



Mieux travailler ensemble

Bien-être relationnel au travail

Calendrier des anniversaires



Service public fédéral
Personnel et Organisation

.be



Il est important que vous vous sentiez bien au travail.

Cependant, vous pouvez vivre des relations difficiles, être confronté à des comportements indésirables, inappropriés ou en être témoins. Ces situations ne sont pas anodines et leurs conséquences ne doivent pas être négligées.

Pour éviter et/ou limiter ces situations, vous trouverez dans cette brochure des conseils simples qui vous accompagneront, mois après mois, vers un mieux-être relationnel au travail.

A conserver et à enrichir!



Bien-être relationnel :
je m'engage !

Mes conditions de travail idéales

- ✓ Une **ambiance** de travail motivante.
- ✓ Des **collègues** respectueux.
- ✓ Un **travail intéressant** axé sur le contenu et les compétences.
- ✓ De bons **résultats**.
- ✓ Une **équipe** qui fonctionne bien et qui communique.
- ✓ Un **équilibre** vie privée/vie professionnelle.
- ✓ Un **environnement** de travail sûr et agréable.
- ✓ ...

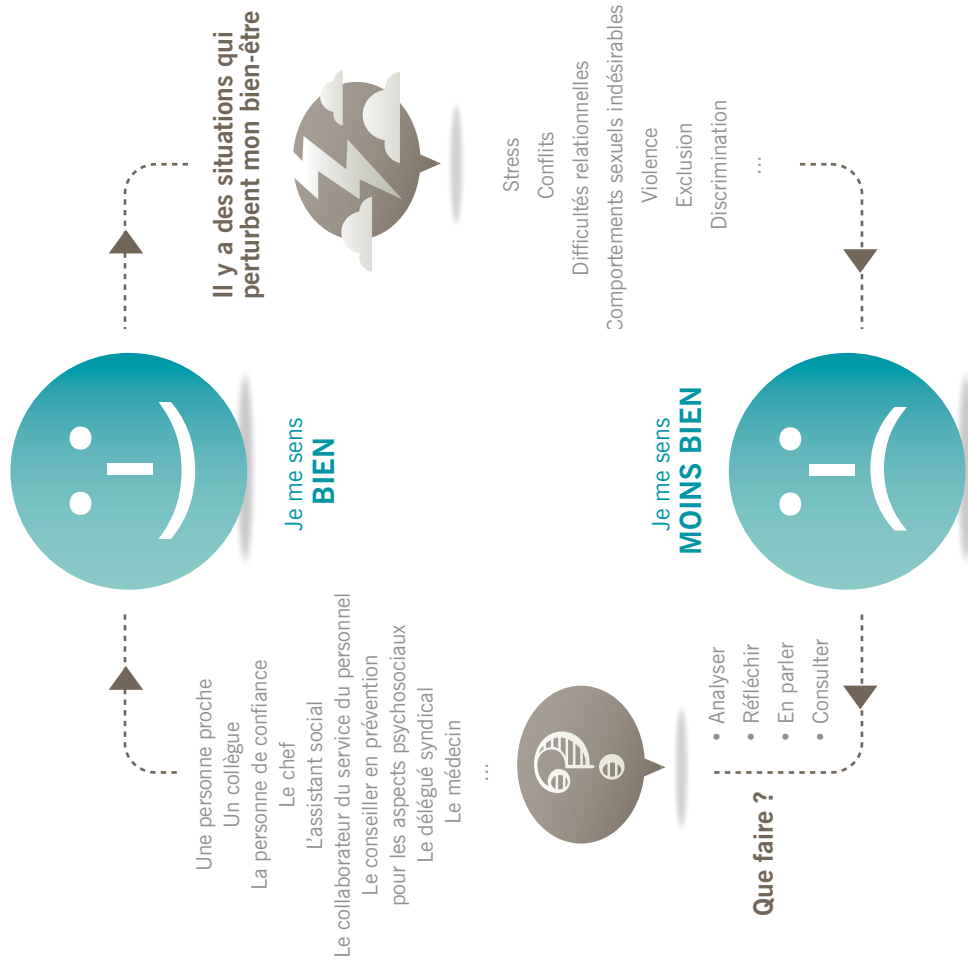
Janvier

1	Nouvel An	16
2		17
3		18
4	Journée mondiale du braille	19
5		20
6		21
7		22
8		23
9		24
10		25
11		26
12		27
13		28
14		29
15		30
		31

Bien-être relationnel: J'Y PARTICIPE !

*“Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage.”
(Albert Schweitzer)*

Se sentir mieux au travail



Février

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	



Chacun est acteur du bien-être au travail

QUE FAIRE POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE ?

