerez à des conversations. Il s'agit là d'un moyen naturel de se détendre et d'échanger des idées. Les hommes et les femmes profitent des pauses dans leur journée pour parler des autres. Ces échanges peuvent être positifs et vous fournir un excellent moyen de voir vos problèmes sous un autre jour.

Cependant, si les circonstances menacent votre sécurité d'emploi, la conversation pourrait se transformer en commérages. Si vous vous sentez menacé, les faiblesses d'un collègue ou sa vie personnelle pourraient être exposées dans le cadre d'une remarque désinvolte ou d'une réaction défensive. Ce genre de conversation n'est pas inoffensif et peut inciter les employés à prendre parti l'un contre l'autre. Souvenez-vous : si les fluctuations de l'économie et les tensions qu'elles génèrent sont temporaires, votre réputation au travail pourrait être permanente. Votre participation à un comportement de ce genre pourrait non seulement entacher votre personnalité, mais aussi avoir des répercussions sur votre santé physique et mentale.

Si un collègue vous confie des renseignements sur sa vie professionnelle et personnelle, évitez d'en parler aux autres. Et si la commère du coin ne cesse de vous débiter des platitudes sur vos collègues, résistez à la tentation de mordre à l'hameçon. Tentez plutôt d'aborder un sujet lié au travail ou dispensez-vous de participer à la conversation. Si les commérages persistent, vous pourriez devoir être plus direct (tout en demeurant poli, évidemment) et mentionner que le moulin à potins n'est pas très productif.

La concurrence

En période de ralentissement économique, nombre de personnes croient nécessaire de travailler contre leurs collègues pour impressionner leur employeur. Alors que la menace d'une mise en disponibilité se fait plus réelle, certains employés pourraient aussi se sentir obligés de travailler plus fort.

Selon le but poursuivi, la concurrence peut être saine ou hostile. Si l'environnement de travail est toxique, votre confiance pourrait être ébranlée. Le fait de participer à une concurrence malsaine ne

pourra qu'avoir des répercussions négatives sur l'atmosphère de milieu de travail où vous passez la plus grande partie de votre temps. La tension quotidienne ainsi engendrée pourrait nuire à votre aptitude à vous concentrer ou à prendre des décisions, modifier vos habitudes de sommeil, augmenter votre fatigue et abaisser votre motivation.

Si vous éprouvez de l'anxiété, un malaise ou l'un des symptômes énumérés précédemment, pensez à confier vos préoccupations à un ami ou à un être cher, ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés (PAE) afin d'obtenir des outils et des ressources qui vous permettront de surmonter la situation.

La créativité

Quand vous alliez à l'école, vous souvenez-vous des fois où le professeur vous a remis quelques objets en vous demandant de les utiliser pour créer quelque chose qui fonctionne? Une énergie incroyable accompagnait chacun de ces projets.

La dure réalité d'une situation économique difficile pourrait devenir une occasion d'utiliser différemment votre imagination et vos ressources. Un remue-méninges entre collègues dans le but de trouver des solutions rentables à d'anciens problèmes incitera non seulement les employés à utiliser leurs forces, mais aussi à renforcer les liens au sein de l'équipe. En période de ralentissement économique, des spécialistes dans le domaine suggèrent que les organisations qui prennent le temps de regrouper leurs forces, de chercher des moyens novateurs de poursuivre leurs activités et qui demeurent centrées sur les objectifs à long terme pourraient se trouver renforcées à leur sortie du marasme économique.

Rassemblez-vous d'une façon positive et productive. Soyez fiers du travail accompli et vous transporterez cette confiance chez vous à la fin de la journée.

L'heure du dîner donne du piquant à la vie

Opposez-vous aux politiques établies au travail en modifiant vos habitudes à l'heure des repas. Prenez un repas avec un nouveau collègue. Au travail, la formation de cliques est inévitable; cependant, en montrant votre ouverture d'esprit, vous contribuerez à créer une atmosphère de camaraderie. Le fait d'apprendre à connaître vos collègues de travail brisera la monotonie et stimulera votre humeur. De plus, ces nouveaux liens pourraient vous être utiles un jour.

Profitez de l'heure du repas pour connaître de nouvelles expériences et forger de nouvelles alliances. En plus de rehausser votre réputation au travail, elles stimuleront votre digestion!

Utilisez la récession à votre avantage

Les commérages et la concurrence malsaine n'ont pas de raison d'être dans un environnement de travail où prévaut l'esprit d'équipe. Si vous reconnaissez qu'un ralentissement économique vous permet, à vous et à vos collègues, de devenir plus efficaces et créatifs, il vous sera plus facile de vous concentrer sur votre travail, de demeurer en santé et d'être fier de vous.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.