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.

Bâtir une équipe résiliente

Vous avez sans doute déjà entendu cette expression : « C’est quand les choses se corsent qu’on reconnaît les gens qui ont du caractère ». Ne serait-il pas merveilleux si tous les membres de votre équipe étaient en mesure d’aborder les problèmes les plus ardus avec dynamisme, enthousiasme et détermination? La résilience et l’esprit d’équipe ne sont pas des créations d’un jour; il faut investir temps et efforts pour les développer, les entretenir et les renforcer. Suivez ces conseils pour améliorer la résilience de votre équipe et l’aider à affronter l’adversité en toute confiance.



Faites preuve de résilience. En tant que gestionnaire, votre façon d’agir et de vous comporter donne le ton aux employés. Avez-vous déjà vu un entraîneur de la Ligue nationale de hockey qui manquait de concentration en préparant son équipe aux séries éliminatoires? Vous êtes l’entraîneur en chef, et votre façon de gérer le stress aura une incidence sur la réaction au stress de vos employés. Efforcez-vous de réaliser un équilibre travail-vie personnelle et de maîtriser vos émotions. Lorsque vous vous heurtez à un obstacle, assurez-vous que votre comportement correspond à celui que vous souhaitez voir chez vos employés.

- **Gérez le changement avec grâce et concentration.** Êtes-vous en mesure d’improviser malgré l’incertitude qu’entraîne le changement? Le changement fait partie de la vie et la capacité à la gérer et à s’y adapter est un signe de résilience. Tandis que certains apprivoisent le changement avec aisance, chacun peut apprendre à gérer le changement.
- **Intégrez la souplesse à votre environnement de travail.** Vous savez à quel point il est important de concilier votre travail et votre vie personnelle. Il est facile de l’oublier, mais il en va de même pour vos employés. Des aménagements de travail flexibles peuvent faire la différence entre une équipe résiliente et facile à gérer et un groupe d’employés à bout de nerfs. En outre, en intégrant plus de souplesse à votre environnement de travail, vous montrez aux employés qu’il est important d’être flexible et accommodant.
- **Donnez à vos employés les moyens de résoudre des problèmes.** Bien que vous puissiez être tenté d’intervenir pour résoudre un problème ou un conflit que l’on vous a signalé, incitez les membres de votre équipe à trouver des solutions. Comme ils connaissent sans doute mieux le problème, ils sont susceptibles de savoir comment le surmonter. En encourageant vos employés à explorer des pistes de solution, vous jetez les bases d’une équipe plus résiliente.
- **Aidez vos employés à trouver un sens dans leur travail.** Il est important que chaque membre de l’équipe se sente apprécié. Même les tâches les plus banales servent à quelque chose, et chaque membre de votre équipe contribue à la réussite de votre organisation. Plus vous êtes en mesure de montrer aux employés que leur contribution produit un effet positif sur vos clients, leurs collègues et la société en général, plus il leur sera facile de donner un sens à leur travail. Le fait de mieux comprendre en quoi leur travail est utile stimulera leur engagement, leur enthousiasme et leur dynamisme.
- **Favorisez le mentorat.** Même si vous êtes déjà un modèle et un mentor pour vos employés, vous pouvez faire appel à des collègues pour les encadrer et inspirer. Chacun a des connaissances et du savoir-faire à partager et peut tirer avantage du mentorat, que ce soit à titre de mentor ou de mentoré.

Pour bâtir une équipe résiliente, vous devez avant tout connaître vos réactions à l'égard de l'adversité, des difficultés et du changement. Commencez par adopter vous-même le comportement que vous souhaitez voir chez vos employés et donnez-leur les moyens de résoudre des problèmes. Offrez à vos employés plus de flexibilité, aidez-les à comprendre l'utilité de leur travail et faites de vous l'ambassadeur du mentorat. Si vous persévérez dans ce sens, vous constaterez que votre équipe deviendra graduellement plus résiliente.

© 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.