

- **20 actions pour créer un sentiment de confiance au travail et rester bien dans sa tête**

La confiance se crée dans la relation avec les employéEs de même qu'à travers l'expérience et les échanges. Les activités, les gestes, et les comportements qui suivent peuvent aider à construire la confiance au travail. Lesquels choisissez-vous de mettre en pratique?

#### **Employeurs et employeuses, supérieurEs immédiatEs et gestionnaires**

1. Faire des réunions régulièrement et établir une communication ouverte
2. Bien informer les employés de changements dans l'organisation et leur donner l'occasion de s'y impliquer
3. Mettre les compétences des employéEs à profit
4. Permettre au employéEs l'accès à des programmes d'études et à la formation continue
5. Définir les tâches et les responsabilités de chacunE ainsi que les objectifs à atteindre
6. Donner des encouragements et une rétroaction (feedback)
7. Établir et maintenir des règles de gestion qui favorisent la confiance (ex : la définition des rôles de chacunE)

#### **EmployéEs**

8. Participer aux activités sociales et aux réunions
9. Être courtoisE
10. Respecter les échéances
11. Développer l'entraide mutuelle
12. Partager les expériences, les bonnes pratiques et les erreurs
13. Savoir apprécier le travail des autres

#### **Et n'oublions pas que...**

14. La confiance se crée dans le lien
15. Avoir confiance en l'autre, c'est aussi laisser l'autre s'exprimer
16. La confiance se crée dans l'action, et chaque petit pas augmente la confiance
17. Accepter les conflits constructifs, c'est s'ouvrir, chercher activement à résoudre les problèmes et améliorer les choses ; c'est être positif
18. Accepter l'erreur, c'est apprendre de celle-ci en en tirant des leçons
19. La règle de la réciprocité existe : on considère ceux et celles qui nous considèrent
20. Être honnête et transparentE, c'est la meilleure façon de construire la confiance

- **Avoir confiance en soi**

Contrairement aux idées reçues, la confiance en soi n'est pas une confiance aveugle. Elle est basée sur l'expérience accumulée. Elle permet de prédire, avec réalisme, si nous disposons des ressources suffisantes pour faire face à une situation particulière.

Une confiance aveugle serait dangereuse et conduirait à l'échec, et pire encore, à la non-gestion de cet échec.

La confiance en soi se bâtit en :

- Accumulant des expériences
- Tirant des leçons de ces expériences
- Prenant des initiatives d'innovation dans ses expériences de vie
- Prenant des risques, de façon progressive