

flashlight pour les collaborateurs  
et collaboratrices

# ESTIME

sécurité+santé



Dr Anne Katrin Matyssek

**visana**

A votre service, tout simplement.

*Nous te remercions de nous consacrer un peu de temps! Ce flashlight cherche à placer au centre, un élément qui nous manque apparemment à toutes et à tous, au quotidien: l'estime.*

## Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Dans une partie de l'entreprise, le sondage des collaborateurs/trices montre le résultat suivant: les employés/es se plaignent de recevoir trop peu de marques d'estime de la part de leurs supérieurs/es hiérarchiques. Dans ce domaine, le taux d'absence est aussi le plus élevé. Les personnes en charge de conduite sont très étonnées: elles trouvent qu'elles font suffisamment d'éloges.
- Un collègue change d'équipe et devient ainsi un «top-performer», alors que ses performances ont toujours été considérées comme en-dessous de la moyenne. Il explique cette évolution comme suit: «mes nouveaux collègues et ma responsable m'apprécient; ici, je suis motivé à montrer ce que je sais faire».

L'estime de soi est une condition de base pour pouvoir faire preuve d'estime envers les autres. Et nous le savons tous et toutes: les preuves d'estime nous font du bien, elles nous permettent de nous épanouir. Cependant, elles restent trop rares.

Ce flashlight livre des conseils pour plus d'estime dans l'équipe, et aussi pour la manière de gérer les personnes en charge de conduite qui ne font jamais d'éloges.

La reconnaissance est le terme qui englobe la gratitude (pour le travail fourni), les éloges (pour une prestation concrète) et l'estime (pour la personne).  
Qu'est-ce qui t'importe le plus: des éloges pour ton travail ou l'estime à l'égard de ta personne? La plupart d'entre nous préfèrent être appréciés comme personnes. Mais nous avons évidemment aussi besoin d'être félicités pour notre performance.

*Percevoir un être humain dans ses capacités, ses besoins et ses prestations, identifier et faire ressortir ses côtés positifs - un regard bienveillant sur l'autre dans son unicité. C'est cela l'estime.*

**RECONNAISSANCE:  
REMERCIEMENTS  
+  
ELOGES  
+  
ESTIME**

L'estime est un facteur de la santé: elle réduit le stress, met de bonne humeur, renforce le lien et la motivation: elle fait du bien. De plus, elle réduit la tension artérielle et renforce le psychisme!

## Et si la personne en charge de conduite ne fait jamais d'éloges?

Ton/ta supérieur/e hiérarchique est un être humain. Il/elle peut être stressé/e, absorbé/e dans ses réflexions, souffrir lui/elle-même du manque d'éloges. Il/elle craint peut-être aussi que des éloges éveillent en toi le souhait d'être promu/e, et ne veut pas te donner de faux espoirs si l'ambiance n'est pas aux promotions. Ou encore, il/elle peut avoir peur que les propos élogieux te donnent l'impression de ne plus avoir besoin de travailler.

Si les preuves d'estime restent durablement absentes: cherche toi-même tes lauriers, en demandant un retour. Montre tes performances. Ne permets pas au manque d'estime d'affecter ton estime de toi-même. Fais preuve de compassion avec ta personne de conduite (son stress, etc.). Montre-lui l'exemple, en exprimant tes émotions, par exemple si ton département a reçu un mandat intéressant. Montre ta reconnaissance.

L'estime ne peut pas être entraînée.

Lorsque **l'état d'esprit** est  
adéquat,

**le comportement** l'est  
automatiquement.

Mais la personne ne SAIT pas simplement  
que tu l'estimes. Il faut l'exprimer, en mots et  
avec le visage.

## QUE PEUX-TU FAIRE?

Lorsqu'ils  
reçoivent des  
éloges, les gens  
sourient.  
Mais si TU ne  
souris pas, ils ne  
sentent pas ton  
estime

Il n'existe pas un **bouton** sur lequel appuyer pour davantage d'estime. Mais il est possible d'être plus attentif/ve aux éléments positifs (plutôt qu'aux erreurs), et il est alors plus facile de donner des preuves d'estime, même avec un simple sourire.

