



## Sans efforts, ni ressources supplémentaires, **communiquer avec bienveillance**

### AIDE CONCRÈTEMENT À TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

#### **FACILE D'OUBLIER D'ÊTRE BIENVEILLANTS LORSQUE L'ON EST SOUS PRESSION**

La nature humaine étant ce qu'elle est, dans l'urgence, on reste centré sur la tâche et l'immédiat. Or, sans même en être conscient, on peut simplement oublier d'être bienveillant. Résultat : des individus de plus en plus déconnectés les uns des autres, un climat tendu, la confiance et le partenariat sont affaiblis.

#### **LA BIENVEILLANCE CRÉE UN CLIMAT COLLABORATION**

Bien que l'on puisse se sentir impuissant face à la COVID-19, nous avons le pouvoir et l'occasion d'agir en nous centrant sur nos convictions et nos valeurs. Notre façon de nous exprimer avec les autres est un moyen simple, concret et accessible à tous pour faire une différence et faire preuve de sensibilité, de gentillesse et de compassion.

#### **PLUS QUE JAMAIS C'EST LE TEMPS DE...**

- **S'ENQUÉRIR DE L'AUTRE** : [COMMENT ÇA VA?](#) (Pour vrai... pas simplement par habitude.)
- **RECONNAÎTRE L'AUTRE** : Ce qu'il fait de bien, sa valeur à vos yeux...
- **ÊTRE CLAIR SUR SES INTENTIONS** : C'est plus difficile de décoder une personne à distance. Même en vidéo conférence ce n'est pas toujours évident. Ne laissez pas les autres deviner vos intentions.

#### **CONCRÈTEMENT, ÇA A L'AIR DE QUOI?**

SITUATION	RECONNAÎTRE	COMMUNIQUER	SOUTENIR
Vous êtes en télétravail et vous avez besoin d'un de vos collègues mais vous ne vous êtes pas vraiment reparlé un à un depuis qu'on vous a assigné au télétravail.	AUTRE	Allo (NOM), <a href="#">Comment ça va?</a> On ne s'est pas reparlé depuis que tout a été chamboulé... J'aurais besoin de ton aide, mais je sais que la situation ne doit pas être simple avec tes enfants. Est-ce que c'est un bon moment pour te parler?	Je sais que ce je te demande en ajoute pour toi. Est-ce que je peux faire quelque chose pour simplifier ça?  Je m'ennuie de notre l'équipe et je voudrais qu'on reste connecté ensemble malgré la situation. Qu'en penses-tu?
	VOUS		