

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.

Manifester et obtenir du respect au travail

Un grand nombre de personnes passent autant de temps avec leurs collègues qu'avec leurs amis et leur famille. Pour cette raison, il est important d'établir une atmosphère de travail positive, et le respect mutuel entre les employés en constitue un élément essentiel. Ces suggestions vous aideront à acquérir le respect de vos collègues et l'encourageront chez les autres.

Les règles du respect

Le maintien d'une atmosphère de travail positive et respectueuse pourrait se révéler difficile à réaliser s'il existe des facteurs négatifs tels que du stress ou des problèmes de circulation lors de votre trajet matinal. Investissez dans votre attitude et vos gestes de façon à obtenir et manifester du respect.

- **Adoptez une attitude positive.** Tout comme il suffit d'une pomme pourrie pour contaminer tout le panier, il ne faut qu'une mauvaise attitude pour gâcher l'atmosphère. Montrez un enthousiasme contagieux. Prenez la décision d'aimer votre travail et encouragez les autres à partager votre approche positive.
- **Évitez de colporter des ragots.** Les commérages et une attitude négative créent un environnement de travail hostile et malsain; ils ne peuvent que miner le moral de votre équipe et blesser les personnes. Respectez vos collègues en refusant de prendre part aux discussions négatives et vous obtiendrez leur respect en retour.
- **Montrez de la sollicitude et de la compassion.** Un collègue dont l'attitude est négative pourrait avoir des problèmes que vous ignorez; alors, évitez de le juger. Efforcez-vous de lui manifester de l'intérêt et de l'empathie plutôt que du ressentiment ou de l'hostilité. Sa réaction pourrait vous surprendre.
- **En cas de conflit, demeurez calme.** Si un conflit se présente, souvenez-vous que vous avez pour but de progresser et non de gagner.
- **Ignorez-les.** Vous êtes aux prises avec un superviseur, un client en colère ou un ordinateur gelé? N'y pensez même pas et allez de l'avant. Ne laissez pas ces petits désagréments ruiner votre journée ou même une heure de votre temps.
- **Soulignez les réussites de votre équipe.** Lorsqu'un projet fonctionne bien, parlez-en. Montrez votre enthousiasme à l'égard de vos réalisations et accordez le crédit à ceux à qui il appartient.
- **Gérez votre stress.** Prenez une pause, une respiration en profondeur ou sortez faire une promenade. Les pauses augmentent la productivité et réduisent le stress. S'il le faut, demandez à quelqu'un de vous remplacer afin que vous puissiez prendre une pause de quelques minutes.
- **Profitez de votre trajet vers le bureau pour apaiser votre esprit.** Rendez votre déplacement positif. Si vous utilisez le transport en commun, profitez-en pour lire, écrire ou écouter de la musique que vous aimez. Si vous en avez la possibilité, partez un peu plus tôt et prenez une route panoramique. Un trajet reposant vous apaisera et donnera le ton à votre journée.

À l'intention des gestionnaires

Des problèmes associés à un supérieur immédiat sont l'une des raisons qui incitent les gens à se chercher un nouveau travail. Bien que tous les employés et employeurs partagent la responsabilité de contribuer à la création et au maintien d'un environnement de travail sain, n'hésitez pas à donner l'exemple :

Ces simples règles pourraient faire toute la différence, pour votre équipe et votre environnement de travail. Les employés respectent un employeur qui les soutient; ils cherchent à l'imiter et veulent travailler avec lui, car il crée un environnement de travail sain et positif.

Les obstacles au respect

L'intimidation et le harcèlement représentent les principales menaces à un environnement de travail positif et à la santé émotionnelle des employés. L'intimidation au travail passe souvent inaperçue, car, en raison de la peur ou de la honte qu'elle suscite, elle n'est pas signalée. Surveillez les signes d'intimidation et assurez-vous de les signaler. L'intimidation au travail comprend :

Le harcèlement est plus évident, mais il est aussi difficile à subir. Il comprend, entre autres :

Même si l'intimidation et le harcèlement, qui sont des menaces sérieuses à un environnement de travail sain et respectueux, n'existent pas dans votre milieu de travail, il est toujours possible de faire mieux, et vous êtes le point de départ idéal. Évaluez le rôle que vous jouez dans votre environnement de travail et efforcez-vous de mettre en œuvre les mesures énoncées précédemment. De petits changements peuvent modifier grandement votre attitude au travail et vous mériter le respect et la gratitude de vos collègues.

- Fournissez à vos employés une rétroaction positive.
- Écoutez-les avec attention.
- Manifestez du respect à l'égard de vos employés.
- Placez l'accent sur les résultats et non sur les heures.
- Faites preuve de constance.
- Prenez le temps d'apprendre à connaître vos employés.

- la violence verbale
- l'exclusion et l'isolement des employés
- un changement intentionnel aux quarts de travail dans le but de déranger certains employés
- la retenue intentionnelle de renseignements essentiels à un rendement efficace au travail

- des menaces ou des commentaires inappropriés
- la destruction ou le vol des biens d'autrui
- des sous-entendus à caractère sexuel ou un comportement obscène
- des agressions physiques

© 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.