



## LE SOUTIEN DES COLLÈGUES<sup>1</sup>

Se sentir aidé et soutenu est un rempart contre l'isolement. Les collègues de travail représentent souvent la première ressource pour les personnes qui vivent des difficultés. Il y a donc plusieurs actions qu'on peut poser pour soutenir les autres, dont les suivantes :

- S'intéresser aux autres et au travail qu'ils font.
- Développer des relations harmonieuses, respectueuses et qui inspirent la confiance.
- Constituer un réseau d'entraide pour prêter une oreille attentive aux problèmes des autres, procurer du réconfort aux collègues qui en ont besoin et les aider à s'orienter vers des ressources spécialisées.
- Donner un coup de main à ses collègues dans la réalisation de leurs tâches.
- Reconnaître les bons coups des autres.
- Offrir de passer du temps avec les autres s'ils ont besoin de parler.
- Se rendre auprès d'un collègue au lieu de lui envoyer un courriel; avoir des conversations informelles avec les collègues.
- Inviter les collègues à participer aux réunions et aux activités sociales; s'assurer que l'information est partagée entre tous.



<sup>1</sup> Truc inspiré de « Maximisons notre bien-être, misons sur un bon soutien social au travail », Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale », [en ligne]. [www.apssap.qc.ca]. (site consulté le 2 décembre 2009)