- ✓ Je m'interroge sur mes comportements.
- ✓ Je clarifie rapidement les incidents.
- ✓ J'explique calmement les problèmes.
- ✓ J'exprime ma réprobation en cas de comportement indésirable.
- ✓ J'évite les rumeurs.
- ✓ J'évite de répondre à l'agression par l'agression.
- ✓ Je parle aux autres de mes difficultés relationnelles.
- ✓ ...

Bien-être relationnel : J'Y CROIS!

"Il n'est aucun problème humain qui ne puisse trouver sa solution, puisque cette solution est en nous." (Alfred Sauvy)

Mars



Je me sens **bien** au travail

- ✓ Je viens travailler avec plaisir.
- ✓ Je travaille dans un climat agréable et j'y participe.
- ✓ Je me sens respecté et je respecte les autres.
- ✓ Je suis motivé au travail.

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31

Journée internationale de la lutte contre le racisme

Journée internationale pour les droits de la femme

Bien-être relationnel : JE SUIS VIGILANT !

"Il ne faut pas croire tout ce qu'on nous dit de ceux qui ne pensent pas comme nous." (Albert Schweitzer)

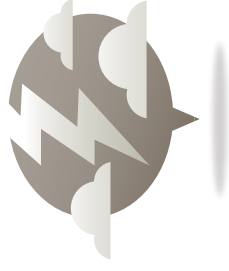
Avril

1		16
2	Journée mondiale de l'autisme	17
3		18
4		19
5		20
6		21
7	Journée mondiale de la santé	22
8		23
9		24
10		25
11		26
12		27
13		28
14		29
15		30



Un jour...
Je me sens **moins bien**...

- ✓ J'ai moins envie de venir travailler.
- ✓ Je ne me sens plus respecté.
- ✓ Je ne suis plus motivé au travail.



Bien-être relationnel : J'Y PENSE!

“Ne méprisez la sensibilité de personne. La sensibilité de chacun, c'est son génie.” (Charles Baudelaire)

Mai

1	Fête du travail	16
2		17
3		18
4		19
5		20
6		21
7		22
8	Armistice (1940 - 1945)	23
9		24
10		25
11		26
12		27
13		28
14		29
15	Journée internationale des familles	30
		31
		Journée mondiale sans tabac

Je m'interroge



- ✓ Que m'arrive-t-il?
- ✓ Que se passe-t-il?
- ✓ Qu'est-ce qui me perturbe?
- ✓ Qui me fait du tort?
- ✓ Qu'ai-je fait de mal?
- ✓ D'où vient ce sentiment de mécontentement, de démotivation?

Il pourrait s'agir de **charge psychosociale occasionnée par le travail**¹.

¹ Loi du 4 août 1996 relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail (article Ybis) et ses arrêtés d'exécution (Moniteur belge du 18 août 1996).

Bien-être relationnel: J'OUVRE LES YEUX!

"On ne voit que ce qu'on regarde." (Maurice Merleau-Ponty)

La charge psychosociale au travail, de quoi s'agit-il?

La charge psychosociale occasionnée par le travail est tout ce qui survient dans le cadre du travail et qui peut perturber le bien-être du travailleur au niveau des pensées, des sentiments, des comportements et/ou des relations avec les autres.

Quelques exemples :

- ✓ Je suis sans cesse interrompu.
- ✓ Je suis la cible de blagues blessantes.
- ✓ Je fais systématiquement l'objet de critiques négatives.
- ✓ Je suis ignoré, je suis mis à l'écart.
- ✓ Je ne reçois pas les informations nécessaires.
- ✓ Je ne suis pas invité à une réunion ou à une activité de service.
- ✓ Je subis le déplacement ou la dissimulation d'objets personnels.
- ✓ Je souffre d'insinuations et/ou de propositions à caractère sexuel.
- ✓ ...

Juin

1		16
2		17
3		18
4	Journée internationale des enfants victimes d'agression	19
5		20
6		21
7		22
8		23
9		24
10		25
11		26 Journée internationale contre l'abus et le trafic illicite de drogues
12	Journée mondiale contre le travail des enfants	27
13		28
14		29
15		30

Bien-être relationnel : J'Y METS DU MIEN !

“Choisissez un travail que vous aimez et vous n’aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.” (Confucius)

Que faire si je me sens moins bien?

- ✓ J'analyse la situation.
- ✓ Je réfléchis au "comment" et au "pourquoi".
- ✓ Je parle à mon partenaire, ma famille et mes amis.
- ✓ Je consulte un médecin.
- ✓ J'en parle à un collègue, à mon chef, à la personne de confiance, à l'assistant social, au conseiller en prévention spécialisé dans les aspects psychosociaux du travail,...
- ✓ J'accepte de l'aide.

