

flashlight pour les personnes  
en charge de conduite

# RESPECT DE SOI



Dr. Anne Katrin Matyssek

**visana**

A votre service, tout simplement.

*Bienvenue à ce flashlight de conduite! L'objectif est de vous aider à renforcer votre estime personnelle et celle de vos collaborateurs et collaboratrices. La lecture de cette présentation nécessitera environ 10 minutes.*



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

- Vous avez un nouveau projet à attribuer, que la plupart des membres de l'équipe trouvent passionnant. Toutefois, des présentations devant de grandes assemblées sont requises dans le cadre de ce projet. Lorsque vous mentionnez ce fait, beaucoup se retirent pour laisser le champ libre aux autres.

Comme vous le savez peut-être, avoir un bon respect de soi fait partie de la santé psychique. Certaines personnes ont l'impression que le respect de soi est donné au berceau (par des parents aimants) et que si on ne l'a pas, on n'a tout simplement pas eu de chance. Heureusement, ce n'est pas le cas. Premièrement, vous influencez aussi, en tant que personne en charge de conduite, l'estime personnelle de vos collaborateurs et collaboratrices, et deuxièmement, nous pouvons tous, même adultes, renforcer notre estime personnelle, en nous montrant bienveillants envers nous-mêmes.


Ce flashlight de conduite vous fournit des conseils qui vous seront bénéfiques et qui contribueront à renforcer votre estime personnelle et celle des membres de votre équipe. Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture!

Celles et ceux qui souhaitent rester en bonne santé psychique doivent être en mesure de s'accorder une certaine estime, aussi et même justement dans les situations difficiles.

### **La santé psychique passe par l'estime de soi.**

Bien que le respect de soi se développe depuis la petite enfance, par le fait que les parents signalent à l'enfant à quel point il est le bienvenu dans ce monde, maintenir un équilibre narcissique reste pour tout être humain la mission d'une vie. Nous nous aimons tous parfois un peu plus ou un peu moins.

**Il n'est jamais trop  
tard pour  
développer le  
respect de soi.**



Les personnes en bonne santé psychique ont la capacité de s'auto-critiquer et de réagir de façon constructive aux critiques provenant de tiers, même si cela fait mal dans un premier temps.

Et même si on n'a pas été très chanceux/se dans l'enfance et que l'on n'a pas «reçu» les clés nécessaires, il est possible de se forger une estime de soi solide en exerçant des modèles de comportements qui impliquent le respect de soi.

**Cela peut paraître paradoxal, mais ça ne l'est pas.**

Un exemple de comportement renforçant l'estime personnelle serait celui-ci: se cuisiner quelque chose de bon et mettre la table (faire le ménage, aller chez le coiffeur, s'offrir une pause, etc.). Cela permet d'augmenter le respect de soi.

**Chaque versement sur le compte du respect de soi,**

**par le biais d'un comportement bienveillant,**

**permet de le faire croître.**



**visana**

A votre service, tout simplement.

# QUE FAITES-VOUS DEJA AFIN DE RENFORCER VOTRE ESTIME PERSONNELLE?

**Parce que je le vau**x** bien...**

**...je me convainc**s** seul de faire du sport...**

**...je me fixe des objectifs ciblés...**

**...je travaille chaque jour à mon humeur...**

**...je passe en revue avant de m'endormir, tout ce qui s'est bien passé aujourd'hui...**

**...je ne regarde plus cinq cadavres par jour à la télévision...**

**...je m'offre 5-6x par jour une pause...**

# QUE POUVEZ- VOUS FAIRE?

Le respect de soi ne grandit malheureusement pas tout seul. Il faut faire en sorte qu'il grandisse.

Vous pouvez tester les mini-conseils suivants directement à votre place de travail pour réussir à accroître le respect que vous vous portez.



# 1.

**Occupez-vous de vos besoins de base sur le plan physique**, p. ex. en prenant un grand bol d'air frais, en faisant de l'exercice ou en vous préparant un thé. Même si ce conseil semble ne rien avoir à faire avec la santé psychique: l'âme est renforcée lorsqu'elle remarque que l'on s'occupe d'elle. Comme lorsqu'on savoure quelque chose, la psyché reçoit le signal: «Je vaudrais vraisemblablement la peine que l'on s'occupe de moi.»

