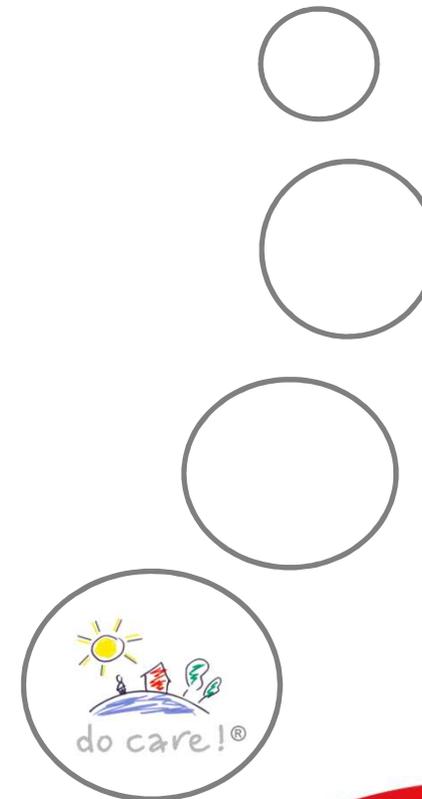


flashlight pour les collaborateurs
et collaboratrices

ESTIME



Dr Anne Katrin Matyssek

visana

A votre service, tout simplement.

Nous vous 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 vous importe le plus: des éloges pour votre travail ou l'estime à l'égard de votre 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.

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?

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

Si les preuves d'estime restent durablement absentes: cherchez vous-mêmes vos lauriers, en demandant un retour. Montrez vos performances. Ne permettez pas au manque d'estime d'affecter votre estime de vous. Faites preuve de compassion avec votre personne de conduite (son stress, etc.). Montrez-lui l'exemple, en exprimant vos émotions, par exemple si votre département a reçu un mandat intéressant. Montrez votre 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 vous l'estimez. Il faut l'exprimer, en mots et avec le visage.

QUE POUVEZ- VOUS FAIRE ?

Lorsqu'ils
reçoivent des
éloges, les gens
sourient.
Mais si VOUS ne
souriez pas, ils ne
sentent pas votre
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. Testez leur effet directement au travail:



VISANA

A votre service, tout simplement.

1. ■

Souriez, quand vous en avez envie ...

Vous avez déjà entendu cette recommandation dans d'autres contextes, mais elle s'applique ici aussi. Si votre sourire est sincère, votre 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. ■

Faites une liste de tout ce pour quoi vous pouvez être reconnaissant/e

Franchement: ça aurait pu être pire. En fait, votre place de travail actuelle offre de nombreux points positifs. Et vous passez sûrement régulièrement de bons moments dans l'équipe ou même dans l'entreprise en général. Soyez attentif/ve à ces aspects, et établissez spontanément une liste de dix points. La gratitude est l'étape qui précède l'estime.

3. ■

Dites «s'il-te-plaît» et «merci» et offrez du soutien social.

Montrez votre 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.



visana

A votre service, tout simplement.

ASTUCES SUPPLEMENTAIRES POUR DAVANTAGE D'ESTIME DANS VOTRE EQUIPE:

- Informez dans des délais raisonnables et personnellement. Veillez à informer tout le monde, pas juste ceux et celles avec qui vous parlez fréquemment. Vous évitez ainsi la formation de groupes dans votre équipe.
- Apportez 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 vous a contrarié, dites-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.
- Demandez conseil ou leur avis à vos collègues, surtout à ceux et celles qui sont plutôt réservés. Ils sentiront que vous les estimez et que vous les faites participer.
- Avec une phrase comme «oui, je sais que c'est difficile en ce moment», vous offrez à vos collègues une opportunité de se relâcher un peu et d'améliorer leur bien-être, gratuitement et rapidement.

En annexe, vous trouverez 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.



La santé psychique présente de multiples facettes.

C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus! www.visana.ch/flashlights

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

- Optimisez votre humeur! - 3x par jour, un point de plus!
- Rappelez aux autres leurs succès! Aidez les autres faire bonne figure!
- Offrez votre confiance! Cela renforce votre interlocuteur/trice!
- Prêtez aux autres les meilleures intentions! Les gens veulent bien faire!
- Donnez à chacune et à chacun le sentiment d'être une personne précieuse!
- Cherchez un bon point chez votre interlocuteur/trice!
- et 5-6 x par jour chez vous-même ...