

L'espace
que
nous
créons:

Favoriser les liens.

Guide en trois étapes pour réduire
l'isolement dans nos espaces de travail.

Tout le monde aspire à créer des liens. Cependant, de nombreuses communautés sont touchées de façon disproportionnée, comme les personnes noires, autochtones et de couleur, la communauté LGBTQIA+ et les jeunes, qui sont souvent victimes d'exclusion ou d'un faible sentiment d'appartenance. Ces micro-comportements contribuent à créer des espaces où davantage de personnes se sentent considérées, en sécurité et connectées.

Nommez et signalez

Identifiez ou modélisez un élément inclusif dans l'espace et reconnaissez la contribution d'une personne. Cette petite reconnaissance renforce la visibilité et la sécurité.

« Je tiens à souligner le langage inclusif que nous avons utilisé dans nos présentations aujourd'hui, et à remercier Asha d'avoir soulevé un point de vue qui nous a aidés à aller de l'avant. »

Créez des micro- espaces

Utilisez des invitations facultatives et peu contraignantes pour faciliter la participation. Les invitations en douceur réduisent l'anxiété et aident les gens à se sentir plus à l'aise pour établir des liens.

« Prenez un moment pour entrer en contact avec quelqu'un près de vous et explorez cela ensemble. Allez-y doucement, à votre rythme. »

Passez la parole

Faites de simples tours de table pour partager le temps de parole. Une répartition équitable de la parole permet de briser les schémas qui réduisent certain-e-s participant-e-s au silence et favorise la confiance. Pour être sûr-e-s que tout le monde

« Pour être sûr-e-s que tout le monde puisse s'exprimer, commençons par laisser chaque personne partager une phrase. Nous reviendrons à la fin pour une dernière réflexion. »

CONSEIL

Pour les équipes virtuelles et hybrides, utilisez les salles de réunion et les fonctionnalités de clavardage pour maintenir le contact.



Changer
les mentalités

UNE INITIATIVE DE LA
COMMISSION DE LA
SANTÉ MENTALE DU
CANADA

Si vous êtes en état de détresse

Veillez appeler ou texter le 9-8-8 n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.