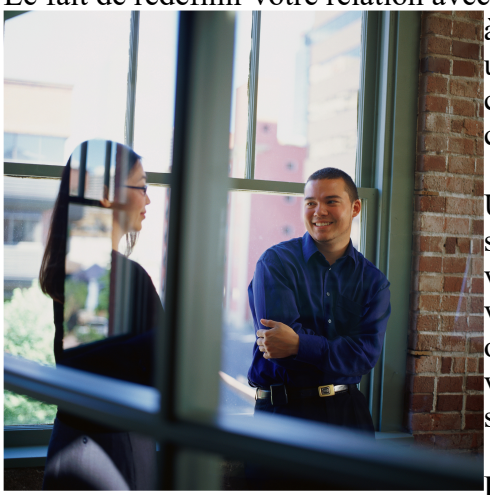


Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Établir une bonne relation avec votre superviseur immédiat

Le fait de redéfinir votre relation avec votre supérieur immédiat vous aidera à mieux vous comprendre, à vous faire confiance et à améliorer vos échanges. En adoptant une attitude proactive et en découvrant les meilleures façons de communiquer, vous apprécierez davantage le temps que vous consacrez au travail.



Une mauvaise relation avec un supérieur immédiat représente une source pratiquement universelle de stress lié au travail. Cependant, vous pouvez développer les compétences voulues pour « gérer votre gestionnaire ». Le fait de savoir vous concentrer, écouter objectivement et communiquer et vous affirmer en toute confiance vous assurera une place importante au sein de l'équipe de votre superviseur.

Des conseils pratiques

La première étape consiste à examiner votre situation objectivement et à évaluer honnêtement votre attitude à l'égard de votre travail et de votre rendement.

C'est votre supérieur immédiat qui dirige. Le responsable ce n'est pas vous, mais votre superviseur. Toutefois, vous pouvez décider de faire équipe avec lui afin d'améliorer l'efficacité de votre service.

Vous êtes responsable de la relation. Bien que la règle à ce sujet n'ait jamais été verbalisée ou écrite, c'est à vous de vous entendre avec votre superviseur, et non pas l'inverse. Un choix s'offre à vous : travailler de concert avec lui à la résolution d'un problème, vous accommoder de la situation ou vous mettre à la recherche d'un autre emploi.

Écoutez attentivement. L'écoute active exige de concentrer votre attention sur l'orateur. Une grande partie du dialogue consiste à écouter son interlocuteur objectivement. Votre participation sera mieux canalisée et plus pertinente si vous écoutez d'abord votre interlocuteur. Répétez dans votre tête ce que votre superviseur vient de vous dire, analysez ses propos et prenez le temps de formuler une réponse productive.

Si vous ne pouvez respecter la personne, respectez le poste qu'elle occupe. Accordez à votre supérieur immédiat le respect associé aux fonctions qu'il occupe, même s'il n'a pas encore obtenu votre respect sur le plan personnel.

Voici d'autres éléments à garder à l'esprit lorsque vous établissez une relation avec votre supérieur immédiat :

- **Soyez sincère.** La diplomatie vous permettra d'exprimer votre pensée d'une manière constructive pour la relation.
- **Utilisez l'humour.** Cependant, évitez tout sarcasme. Par exemple, vous pourriez demander à votre patron quel projet il aimerait voir terminé en premier, si vous deviez mourir dans les trente prochaines minutes.

© 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.

- **Soyez positif.** Votre supérieur immédiat est aussi un être humain. Il appréciera votre encouragement ou votre reconnaissance. Les gestionnaires reçoivent rarement de leurs employés des commentaires positifs et honnêtes.

- **Soyez bienveillant.** Atténuez la colère de votre supérieur immédiat en acceptant son point de vue, si cette décision est appropriée. Abstenez-vous de participer à un conflit, mais n'acceptez jamais des propos désobligeants. Commencez toujours par une phrase positive ou par un point d'entente.

Vous pouvez aussi vous efforcer de rehausser votre niveau de professionnalisme :

- **Faites vos devoirs.** Soyez attentif à la dynamique au sein de votre organisation et au mode de fonctionnement de votre supérieur immédiat.

- **Faites votre travail.** Un travail toujours bien fait développe votre propre sphère d'excellence et constitue le fondement de votre importance en milieu de travail.

- **Efforcez-vous de bien faire paraître votre supérieur immédiat.** La qualité de votre travail est à l'image même de votre supérieur immédiat. Vos réalisations peuvent vous faire bien paraître, autant lui que vous.

Le respect fonctionne dans les deux sens. Si vous accordez à votre supérieur immédiat votre attention, votre respect et votre dévouement au travail, il y a de fortes chances qu'il vous respecte lui aussi. C'est ainsi que se bâtit entre vous une excellente relation de travail.