L'espace que nous créons:

Favoriser l'appartenance au sein de votre équipe

Guide à l'intention des leaders

Pour commencer votre prochaine réunion d'équipe

- « Quelle est une chose sur laquelle tu travailles actuellement que tu aimerais que l'équipe connaisse? »
- « Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ces temps-ci, au travail ou à l'extérieur du travail? »
- « Qu'est-ce qui rendrait cette rencontre plus utile pour toi? »

Signes à observer

Intégration : Rester silencieux lors des réunions, être d'accord par défaut., modifier sa façon de parler selon les personnes présentes, se sentir épuisé après une journée à devoir constamment être « en représentation »

Appartenance : Exprimer son point de vue, être en désaccord avec respect, demander de l'aide au besoin, partager ses idées et ce qui compte pour soi.

Essayez ceci : Si vous remarquez des signes d'intégration, évitez de tirer des conclusions. Ouvrez plutôt la conversation : « Comment te sens-tu dans cet environnement? »

Des phrases:

- « J'aimerais connaître ton point de vue. »
- « Peux-tu m'en dire plus? »
- « C'est correct de ne pas tout savoir tout de suite. »
- « Merci d'avoir soulevé cette question. »

5 façons de favoriser l'appartenance

1. Invitez différents points de vue. Donnez la parole aux personnes plus discrètes et remerciez celles qui expriment un désaccord.
2. Montrez l'exemple en étant authentique. Partagez vos défis et vos apprentissages.
3. Normalisez les demandes d'aide. Répondez avec curiosité plutôt qu'avec jugement.
4. Prenez des nouvelles individuellement. Demandez : « De quoi as-tu besoin pour donner le meilleur de toi-même? »
5. Remarquez les absences. Portez attention à celles et ceux qui ne participent pas, ne sont pas inclus ou ne sont pas reconnus.

À retenir

L'appartenance n'est pas tout ou rien. Nous vivons souvent un mélange d'appartenance et d'intégration selon les milieux que nous fréquentons. De petits gestes au quotidien peuvent contribuer à créer davantage d'espaces où nous, et les autres, pouvons être nous-mêmes.

Changer les mentalités | COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

Vous pouvez appeler ou texter le 9-8-8 en tout temps. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.