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.

Le respect : un atout inestimable

Un minimum d’efforts, d'attention et de patience vous permettra de créer une atmosphère favorable au respect. Voici des suggestions qui vous aideront à optimiser votre environnement de travail.



Soulignez les réalisations et l’aide de vos collègues. Un collègue a fait un bon travail? Offrez-lui vos félicitations. Quelqu'un vous a facilité la tâche? Un simple « merci » vaut mille mots. Exprimez votre satisfaction et voyez à quel point il est facile d'améliorer les relations et de mettre du soleil autour de soi.

Évitez les commentaires négatifs ou les plaisanteries sur le travail, les compétences ou les antécédents de vos collègues.

Acceptez et respectez les différences culturelles au niveau du mode de vie, de la religion et autres. Efforcez-vous de comprendre les gens plutôt que de les exclure et ayez l'esprit ouvert. Vous pourriez découvrir de nouveaux horizons et des points communs.

Soyez à l'écoute. Montrez de l'intérêt et du respect envers vos collègues en leur accordant toute votre attention lorsqu'ils vous soumettent des idées. Laissez-les parler sans les interrompre et écoutez-les activement : gardez un contact visuel, résumez leurs propos, posez des questions visant à clarifier certains points et offrez des commentaires avec franchise et courtoisie.

Favorisez les interactions. Faites l'effort de demander à vos collègues de vous communiquer leurs commentaires et leurs idées. Vous leur montrez ainsi que vous accordez de l'importance à leur participation et vous stimulez l'esprit d'équipe.

Souvenez-vous qu'il existe plusieurs bonnes réponses. Plutôt que de forcer vos collègues à accepter vos idées, ouvrez-vous à d'autres possibilités. Les meilleures équipes sont celles qui mettent en commun leurs énergies individuelles et qui réussissent à atteindre un consensus.

Évitez de questionner. Respectez la vie privée des gens. Personne n’aime se faire poser des questions trop personnelles. *« Comment vas-tu ces jours-ci? » « Tout va bien? »* Voilà des questions qui soulignent votre intérêt, sans pour autant empiéter sur la vie privée des gens. De plus, elles ouvrent la porte aux confidences, si les gens veulent bien se confier à vous.

Respectez l'espace vital d'autrui. Chacun possède son espace personnel. Durant une conversation, la règle d'or suggère de laisser entre deux personnes une distance équivalant à la longueur du bras. Se tenir trop près peut rendre une personne nerveuse; maintenir une trop grande distance peut laisser penser que l'on a peur. Il faut toujours frapper avant d'entrer dans un bureau et, dans la mesure du possible, ne pas interrompre une conversation téléphonique ou une rencontre.

Si vous avez tort, admettez-le. En acceptant la responsabilité des gestes que vous posez, vous faites preuve de considération envers les autres et ils vous estimeront beaucoup plus que si vous tentez par tous les moyens de rejeter le blâme sur quelqu'un d'autre. Dites simplement *« Je suis désolé, je me suis trompé. »* Vous serez surpris de constater l'effet que peuvent produire ces quelques mots.

Lorsqu'un manque de respect se transforme en intimidation

Tout comme les petits tyrans qui, dans la cour d'école, utilisent l'intimidation pour parvenir à leurs fins, les tyrans en milieu de travail outrepassent les limites en bousculant de façon émotionnelle, et parfois même physique, les personnes qui entravent les buts qu'ils se sont fixés. Pour ce faire, ils excluent, intimident, menacent, rabaissent ou violentent verbalement ou physiquement les gens dans leur entourage.

Le coût de l'intimidation est élevé : elle ébranle la confiance, cause du stress émotionnel et peut entraîner la dépression chez les personnes qui en sont victimes. Lorsqu'elle s'infiltre en milieu de travail, elle peut nuire à la concentration, à la productivité et au moral des employés.