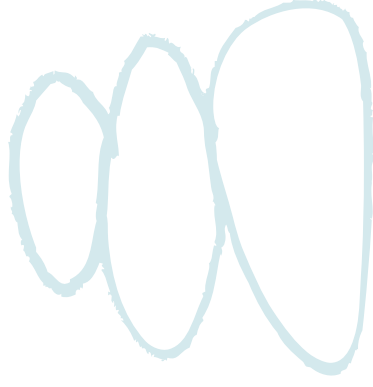
Juillet

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21 Fête nationale
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31

Bien-être relationnel: JE VOTE POUR!

"... C'est de leur caractère que les hommes sont ce qu'ils sont, mais c'est de par leurs actions qu'ils sont heureux, ou le contraire." (Aristote)

A qui dois-je m'adresser?



**A la personne de confiance et/ou au conseiller en prévention
spécialisé dans les aspects psychosociaux du travail.**

Ils sont là pour m'informer et m'aider à retrouver des conditions
de travail acceptables.

Quelle que soit la situation, elle peut être traitée de manière
informelle ou formelle.

Le but est de trouver ensemble des solutions acceptables.

Août

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	Journée internationale de la jeunesse 27
13	28
14	29
15	30
	31

Bien-être relationnel : JE DEMANDE CONSEIL !

*“Tout problème a une solution. Quand un problème n'a pas de solution,
c'est qu'il n'y a pas de problème.” (Paul Watzlavick)*

Septembre

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30



Que font-ils?

- ✓ Ils écoutent.
- ✓ Ils analysent les faits.
- ✓ Ils conseillent.
- ✓ Ils aident à trouver une solution acceptable.
- ✓ Ils participent à la politique de prévention.
- ✓ **Ils sont tenus aux règles de confidentialité.**



Bien-être relationnel: J'EN PARLE!

“La chose la plus importante en communication, c’est d’entendre ce qui n’est pas dit.” (Peter Drucker)

Octobre

1	16
2	Journée mondiale pour l'élimination de la pauvreté
3	18
4	19
5	Journée du développement durable
6	21
7	22
8	23
9	24
10	Journée mondiale de la santé mentale
11	26
12	27
13	28
14	29
15	Journée mondiale de la canne blanche
	31

Ce qu'ils ne font pas

- ✓ Ils ne me défendent pas.
- ✓ Ils ne rendent pas de jugement.
- ✓ Ils n'octroient pas de réparation.
- ✓ Ils n'assurent pas de suivi thérapeutique.
- ✓ Ils ne m'aident pas à obtenir une mutation.
- ✓ **Ils n'agissent pas sans mon accord.**

Bien-être relationnel : JE COLLABORE!

“Pour progresser, il ne suffit pas de vouloir agir; il faut d'abord savoir dans quel sens agir.” (Gustave Le Bon)

Personnes de contact chargées du bien-être relationnel au travail dans votre organisation

Notez ici leurs coordonnées :

Personne de confiance:

Conseiller en prévention spécialisé dans les aspects psychosociaux
du travail:

Autres (service Bien-être, service social,...):

Novembre

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20 Journée internationale des droits de l'enfant
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25 Journée internationale de lutte contre la violence à l'égard des femmes
11 Armistice (1914-1918)	26
12	27
13	28
14 Journée mondiale du diabète	29
15 Fête de la dynastie	30

Bien-être relationnel: JE DEMANDE DE L'AIDE!

"...Si nous faisons tout ce que nous sommes capable de faire, nous en serions abasourdis." (Thomas Edison)

Décembre

Contacts utiles

- **Centre anti-poison** : 070/245 245
- **SOS suicide** : 0800/32 123
- **Pompiers et ambulance** : 112
- **Police** : 101
- **Télé accueil** : 107
- ...

Sites internet utiles

- **Fedweb** : www.fedweb.belgium.be
- **Respect au travail** : www.respectautravail.be
- ...

1	Journée mondiale de lutte contre le SIDA	16
2		17
3	Journée internationale des personnes handicapées	18
4		19
5		20
6		21
7		22
8		23
9		24
10	Journée internationale des droits de l'homme	25
11		26
12		27
13		28
14		29
15		30
		31

Bien-être relationnel: J'Y CONTRIBUE!

“Nous ne saurons jamais tout le bien qu'un simple sourire peut être capable de faire.” (Mère Teresa)



Mieux travailler ensemble... **Parlons-en!**

Editeur responsable : Jacky Leroy • Rue de la Loi 51 • 1040 Bruxelles

Dépôt légal : D/2011/7737/23

Novembre 2011