

NAVIGUER LES DYNAMIQUES EN MILIEU DE TRAVAIL :

*Reconnaître et traiter
les comportements
inappropriés*

AFOA.CA





INTRODUCTION

Dans tout milieu de travail, le maintien de limites saines est essentiel pour favoriser un environnement respectueux et inclusif. Puisque chacun possède des parcours et des expériences uniques, il est important de faire preuve d'ouverture, sans jugement, et de soutien envers les autres tout en priorisant son propre bien-être.

Voici un guide pour reconnaître les comportements inappropriés et y répondre de manière professionnelle :

QUELQUES INDICATEURS CLÉS DE HARCÈLEMENT

- Empêcher une personne de s'exprimer ou de parler aux autres.
- Crier, menacer ou interrompre constamment les collègues.
- Avances sexuelles, gestes ou commentaires non désirés.
- Faire des remarques grossières, dégradantes ou offensantes.
- Propager des rumeurs ou des commérages malveillants.
- Insultes, intimidation ou comportements dévalorisants.
- Isoler, ignorer ou tendre des pièges à des personnes ou les mettre en situation d'échec.
- Se moquer des croyances, des valeurs ou des choix personnels.

QU'EST-CE QUE LES MICROAGRESSIONS ?

Les microagressions sont des comportements subtils qui transmettent des messages négatifs ou dénigrants à des groupes marginalisés. Elles peuvent s'exprimer par des actions, des paroles ou des gestes et sont généralement enracinées dans des stéréotypes ou des préjugés.

Les microagressions peuvent se manifester de différentes façons et évoluer vers des conflits plus importants avec le temps. Ces comportements subtils peuvent contribuer à un environnement hostile ou non accueillant, minant le bien-être et le sentiment d'appartenance des peuples autochtones dans leurs propres communautés ou milieux de travail.

QU'EST-CE QU'UNE APPROCHE SENSIBLE AUX TRAUMATISMES ?

L'approche sensible aux traumatismes met l'accent sur la reconnaissance et la compréhension des effets des traumatismes sur la santé mentale, émotionnelle, physique et spirituelle des individus. Cette approche reconnaît que les traumatismes peuvent se manifester de nombreuses façons dans la vie quotidienne et que leurs effets ne sont pas toujours visibles. Il est donc essentiel de favoriser un environnement sécuritaire et soutenant qui respecte les expériences des individus et répond de manière sensible à leurs besoins.



FRANCHISSEMENT DES LIMITES PERSONNELLES

Les franchissements de limites en milieu de travail désignent les situations où les limites professionnelles établies sont dépassées ou violées. Les limites sont propres à chaque individu, selon ses expériences personnelles et ses préférences relationnelles. Ces situations peuvent survenir pour diverses raisons et affecter les personnes de différentes manières, qu'il s'agisse de limites physiques ou émotionnelles. Reconnaître que chacun de nous établit ses limites différemment est essentiel pour comprendre les autres lorsqu'ils ressentent qu'une limite a été franchie, et pour aider les autres à comprendre vos propres limites en milieu de travail.

RÉPONDRE AUX FRANCHISSEMENTS DE LIMITES

Si vous êtes confronté à un franchissement de limites, il est important d'y répondre avec assurance et fermeté. Voici quelques réponses que vous pouvez utiliser :

- Exprimer ce que vous ressentez et pourquoi le comportement est inapproprié.
- Communiquer clairement vos limites et vos attentes.
- Affirmer fermement votre droit à la vie privée et à votre espace personnel.
- Refuser de participer à des discussions ou à des activités qui vous rendent inconfortable.
- Demander du soutien auprès des ressources humaines ou d'un collègue de confiance si nécessaire.

VÉRIFICATION DU COMPORTEMENT – AUTOÉVALUATION

Puisque chacun comprend et vit les limites à sa manière, il est important d'intégrer votre propre vision du monde dans votre autoévaluation. Un exemple consiste à intégrer les Sept enseignements sacrés, également connus sous le nom des enseignements des Sept grands-pères, qui reconnaissent que nos actions et nos paroles peuvent être mal comprises et entraîner des problèmes en milieu de travail. Chacun de ces enseignements représente une vertu fondamentale qui guide notre façon de vivre, dans l'apprentissage traditionnel et dans la construction des relations. Évaluez votre comportement afin de favoriser des limites saines et des interactions positives avec vos collègues.

HUMILITÉ

- Écoutez-vous activement les autres et cherchez-vous à comprendre leurs perspectives, tout en étant ouvert à recevoir et à partager de la rétroaction ?
- Êtes-vous attentif à votre environnement, aux besoins de l'équipe et à votre rôle au sein de celle-ci ?

VÉRITÉ

- Respectez-vous les opinions divergentes et évitez-vous de porter des jugements ?
- Abordez-vous les conflits avec une approche inclusive et collaborative de résolution de problèmes ?



SAGESSE

- Partagez-vous des informations et des idées utiles avec les autres ?
- Réagissez-vous aux situations avec calme et clarté ?

AMOUR

- Offrez-vous du soutien aux parties prenantes, aux collègues et à la direction lorsque nécessaire ?
- Contribuez-vous à un climat positif et à une culture émotionnelle saine ?

RESPECT

- Évitez-vous de participer à des commérages au sujet des autres ?
- Respectez-vous vos engagements et obligations dans les délais ?

CONFIANCE

- Vos actions reflètent-elles positivement votre communauté ?
- Bâissez-vous la confiance au sein de votre équipe par votre fiabilité et votre honnêteté ?

COURAGE

- Défendez-vous vos intérêts et ceux des autres lorsque nécessaire ?
- Assumez-vous la responsabilité de vos actions et de leurs conséquences ?



AFOA.CA