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.

Établir de meilleures relations au travail

En milieu de travail, les activités se déroulent à des niveaux multiples: régulièrement, et souvent quotidiennement, il faut interagir avec nos gestionnaires et nos collègues, au sein d'un service et entre différents services, et d'une culture ou d'un fuseau horaire à l'autre. Vu cette complexité, nous sommes nombreux à devoir rajuster fréquemment notre façon de communiquer et d'interagir avec les gens, ce qui peut être exigeant.



Par conséquent, il est Presque normal d'être mal compris ou de marcher sur quelques pieds à l'occasion. Alors pourquoi sommes-nous pris au dépourvu quand nous découvrons que nous avons blessé quelqu'un ou outrepassé les limites ? Sans doute parce que pour communiquer efficacement il faut en effet beaucoup de pratique. N'oubliez pas les conseils suivants quand vous voulez améliorer vos relations au travail ou simplement éviter un conflit dont vous pouvez vous passer :

- **Les relations avec les collègues n'ont pas toutes de contexte établi.** N'oubliez pas que vous ne savez sans doute pas quel genre de pression l'autre subit avant de pousser trop fort pour obtenir une action ou une réponse.
- **Réfléchissez à la façon de formuler une question ou une réponse avant de la communiquer.** Demandez-vous si vous faites preuve de politesse, si le moment est opportun ou si vous feriez mieux de vous taire.
- Si vous faites face à une situation pouvant devenir difficile, **une conversation en personne est toujours plus efficace qu'un courriel.**
- **N'oubliez pas que les gens n'aiment pas qu'on leur dise qu'ils ont tort.** Trouvez une façon d'émettre des commentaires positifs avec les négatifs ou de formuler vos commentaires d'une manière qui « épargne » votre collègue.
- **N'alimentez pas la colère d'un collègue.** Prenez une journée ou deux pour prendre du recul et réfléchir au problème afin de retrouver une certaine objectivité.
- **Montrez que vous êtes flexible.** Faites savoir que vous apporterez votre soutien peu importe la décision qui est prise.

Sachez qu'il est convenable de reconnaître les sentiments intenses et qu'il y a moyen d'exprimer votre colère et votre frustration de manière constructive. Par exemple, quand un collègue vous frustre, au lieu de tout refouler (ce qui ne fait qu'aggraver le stress et détériore la relation), vous pouvez lui dire ce que vous pensez, d'une manière constructive, simplement en remplissant les espaces vides dans la phrase suivante:

« Je me sens _____ quand tu _____ , parce que _____. »

Ainsi, vous assumez ce que vous ressentez (au lieu de blâmer une autre personne), et votre interlocuteur comprend clairement ce qui vous déplaît dans la relation.

Quand un conflit avec un collègue dure trop longtemps…

Si le conflit semble interminable et que vous vous en faites trop, au point où vous ne voulez plus vous rendre au travail ou que vous craignez pour votre emploi, contactez un conseiller professionnel pour du soutien et des conseils sur les façons de régler les conflits.

© 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.