



**ESSAYEZ
CELA**

ÉCOUTE RÉFLEXIVE, c'est-à-dire, reformuler et réexprimer les sentiments et/ou les paroles de l'orateur, montre à la personne que vous écoutez attentivement. Assurez-vous de : écouter le message de base, éviter de questionner l'orateur ou d'ajouter une signification, et être toujours non directif et non jugeant.

LES LIMITES définissent ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas pour chacun de nous. Respectez les limites de vos collègues et faites respecter les vôtres (montrant à vos collègues que fixer des limites est acceptable !)

LA VALIDATION montre à la personne que vous reconnaissez et acceptez leurs émotions. Il y a deux composantes principales pour une validation efficace : 1) Identifier une émotion spécifique, et 2) offrir une justification pour ressentir cette émotion. Exemple : "Je peux comprendre pourquoi vous pourriez vous sentir frustré(e)".

ENCOURAGEZ LE BIEN-ÊTRE en faisant des activités nourrissantes ensemble, partageant ce qui fonctionne bien pour vous, aidant les autres à trouver du temps pour prendre soin d'eux-mêmes et célébrant quand ils le font.

MONTRER DE LA VULNÉRABILITÉ en parlant de vos propres difficultés et sources de stress ; cela montrera à vos collègues qu'ils ne sont pas seuls et qu'il est acceptable de parler du stress !

SE SOUTENIR LES UNS LES AUTRES PENDANT LES MOMENTS DIFFICILES



**ÉVITEZ
CECI**

PARLER DE MANIÈRE TROP ASSERVISSE peut souvent se produire lorsque nous sommes mal à l'aise avec le sujet ou ne savons pas comment aider. Au lieu de cela, essayez de demander à la personne s'il y a quelque chose que vous pouvez faire pour elle.

ESSAYER DE "RÉPARER" LES CHOSES; Le modèle médical est axé sur la recherche de solutions, mais parfois, la meilleure chose que nous puissions faire est de nous concentrer sur l'écoute, d'être présent et de créer un espace sûr pour que nos collègues puissent s'exprimer, plutôt que d'offrir des solutions.

FAIRE DES SUPPOSITIONS et IMPOSER VOS OPINIONS sont des réactions naturelles qui peuvent laisser une personne se sentir incomprise et seule. Au lieu de cela, essayez de poser des questions pour comprendre leur point de vue.

LES RÉPONSES INVALIDANTES sont toutes réponses qui minimisent ou diminuent les sentiments d'une autre personne. Il est facile d'être involontairement invalidant en essayant de reconforter quelqu'un, en disant quelque chose comme : "Ça pourrait être pire."