



Agir

# Soutien social

**Lorsque vos tentatives pour améliorer une situation de conflit ou de tension au travail n'ont pas fonctionnées, ne tardez pas à solliciter le soutien de votre gestionnaire.**

## Planifiez un moment d'échange avec votre gestionnaire

- Planifiez un moment d'échange **en privé** afin qu'il puisse vous accorder le temps nécessaire.
- Il peut parfois s'avérer aidant de prendre un recul sur vos propres comportements et attitudes en lien avec la situation difficile.
- Prenez soin de vous préparer avant la rencontre afin de miser sur les faits, les objectifs de cet échange et vos besoins.
- Identifiez vos préoccupations et ciblez des pistes de solution.

## Créez un lien de confiance et obtenez du soutien lors de votre rencontre

- Grâce à votre préparation, partagez avec votre supérieur l'essentiel de la situation et les actions entreprises pour la résoudre.
- Nommez vos craintes et vos préoccupations ainsi que les impacts que cette situation a sur vous et votre travail.
- Abordez vos pistes d'amélioration et réfléchissez conjointement à des solutions satisfaisantes en prenant compte de la confidentialité.
- Identifiez les actions à entreprendre et convenez d'une rencontre de suivi.

Informez votre gestionnaire des développements et des améliorations.

*Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides*

Québec 