

L'espace que nous créons:

Un guide pour faire le point en équipe.

Quelques minutes de réflexion au début d'une réunion peuvent permettre aux participant-e-s de se sentir écouté-e-s et soutenu-e-s. Les cinq questions qui suivent sont un moyen simple et efficace de faire le point et de renforcer la confiance et les liens.

Quel mot décrirait le mieux votre état d'esprit aujourd'hui?

Cette question donne l'occasion aux participant-e-s de mettre des mots sur leur état d'esprit actuel sans les obliger à s'expliquer. **Conseil: Considérez toutes les réponses comme étant valables. L'objectif est la reconnaissance, et non l'analyse.**

Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie en ce moment? Qu'est-ce qui vous épuise?

Cette question crée un équilibre, laissant de la place à la fois aux facteurs de stress et aux sources d'énergie. **Conseil: Si une personne fait part d'une difficulté, remerciez-la de l'avoir exprimée. La prise de conscience en soi peut être puissante, et vous pouvez effectuer un suivi plus tard s'il y a lieu.**

Si vous comparez votre humeur à la météo, quelle est-elle?

Cette métaphore permet plus d'honnêteté, tout en gardant la simplicité. Elle aide les personnes à exprimer leurs sentiments sans avoir à donner de détails personnels. **Conseil: Encouragez la créativité, l'humour et l'honnêteté. Reconnaissez les ciels orageux tout autant que les ciels ensoleillés.**

Quelle est cette chose que l'équipe pourrait faire pour vous apporter du soutien cette semaine?

Cette question permet de concrétiser l'attention portée aux autres et aide les personnes à exprimer ce dont elles ont besoin pour se sentir soutenues. **Conseil: Prenez des notes et revenez-y plus tard. Même les petits gestes de soutien contribuent à instaurer la confiance et à créer une culture positive.**

Quelle est la chose qui vous aide à retrouver votre équilibre cette semaine?

Cette question met l'accent sur la résilience et l'adaptation, et fait souvent émerger des idées qui peuvent également aider les autres. **Conseil: Rappelez aux personnes qu'elles peuvent s'exprimer beaucoup ou très peu, comme elles le veulent.**

Pour les animateur·rice·s de réunion

Lorsque vous faites le point, vous pouvez susciter des émotions fortes, mais cela fait partie de la création d'une culture de soutien. **Voici comment bien réagir:**

- Reconnaissez sans analyser. Remerciez les personnes d'avoir exprimé ce qu'elles ressentent.
- Assurez un suivi, s'il y a lieu. Après la réunion, vous pouvez faire le point en privé ou offrir votre soutien.
- Connaissez vos ressources. Préparez-vous à fournir des renseignements sur les programmes d'aide aux employé-e-s, les soutiens en RH ou les lignes d'écoute téléphonique si une personne vous le demande.
- Seulement quelques minutes d'espace intentionnel peuvent changer la façon dont les membres se sentent au sein de leur équipe.

Si vous êtes en état de détresse

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8 (1- 866- APPELLE au Québec) n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.