# 2.

**Observez ce matin à quelle fréquence vous engagez des jugements de valeur.** Cela peut paraître étrange, mais c'est extrêmement efficace et parfois effrayant: la plupart d'entre nous émettent des jugements de valeur en permanence; nous trouvons quelque chose bien ou mal, aussi bien en ce qui nous concerne qu'en ce qui concerne les autres. A l'inverse, un comportement de **perception attentive** serait plus sain et meilleur pour l'estime de soi: **simplement percevoir ce qui est** et renoncer aux jugements de valeur.

# 3.

**Faites de l'ordre, p. ex. sur votre bureau ou dans vos tiroirs.** Vous méritez de travailler dans un environnement rangé et propre. Le fait de ranger et de nettoyer procure un sentiment de réussite. Cela vous aide à vous montrer, même en pensées, bienveillant/e envers vous-même. Et sur le plan du comportement: traitez-vous avec encore plus de soin que votre machine à café entièrement automatisée. «Parce que vous le valez bien!»



Les attentes que les personnes qui n'ont que très peu d'estime d'elles-mêmes se fixent sont souvent si élevées qu'elles ne peuvent pas être atteintes. Ces personnes se sentent alors confortées dans l'hypothèse qu'elles sont moins performantes.

**Vous êtes votre meilleur atout!**

**Lorsque quelqu'un  
frime avec sa Rolex,  
vous vous dites: «Il  
doit avoir besoin de  
frimer!»**



C'est pourquoi vous ne devriez pas non plus vous rendre malheureux/se avec une recherche de perfection, mais vous montrer à vous-même à quel point vous êtes important/e. Vous n'aurez ainsi jamais besoin de frimer avec des symboles de statut. VOUS savez très bien ce que vous valez.

De plus, vous deviendrez de cette manière une personne en charge de conduite encore plus sympathique, car celles et ceux qui exigent toujours une performance à 120% d'eux-mêmes reportent souvent ces attentes sur le travail de leurs collaborateurs et collaboratrices.

Sur la diapositive suivante, vous trouverez un aperçu contenant de petits conseils de réflexion qui vous aideront à penser à vous (mais aussi à vos collègues et aux membres de votre équipe) de façon positive. Vous pouvez imprimer cette carte et l'utiliser comme aide-mémoire dans les situations difficiles:

**«Stop! Il n'y a pas que ça dans la vie!»**

# CONSEILS DE REFLEXION POUR UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI AU QUOTIDIEN:

Lorsque vous voyez cette carte, offrez-vous une petite pause et:

**Regardez les points positifs!**

**Qu'est-ce qui vous fait rayonner?**

Celles et ceux qui sourient obtiennent une plus grande reconnaissance!

**Où pouvez-vous recharger vos batteries?**

Trouvez des sources de reconnaissance aussi hors de votre travail!



Vous êtes un trésor! Plus d'informations sous: [www.do-care.de](http://www.do-care.de)


**Qu'est-ce qui vous permet de vous épanouir?**

Trouvez des tâches que vous effectuez volontiers!

**Qu'est-ce qui vous rend fier/ère?**

Il est juste de faire l'éloge de soi-même!

Reconnaissez votre mérite!



De quelle manière le thème «respect de soi/estime de soi» vous concerne en tant que personne en charge de conduite?

**Sans respect de soi, il n'y a pas d'estime de soi.**

Dans les diapositives précédentes, lorsqu'il était question de recherche de perfection, vous saviez déjà: vous influencez, en tant que personne en charge de conduite, le niveau auquel votre équipe travaille. Vous souhaitez naturellement que toutes les personnes qui travaillent sous votre responsabilité fournissent un bon travail. Mais pour cela, une performance de 100% ou même 80% est souvent suffisante et cela permet de fournir ensuite un excellent travail à un autre moment.

Si vous vous pardonnez des erreurs, vous donnez aussi un signal:

**«C'est ok si une erreur se produit de temps en temps.»**

Vous pouvez ainsi décharger votre équipe d'une bonne part de stress, vous le savez déjà!

A cela s'ajoute:

lorsque les personnes en charge de conduite sont disponibles, encourageantes et laissent le droit à l'erreur, elles contribuent à renforcer l'estime de soi de leurs collaborateurs et collaboratrices.



