

# ÉCHELLE DE CONFORT AU TRAVAIL - QUAND ET COMMENT AGIR ?

## &

## VIOLENTOMÈTRE - RELATIONS AU TRAVAIL

### 1. SE POSITIONNER SUR L'ÉCHELLE DE CONFORT

- Se positionner sur l'échelle de confort avec le plus de sincérité possible. Attention, on est rarement que dans une seule case. Il est surtout important d'identifier d'où vient l'inconfort, et si le travail en est à l'origine ou si il peut influencer le «confort» (exemple: le décès d'un proche, je suis dans une mauvaise passe, je peux demander des congés exceptionnels ou adapter mon poste et mon temps de travail pour surmonter le deuil, sans que mon travail en soit à l'origine )

Si la source de l'inconfort vient d'une relation, se positionner sur le violentomètre

### 2. SE POSITIONNER SUR LE VIOLENTOMÈTRE

- **ATTENTION !** On peut être en jaune / orange / rouge sur le violentomètre sans pour autant être en crise sur l'échelle de confort, ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas traiter le problème !

Cependant, notre état sur l'échelle de confort peut influencer nos interactions (dans un sens comme dans l'autre) sans qu'il y est vraiment de problème avec les personnes en face (exemple: je suis en deuil, je coupe la parole, ne communique pas ou très peu, j'oublie les décisions qui ont été prises..). Nos réactions dépendent de nos états émotionnels.

### 3. EN CONCLUSION

- Dans tous les cas, il est bon de communiquer par rapport aux difficultés rencontrées et traversées pour que le fonctionnement du lieu de travail puissent s'adapter et s'améliorer. Les problèmes doivent être traités au cas par cas et les solutions doivent être proposées au cas par cas également.

**ATTENTION !** Il ne faut pas avoir peur de demander une aide extérieure, même quand on est dans le vert, pour cultiver ce qui fonctionne.

**Un fonctionnement sain et des relations saines, ça s'entretient, ça se nourrit et ça s'alimente !**