Les **mini-conseils** suivants aident à montrer de l'estime. Teste leur effet directement au travail:



1. ■

**Souris, quand tu en as envie ...**

Tu as déjà entendu cette recommandation dans d'autres contextes, mais elle s'applique ici aussi. Si ton sourire est sincère, ton interlocuteur/trice l'interprètera comme une expression d'estime. Le contact visuel avec un sourire est le moyen le plus direct et le plus authentique pour s'assurer mutuellement: «J'aime travailler/vivre ici avec toi. Je suis à l'aise lors de nos contacts. Je t'/vous apprécie!»

2. ■

**Fais une liste de tout ce pour quoi tu peux être reconnaissant/e**

Franchement: ça aurait pu être pire. En fait, ta place de travail actuelle offre de nombreux points positifs. Sinon, tu n'aurais pas reçu ce fichier pdf. Et tu passes sûrement régulièrement de bons moments dans l'équipe ou même dans l'entreprise en général. Sois attentif/ve à ces aspects, et établis spontanément une liste de dix points. La gratitude est l'étape qui précède l'estime.

3. ■

**Dis «s'il-te-plaît» et «merci» et offre du soutien social.**

Montre ta gratitude, aussi lors des contacts. Les moments communs du quotidien sont marqués par les petits gestes. Cela commence par dire «merci» pour une information ou une prestation fournie. Ce petit mot signifie que j'ai vu ce que l'autre a fait (sans être obséquieux). Ou «je t'/vous en prie», en passant un dossier à une personne. Sans oublier le soutien social: être à l'écoute, prendre parti pour quelqu'un, consoler, etc.





## ASTUCES SUPPLEMENTAIRES POUR DAVANTAGE D'ESTIME DANS TON EQUIPE:

- Informe dans des délais raisonnables et personnellement. Veille à informer tout le monde, pas juste ceux et celles avec qui tu parles fréquemment. Tu évites ainsi la formation de groupes dans ton équipe.
- Apporte une tasse de thé à ce collègue qui a pris froid ou un café à cette collègue fatiguée. Lorsque les gens remarquent qu'on est attentif/ve à leurs besoins, cela leur fait plaisir.
- Lorsque quelqu'un t'a contrarié/e, dis-le assez rapidement et clairement. C'est un signe de respect de soi et de l'autre, de ne pas garder son mécontentement pour soi mais plutôt de clarifier la situation.
- Demande conseil ou leur avis à tes collègues, surtout à ceux et celles qui sont plutôt réservés. Ils sentiront que tu les estimes et que tu les fais participer.
- Avec une phrase comme «oui, je sais que c'est difficile en ce moment», tu offres à tes collègues une opportunité de se relâcher un peu et d'améliorer leur bien-être, gratuitement et rapidement.

En annexe, tu trouveras un aperçu des conseils pour un côtoiement empreint d'estime.

Lorsque les êtres humains ne se sentent pas assez estimés, cela peut mener à de la frustration et même à des conflits. Et les conflits ne peuvent être réglés qu'avec une attitude d'estime.

**visana**

A votre service, tout simplement.

***La santé psychique présente de multiples facettes.***

*C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, onze autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail. N'hésite pas à nous contacter pour en savoir plus! [www.visana.ch/flashlights](http://www.visana.ch/flashlights)*

## Annexe: conseils de réflexion pour davantage d'estime au quotidien

- Optimise ton humeur! - 3x par jour, un point de plus!
- Rappelle aux autres leurs succès! Aide les autres à faire bonne figure!
- Offre ta confiance! Cela renforce ton interlocuteur/trice!
- Prête aux autres les meilleures intentions! Les gens veulent bien faire!
- Donne à chacune et à chacun le sentiment d'être une personne précieuse!
- Cherche un bon point chez ton interlocuteur/trice!  
- et 5-6 x par jour chez toi-même ...