

Pas de chicane dans ma cabane!

Le stress, l'anxiété ou un nouveau mode de travail peuvent être une source potentielle de conflits entre collègues travaillant à distance ou avec les membres de la famille.

Chaque personne cherche à atteindre des objectifs personnels. Mais parfois, certains de ces objectifs ne rejoignent pas l'objectif commun ou les objectifs personnels des autres personnes.

Un conflit repose sur la perception et l'interprétation des faits. Un conflit est chargé d'émotions et ce sont ces émotions qui confèrent autant d'intensité à un conflit.



SPÉCIAL COVID-19

Développé par votre équipe Talent et Culture

Quelques astuces



Exprimer mes inconforts ou mes malaises de façon respectueuse

« S'exprimer sans faire de critique ou de reproche »

- Identifier mon inconfort : les causes, les impacts et comment je me sens face à la situation.
- M'assurer que le message est clair dans mon esprit.
- Exprimer mes attentes, mes besoins en utilisant le « **JE** ».
- Présenter des **faits** : attention aux interprétations et aux perceptions!
- **Écouter l'autre.**
- Faire attention aux mots utilisés, à mon ton de voix et à mon attitude corporelle : communication verbale et communication non verbale.
- M'entendre avec l'autre sur les actions à poser.



Adopter le bon style

Chacun privilégie un style dans leur façon d'aborder les conflits. Dans certains cas, ce style convient à la situation, mais dans d'autres cas il ne convient pas du tout. La plupart du temps, le meilleur style à adopter est celui qui mène à une solution acceptable de part et d'autre. C'est ce qu'on appelle un style axé sur la **collaboration**, et, dans une moindre mesure, un style axé sur le **compromis**.



Ne pas attendre que le temps règle les choses!

Plus vous tardez à intervenir, plus il devient difficile d'agir et plus grands pourraient être les impacts sur la relation avec l'autre.