

Le pouvoir du Comment ça va?

Demander « comment ça va » est un automatisme que nous avons acquis au fil de nos communications avec les autres. Le fondement de cette réponse automatique prend source dans l'intention de maintenir des relations sociales courtoises et polies au travail. Par contre, en s'attardant vraiment à la réponse découlant de cette question, on ose laisser l'autre parler de ce qu'il vit et on donne du sens à nos relations (TOUGO, Oct 2022).

Se poser la question à soi-même

Cultiver une relation bienveillante et à l'écoute des autres se développe d'abord en soi. En s'offrant un moment pour faire le point et se connecter à ses émotions, nous pratiquons l'habitude de se préoccuper de notre bien-être. Stopper le flot incessant de pensées et la rapidité du monde qui nous entoure n'est pas instantané. Prenez l'habitude de vous poser la question pour être pleinement présent à l'autre.



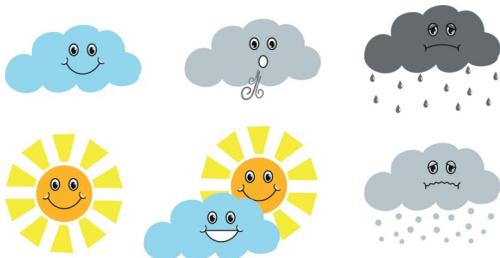
Des moyens pour pratiquer le comment ça va au travail

Avoir un baluchon de questions

Parfois, le simple fait de s'intéresser à l'autre en posant une question ouverte qui incite à en dire plus est un moyen efficace. Repensez votre répertoire! « Comment s'est passé ta semaine? Comment te sens-tu aujourd'hui? Parle-moi de ton travail. Quels sont tes dossiers en cours? Comment vis-tu le changement d'équipe? »

Météo du jour

Utiliser une image simple comme la météo du jour peut être une façon ludique d'entrer en contact. Lors d'un caucus, invitez les participants à identifier leur climat à tour de rôle. Ensoleillé, nuageux, venteux, orageux...



Nourrir les liens

Créer des occasions de cultiver les liens avec les membres de l'équipe est l'un des meilleurs moyens d'investir dans un climat de soutien et de sécurité psychologique. Laissez de l'espace pour ces moments au quotidien. Ceux-ci engendreront une ouverture pour aider les personnes à faire confiance (CCHST, 2018).

Ouvrir sur une échelle

Profiter d'une rencontre d'équipe pour ouvrir la discussion avec les collègues pour savoir comment ils vont peut être très simple. Demandez aux personnes de noter sur une échelle de 1 à 10 un nombre qui reflète comment ça va actuellement dans leur vie professionnelle et/ou personnelle.

Le biscuit du moment

Pour varier la technique de la météo, le questionnaire ou le capteur de l'équipe peut varier les thèmes. Quel est ton biscuit du moment et pourquoi? Tu joues dans quel film aujourd'hui (*Titanic*, *La mélodie du bonheur*...)? Quel est ton émoji du jour (grimace, pouce en l'air, découragé...) ou la couleur de ton humeur?

Un rappel des ressources

Si vous manquez de temps, il peut être rapide de partager certaines ressources intéressantes à ses collègues. Proposer des idées pour prendre du temps pour soi, une ressource de soutien comme le PAE ou l'échange d'une expérience vécue, c'est aussi une façon de rappeler l'importance de se poser la question sur notre état mental.

Profitez des initiatives déployées par la démarche Branchés santé telles que le mois de la santé psychologique, comme prétexte pour oser parler de soi.