Il est important de détecter les signes précurseurs de l'intimidation avant que ses effets néfastes aient des répercussions sur l'environnement de travail. En voici quelques symptômes:

- S'en prendre verbalement à quelqu'un (par exemple, élever la voix, hurler, crier, pointer du doigt, faire des gestes menaçants)
- Se mettre en colère ou devenir agressif lorsqu'une personne ne répond pas à nos attentes
- Faire des menaces directes ou indirectes
- Colporter des ragots ou lancer des rumeurs au sujet d'un collègue
- Exclure ouvertement une personne ou cesser de lui parler
- Gêner, abaisser, irriter ou intimider volontairement une personne par des paroles ou des gestes
- S'en prendre physiquement à quelqu'un, la forme d'intimidation la plus évidente et la plus violente, par exemple, lancer des objets, donner un coup de pied, frapper ou pousser délibérément une personne dans le but d’obtenir quelque chose

Comment gerer l'intimidation en milieu de travail

La plupart du temps, il s'agit d'un défi de taille, surtout si vous en êtes la victime. Peut-être avez-vous peur, et, pour cette raison, vous espérez que le problème finira par disparaître, ce qui est rarement le cas. L'intimidation ne pourra disparaître aussi longtemps qu'un comportement de ce genre sera toléré. Voici donc quelques suggestions qui pourraient vous aider.

Soulevez le problème. En gardant votre calme, dites à la personne concernée que ses gestes ou ses paroles vous blessent et que son comportement est inacceptable. Si cette personne n'avait pas l'intention de vous blesser, elle sera probablement surprise de l'apprendre.

Exprimez-vous clairement. Expliquez-lui que si la situation ne se règle pas, vous devrez en parler à un supérieur.

Ne passez pas la situation sous silence. Des études ont démontré que plus de 96 % des employés savent qu'un collègue est victime d'intimidation. N'encouragez pas un comportement de ce genre en gardant le silence. Au contraire, offrez votre soutien à la victime.

Assurez-vous de bien connaître les politiques et procédures en matière de harcèlement au travail. De nombreuses organisations ont instauré des politiques de travail qui leur permettent de gérer les situations impliquant un comportement inapproprié. Renseignez-vous sur les politiques et procédures de votre organisation et n'hésitez pas à communiquer avec votre représentant des ressources humaines, lorsque vous ne savez pas s'il existe une politique touchant la situation à laquelle vous êtes confronté.

Demandez de l'aide et de l'encouragement à vos amis, à des membres de votre famille et à votre programme d'aide aux employés.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Prenez des notes lorsqu'il se produit un incident. Si vous décidez d'en parler à un supérieur, il vous sera plus facile d'expliquer le déroulement des événements.

Communiquez avec le responsable des ressources humaines, expliquez-lui la situation, et voyez ce qu'il vous suggère de faire.

Lorsqu'un intimidateur devient agressif:

- Essayez de rester calme et de ne pas élever la voix
- Maintenez un contact visuel, sans toutefois fixer la personne
- Indiquez discrètement (à un collègue, à un superviseur, à un client) que vous avez besoin d'aide
- Évitez toute intervention physique, sauf si vous êtes en danger

Même si les agressions physiques sont rares, il est toujours sage, surtout si vous travaillez avec le public, d'avoir un plan en cas d'urgence. Vous pouvez aussi éviter les effets dévastateurs de l'intimidation au travail en agissant de façon proactive. Si vous êtes témoin d'un manque de respect, que vous en soyez victime ou non, réagissez immédiatement avec honnêteté et courtoisie. Il est peut-être beaucoup plus facile d'ignorer l'intimidation, cependant, à long terme, ces comportements polluent l'atmosphère et finissent par empoisonner l'environnement de travail.

Regardez-vous agir et souvenez-vous que la politesse et la considération sont toujours de mise. Dites merci, soulignez les réussites, et adoptez avec les gens une attitude franche et courtoise. Devenez un ambassadeur du respect au travail.

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.