



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.

Les avantages d'une approche positive à l'égard des employés

Quelle est la principale qualité d'un bon gestionnaire : une formation approfondie, un curriculum vitae impressionnant, un charisme irrésistible ou une kyrielle de diplômes? Vous serez surpris d'apprendre que tous ces mérites, bien qu'importants, ne sont qu'accessoires par rapport à une attitude positive qui est la qualité indispensable à tout gestionnaire.

Bien qu'il soit impossible d'être pleinement motivé tous les jours ou toute la journée, en milieu de travail, la négativité a tendance à se propager comme un virus. En comprenant les répercussions de votre humeur et de votre réaction aux problèmes au travail, et en adoptant une approche positive, vous mettez votre équipe sur la voie de la réussite.

Donnez le ton

Votre attitude personnelle a le pouvoir de remonter ou de briser votre moral et celui de votre équipe. Les attitudes déclenchent une réaction en chaîne. L'optimisme du gestionnaire produit sur les employés un impact positif qui a des répercussions positives sur vos clients ou actionnaires et, finalement, sur vos affaires et vos résultats nets.

Qu'en est-il de votre comportement? Soyez sincère! Vous arrive-t-il de vous plaindre lorsque vous vous sentez accablé par votre charge de travail ou une semaine qui n'en finit plus? Faites-vous des commentaires sur l'incompétence de votre patron ou pestez-vous contre la circulation dense et stressante aux heures de pointe? Bien que les gens supportent mal l'optimisme à l'outrance, vous devez trouver le juste milieu et donner l'exemple, car vous ne pouvez exiger des employés d'être positifs si vous ne l'êtes pas vous-même.

Persévérez malgré l'adversité

Qu'il s'agisse de réductions budgétaires, de mutations ou de mises en disponibilité, les efforts entrepris pour demeurer concurrentiel ou maintenir la santé financière de l'organisation peuvent entraîner des situations susceptibles d'abattre même l'esprit le plus optimiste. Dans votre rôle de gestionnaire, vous devez prêcher par l'exemple; les employés chercheront chez vous des indices afin de savoir comment réagir. Que vous soyez aux prises avec vos propres préoccupations ou que vous éprouviez de la difficulté à accepter la situation, efforcez-vous de reconnaître et de surmonter vos réticences afin d'aider vos employés à s'adapter.

Donnez l'exemple, demeurez positif et enthousiaste et trouvez des moyens agréables de motiver vos employés. Une attitude positive est contagieuse! Par conséquent, si vous trouvez des avantages au nouveau système informatique qui manque de convivialité ou si vous découvrez un excellent restaurant près de votre nouveau lieu de travail, parlez-en! Même si la route est parsemée d'obstacles, soyez ouvert et maintenez la communication. Évitez de vous attarder sur les difficultés, placez les choses en perspective et concentrez-vous sur l'étape suivante.

Mettez l'accent sur le positif

Malgré les moments où vous semblez manquer d'énergie positive, il existe des moyens de vous aider à maintenir un bon moral. Voici des suggestions qui vous permettront de retrouver votre optimisme inné :

Adaptez votre monologue intérieur. Nous avons souvent de la difficulté à demeurer positif en raison de notre discours personnel négatif. Si votre petite voix intérieure vous dit « c'est trop difficile » ou « je ne serais jamais capable », dites-vous que c'est faux et que vous avez les moyens d'y parvenir. Notre cerveau ressemble à un ordinateur qui exécute des commandes; remplacez les pensées négatives automatiques par des idées positives.

Récompensez-vous. Si les membres d'une équipe ont du plaisir ensemble, leur productivité en bénéficiera. Stimulez le moral de votre équipe en récompensant un travail bien fait. Planifiez régulièrement une excursion, participez à une ligue sportive et soulignez les réalisations personnelles et professionnelles. Le fait de tisser des liens tout en s'amusant donnera à votre équipe un nouveau souffle et lui permettra de générer de l'énergie positive.

Soulignez les aspects positifs. Si vous êtes aux prises avec un problème important au travail, il est encore plus difficile de demeurer positif, surtout si vous êtes partiellement en désaccord avec le changement ou la situation. Si votre moral est bas, dressez une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, par exemple votre titre important, des employés sur qui vous pouvez compter ou des choses dont vous êtes fier dans votre vie personnelle. Cet exercice pourrait vous sembler banal, mais il vous aidera à prendre du recul et vous pourrez sortir la liste chaque fois que vous aurez besoin d'encouragement.

Évitez de vous plaindre. Un autre excellent moyen de renforcer votre attitude positive consiste à vous engager à ne plus vous plaindre. Efforcez-vous de passer une journée, puis deux jours, trois jours, etc. sans maugréer. Vos plaintes vous empêchent de résoudre le problème. Si votre rôle comprend une tâche que vous aimez moins, efforcez-vous de trouver une solution de rechange. Pour faciliter l'exécution de cette tâche désagréable, installez-vous près d'une fenêtre, écoutez de la musique ou demandez à un collègue de vous aider.

Prenez soin de votre santé. Il est impossible de maintenir une attitude positive si vous vous sentez épuisé. Assurez-vous de dormir suffisamment, de vous alimenter sainement, de bien vous hydrater et de faire de l'exercice; votre santé physique, votre bien-être mental et votre optimisme s'en porteront beaucoup mieux. Invitez vos collègues à en faire autant. Organisez avec eux un groupe de marche et pratiquez cette activité pendant votre pause-dîner, participez avec vos employés à une ligue sportive ou, une fois par mois, planifiez un dîner-partage le vendredi dans le but de passer un bon moment ensemble en vous offrant des mets santé.

Si vous y mettez du temps et des efforts, vous réussirez malgré les difficultés passagères à créer un climat plus positif au travail. Une attitude positive qui se manifeste par une bonne énergie, un intérêt réel à l'égard des autres et, surtout, des gestes encourageants vous aideront à maintenir un excellent moral, à améliorer la productivité et à stimuler la croissance. Bannissez la négativité et faites-en une priorité; en prenant les devants, vous constaterez que les membres de votre équipe s'acquitteront de leurs tâches avec plus d'enthousiasme.

Si vous souhaitez obtenir une aide spécialisée dans la résolution de situations délicates concernant un employé, communiquez avec Solutions Mieux-être LifeWorks·fgi pour vous renseigner sur notre service de consultation en gestion ou les séances de formation offertes par votre programme d'aide aux employés.

© 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.