

flashlight pour les collaboratrices
et collaborateurs

SOUTIEN SOCIAL



Dr Anne Katrin Matyssek

visana

A votre service, tout simplement.

C'est formidable que vous vous accordiez ces cinq minutes! Ce flashlight doit vous aider à refaire le plein d'énergie. 😊

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

- Après une discussion agréable avec un collègue d'un autre département, vous vous sentez de meilleure humeur!
- Un collègue voit que vous n'êtes pas bien et vous apporte un café.
- Votre chef dit: «Je sais que c'est une période difficile. Mais nous avons déjà surmonté bien pire!»

Comme vous le savez peut-être, les ressources sont essentielles pour combattre le stress. Outre la résilience le «soutien social» constitue également une ressource très puissante, qui joue un rôle de «tampon» contre le stress.

Aujourd'hui, vous allez découvrir ce qui se cache derrière ce concept.

LE SOUTIEN SOCIAL JOUE LE ROLE DE TAMPON CONTRE LE STRESS

Lorsque vous souhaitez relever sagement les défis professionnels, vos collègues ont un rôle important à jouer, de même que vos collaborateurs/trices et vos supérieurs/es hiérarchiques.

En effet, une bonne cohésion et un soutien mutuel ont un effet protecteur: les facteurs de stress sont certes les mêmes qu'avant, mais ils vous paraissent moins pénibles. Et vous traversez cette période de manière plus saine.

Le soutien social renforce en effet votre système immunitaire. Vous êtes plus serein/e lorsque vous savez que vos collègues vivent la même chose et que vous n'êtes pas seul/e. Vous vous doutez certainement que l'inverse peut rendre malade (harcèlement, médisances, affrontements). En tant que personne en charge de conduite, vous pouvez réduire le stress au sein de votre équipe, c'est-à-dire la pression qui pèse sur cette dernière, grâce au soutien social.

Le soutien social n'a rien d'extraordinaire, il s'agit de comportements que vous adoptez certainement déjà: p. ex. être disponible (au moins à certains moments), prendre la défense d'un/e collègue (même devant la clientèle ou la direction), pardonner les erreurs (plutôt que de blâmer les collaborateurs/trices).

Le schéma présenté à la page suivante vous explique comment fonctionne le soutien social: pour des sollicitations identiques, les réactions varient en fonction du soutien social reçu.

SOUTIEN SOCIAL
=
ETRE DISPONIBLE
APPORTER SON
SOUTIEN
AUTORISER LES
ERREURS

QUE POUVEZ- VOUS FAIRE?

Vous pouvez tester les **mini-conseils** suivants directement à votre place de travail et observer leur effet du point de vue social et l'amélioration de l'atmosphère de travail qui en résulte:



1. ■

Utilisez votre interface avec vos collègues ou vos propres supérieurs/es hiérarchiques:

Votre visage. Si celui-ci ne laisse paraître aucune émotion, votre vis-à-vis peut se sentir déstabilisé. Soyez prévisible et montrez que vous collaborez avec plaisir avec autrui: souriez!

2. ■

Allez manger avec quelqu'un:

Dans l'idéal et pour changer, quelqu'un avec qui vous avez par ailleurs peu de contacts. Vous évitez ainsi que des groupes se forment et développez en outre votre réseau social. Plus vous connaissez de collègues, plus vous vous sentez en confiance au sein de l'entreprise.

3. ■

Faites une petite expérience:

Arrêtez de tout dénigrer pendant une heure, et ne parlez que des aspects positifs. En d'autres mots: pendant 60 minutes, vous ne dites que des choses positives sur l'entreprise, vos supérieurs/es hiérarchiques, vos collègues et la cantine. 60 minutes vous paraissent excessives? Alors, commencez par 15 minutes!

**POURQUOI
CES
CONSEILS
SONT-ILS
EFFICACES?**

Car vous établissez volontairement un contact positif avec vos collègues/collaborateurs et collaboratrices.

**La collaboration n'en est que plus agréable.
La pression s'en trouve réduite.
La tension peut diminuer.**

Testez-le par vous même!

A propos:

vous trouverez en annexe quelques conseils supplémentaires pour des relations réussies (y compris dans la vie privée).



Si vous souhaitez améliorer la cohabitation au sein de votre équipe, vous devez

a) veiller au respect mutuel (mettre un terme aux médisances!) et au ton que vous employez

et

- en plus de «merci», ne pas oublier de dire «s'il vous/te plaît» – rien ne va de soi
- témoigner souvent votre estime, sans oublier de sourire ...
- ne dire que des choses positives sur vos collègues (critique en tête à tête!)

et

b) apporter un soutien social à vos collègues, en

- leur rappelant les succès réalisés ensemble
- étant présent/e, à l'écoute, en offrant une oreille attentive
- échangeant sous une forme ou une autre: compassion, aide, réconfort, etc.

CONSEILS DE BASE
POUR UNE
COHABITATION
SEREINE

A) «S'IL VOUS PLAÎT»
+ «MERCİ»

B) SOURIRE + ELOGES

C) ETRE PRESENT/E +
ECOUTER

La condition *sine qua non* pour avoir des relations saines avec autrui est d'avoir une relation saine avec soi-même; parfois, cela inclut de savoir dire «non» à des collègues ou des supérieurs/es hiérarchiques.



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.

ANNEXE

Guide pour des relations réussies

(dans le privé, mais aussi au travail):

- Ne pas lésiner sur les retours positifs!
- Partager ses émotions positives!
- Respecter le fait que chacune et chacun ait besoin de sa marge de liberté!
- Prendre soin de l'autre, mais aussi de soi-même!
- Parler de ce qui nous pèse!
- Profiter aussi de la vie en dehors de cette relation!
- Reconnaître les conflits pour ce qu'ils sont!
- Rester indépendant/e!
- Vivre de belles expériences ensemble!
- De petits cadeaux...
- Entretenez votre relation!

(extrait de: «Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!»)