



Dix conseils pour faire valoir avec tact votre opinion au travail

La perception que vos collègues ont de vous dépend de l'efficacité avec laquelle vous exprimez votre opinion, vos idées et vos besoins. Même si c'est parfois difficile, il est important de prendre la parole pour être en mesure :

- de faire valoir la contribution que vous apportez à l'équipe et à l'organisation;
- de faire en sorte que vos habiletés soient reconnues;
- de créer de nouvelles possibilités de carrière.

Voici 10 conseils qui vous aideront à intervenir avec tact dans n'importe quelle discussion d'ordre professionnel :

1. **Préparez-vous.** D'ici à ce que vous ayez acquis l'assurance nécessaire pour parler de façon spontanée pendant une réunion, il est crucial de vous préparer. Assurez-vous de comprendre les points à l'ordre du jour et ciblez-en quelques-uns à commenter.
2. **Attendez le moment opportun.** Avant d'amorcer une conversation sur une question difficile ou litigieuse avec un collègue, assurez-vous d'être tous les deux dans un bon état d'esprit. Remettez à plus tard la conversation si l'un de vous est en colère, frustré, contrarié ou pressé par le temps.
3. **Faites attention à la formulation de votre message.** La façon dont vous vous exprimez est aussi importante que le contenu de votre message. Évitez les tournures négatives avec « ne » et « pas » et privilégiez des formulations et des paroles positives qui :
 - indiquent à votre interlocuteur ce qui peut être fait;
 - proposent des solutions de rechange ou différentes options;
 - se veulent utiles et encourageantes.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com



4. **Surveillez votre langage corporel.** Adoptez une posture détendue, inclinez-vous vers l'avant, maintenez un contact visuel avec votre interlocuteur, évitez de croiser les bras ou les jambes et souriez pour montrer que vous êtes ouvert d'esprit et d'un abord facile.
5. **Tenez-vous-en aux faits et allez droit au but.** Certaines personnes ont tendance à digresser lorsqu'elles deviennent nerveuses. Concentrez-vous sur le sujet de la discussion et soyez concis.
6. **N'interrompez pas la personne qui parle.** Il est normal que les personnes qui discutent sainement se coupent la parole, mais quelqu'un qui le fait souvent donne l'impression qu'il ne s'intéresse pas à l'opinion des autres.
7. **Soyez ouvert à la rétroaction.** Ne soyez pas contrarié si les gens n'apprécient pas vos idées. Le fait qu'ils formulent des commentaires prouve qu'ils sont attentifs à ce que vous dites et qu'ils respectent votre avis.
8. **Écoutez activement les autres.** Les gens porteront attention à ce que vous dites si vous faites de même. À moins qu'une urgence professionnelle ne survienne, ne textez pas et ne consultez pas vos courriels pendant une réunion.
9. **Restez calme.** Si une personne se met sur la défensive ou en colère, restez calme, poli et concentré. Au besoin, convenez de prendre une pause et de discuter de la question à un autre moment.
10. **Sachez quand NE PAS prendre la parole.** Si vous voulez que votre opinion soit respectée et prise en compte, évitez d'être perçu comme quelqu'un qui émet un avis sur tout et qui monopolise les conversations et les réunions.

Pour conclure, n'oubliez pas que c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Communiquez avec nous pour accéder à de l'information et à des ressources sur la façon de communiquer efficacement, de résoudre les conflits et de surmonter l'anxiété au travail.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com



Stratégies pour maîtriser l'anxiété face à l'incertitude

Nous sommes assaillis presque quotidiennement de nouvelles alarmantes : catastrophes naturelles, actes terroristes, conflits politiques au pays et à l'étranger, problèmes économiques, violence. Sans compter les préoccupations que nous sommes plusieurs à avoir relativement à notre travail, à notre santé, à nos relations et à nos finances. Il n'est donc pas étonnant que, devant toute cette incertitude apparemment constante, nous soyons si nombreux à éprouver une grande anxiété.

Quel est votre degré de tolérance face à l'incertitude?

Devant l'incertitude, les problèmes et les circonstances défavorables, certaines personnes font preuve de plus de résilience ou de tolérance que d'autres, qui peuvent ressentir les émotions suivantes :

- Irritabilité
- Colère
- Tristesse
- Peur
- Impuissance
- Confusion
- Inquiétude
- Épuisement

Bien que le degré de tolérance devant l'incertitude varie d'une personne à l'autre, certaines stratégies peuvent accroître notre résilience et nous aider à mieux nous adapter à un monde en constante évolution.

- **Limitez le temps passé à suivre l'actualité et à consulter les médias sociaux.** Surtout, évitez de consulter les médias d'actualité avant d'aller vous coucher.
- **Ne dramatisez pas.** Dramatiser, c'est penser que le pire arrivera. Ne vous laissez pas envahir par vos peurs. Pour relativiser les choses, notez vos peurs sur papier et demandez-vous quelles sont les probabilités qu'elles se concrétisent. Vous constaterez ainsi que les scénarios que vous craignez risquent peu de se réaliser et vous serez mieux en mesure de gérer la situation.
- **Exercez un contrôle sur ce qui est gérable.** Portez votre attention sur les éléments sur lesquels vous pouvez exercer un contrôle, comme les tâches à faire à la maison et au travail. Tentez d'adopter des routines qui aideront à structurer votre semaine de façon rassurante.
- **Inspirez, expirez, répétez.** Lorsqu'un imprévu survient ou qu'une nouvelle vous perturbe, respirez profondément pour détendre votre esprit aussi bien que votre corps.
 - Inspirez lentement par le nez pendant 5 à 7 secondes.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com



- Retenez votre respiration pendant 3 ou 4 secondes.
- Expirez lentement pendant 7 à 8 secondes en pinçant les lèvres comme si vous sifflez.
- Répétez ces étapes à plusieurs reprises.
- **Prenez soin de vous-même.** Vous pourrez plus efficacement composer avec l'incertitude si vous vous portez bien physiquement et mentalement. Tâchez de bien manger, de faire de l'exercice et de dormir suffisamment.
- **Demandez de l'aide à ceux en qui vous avez confiance.** Beaucoup de personnes s'isolent lorsqu'elles sont stressées ou inquiètes, mais il est important de pouvoir compter sur un réseau de soutien social. N'hésitez pas à faire appel aux membres de votre famille et à vos amis.

Si vous avez de la difficulté à gérer le stress et à composer avec l'incertitude par vos propres moyens, demandez de l'aide. Pour accéder à de l'information, à du soutien et à des ressources supplémentaires, communiquez avec nous.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com