**Ne pas oublier:**

**la personne en charge de conduite n'est jamais responsable à 100% de l'estime personnelle de ses collaborateurs et collaboratrices,**

**mais elle peut tout à fait l'influencer dans un sens ou dans un autre.**

**COMMENT  
POUVEZ-  
VOUS  
RENFORCER ET  
PROTÉGER  
L'ESTIME  
PERSONNELLE  
DE VOS  
COLLABORATRICES  
ET  
COLLABORATEURS?**


**CONSEILS POUR L'ENCOURAGEMENT DE  
COLLABOATEURS ET COLLABORATRICES  
AU RESPECT DE SOI:**

- Rappelez-leur des succès!
- Demandez à vos collaborateurs/trices de quoi ils/elles sont particulièrement fiers/ères!
- Demandez-leur où ils/elles souhaiteraient travailler afin que chacun et chacune puisse si possible utiliser au mieux ses capacités.
- Dans l'idéal, laissez les collaborateurs/trices formuler eux-mêmes leurs objectifs.
- Ayez vous-même la force de caractère d'avouer vos erreurs. Vous donnerez ainsi un signal!



**visana**

A votre service, tout simplement.



Que pouvez-vous faire lorsque quelqu'un manifeste un besoin évident de reconnaissance? Ou aussi lorsque quelqu'un se décourage sans cesse et s'autocritique constamment (ce qui peut parfois correspondre à sa propre perception, mais qui, dans d'autres cas, vise à obtenir votre reconnaissance en tant que supérieur/e hiérarchique)?

Demandez à ce collaborateur ou cette collaboratrice: «Quel est votre degré de satisfaction avec vous-même? Qu'est-ce que vous avez particulièrement bien réussi dans ce mandat?» De cette manière, vous déléguez les louanges au collaborateur ou à la collaboratrice.

Pendant que vous écoutez, vous devriez naturellement confirmer par un sourire et un signe d'approbation. Demandez ensuite quelles sont les prochaines tâches qu'il/elle se sent capable d'accomplir.

**Ce n'est que lorsqu'aucune réponse n'est donnée que vous devriez faire part de votre évaluation, et dans tous les cas, ajouter que c'est la propre impression du collaborateur/de la collaboratrice qui au fond compte le plus.**

## NOTRE CONSEIL:

**ATTIREZ L'ATTENTION  
SUR LES POINTS  
POSITIFS:**

**METTEZ  
A CHAQUE FOIS DEUX  
MEMBRES DE L'ÉQUIPE  
ENSEMBLE.**

**ILS DEVRAIENT  
S'INTERROGER  
SUR LES QUESTIONS CI-  
CONTRE ET PRÉSENTER  
LES RÉPONSES EN  
PLÉNUM.**

### «Interrogez-vous mutuellement»

(l'ordre des questions est égal):

- Lorsque vous pensez à notre entreprise: de quoi êtes-vous particulièrement fier/ère?
- Lorsque vous pensez à notre équipe: de quoi êtes-vous particulièrement fier/ère?
- Lorsque vous pensez à votre propre performance: de quoi êtes-vous particulièrement fier/ère?
- Lorsque vous pensez à votre vie de manière générale: de quoi êtes-vous particulièrement fier/ère?



A votre service, tout simplement.



L'être humain apporte l'ensemble de son histoire de vie dans la relation de conduite. Si les collaborateurs et collaboratrices ne sont pas habitués à travailler sur eux-mêmes, vous risquez de les confronter à 60 ans de déficits d'estime personnelle.

En tant que personne en charge de conduite, vous ne pouvez bien sûr pas rééquilibrer cela à 100%.

Vous n'êtes pas thérapeute et ne devriez pas non plus essayer de vous comporter en tant que tel. Mais peut-être que la recommandation suivante pourra vous aider:

Idéalement, toute communication devrait renforcer les collaborateurs et collaboratrices.

**Après un entretien avec vous en tant que personne en charge de conduite, chaque collaborateur/trice devrait se sentir plus fort et non pas plus faible.**

C'est un objectif élevé, mais peut-être que vous arriverez de temps en temps à l'atteindre. Le fameux regard axé sur les points positifs y contribue.



---

***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.*