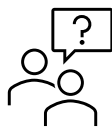


# Fiche de prévention

## Favoriser l'entraide et la coopération entre collègues

Le soutien social des collègues fait référence à l'esprit d'équipe, au degré de cohésion dans le groupe, de même qu'à l'assistance et à la collaboration de la part des collègues dans l'accomplissement des tâches. Il peut s'avérer un facteur de protection important pour la santé des membres du personnel. Un fort soutien social est généralement favorable à l'intégration et la rétention du personnel.



Comment contribuez-vous, dans l'ensemble de vos rôles, à favoriser le soutien entre collègues ?

Cadres et directeurs : Portail gestionnaire



Pour tous :

[La page web santé et sécurité](#)



### Découvrez des pistes d'action :

Comme supérieur immédiat, je :	Comme membre du personnel, je :
<p><b>Priorise le respect :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je suis un exemple de respect.</li> <li>✚ Je porte attention aux interactions.</li> <li>✚ Je ne tolère aucun manquement et j'interviens rapidement.</li> <li>✚ J'invite les personnes à nommer leur inconfort.</li> <li>✚ J'assure le respect des différences interpersonnelles.</li> <li>✚ Je veille à l'intégration de tous.</li> <li>✚ Je m'informe des politiques, procédures et outils pour favoriser la civilité et le respect.</li> </ul>	<p><b>Prends soin de moi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je porte attention à ma santé physique et psychologique.</li> <li>✚ Je prends les actions nécessaires pour maintenir ma propre santé physique et psychologique.</li> <li>✚ Je m'informe des ressources disponibles.</li> </ul>
<p><b>Facilite les échanges sur le travail :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je prévois des rencontres d'équipes pour discuter des modes de travail.</li> <li>✚ Je sollicite les sujets à l'avance et je les partage en amont.</li> <li>✚ Je m'assure que chacun est libre de s'exprimer avec respect.</li> <li>✚ Je suscite des discussions sur l'atmosphère de travail au sein de l'équipe.</li> <li>✚ Je clarifie les rôles et responsabilités et je communique clairement les objectifs et attentes.</li> </ul>	<p><b>Veille à ne pas mettre les autres en danger :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je respecte les politiques, procédures, et directives.</li> <li>✚ J'adopte des comportements civils.</li> <li>✚ Je règle les conflits rapidement.</li> <li>✚ Je ne fais pas de remarques hostiles ou irrespectueuses.</li> <li>✚ J'évite le climat de compétition.</li> <li>✚ Je favorise l'inclusion de tous.</li> </ul>
<p><b>Instaure le partage de compétences :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ J'encourage la participation de tous à une formation/activité.</li> <li>✚ Je favorise le partage d'expérience et de compétences au sein de l'équipe.</li> <li>✚ J'encourage le jumelage lorsque des personnes manifestent des besoins particuliers.</li> <li>✚ Je fournis des outils et je facilite la réalisation d'une tâche.</li> </ul>	<p><b>Priorise le respect :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je salue les membres de mon équipe.</li> <li>✚ Je suis courtois et poli.</li> <li>✚ J'écoute les autres avec attention.</li> <li>✚ J'utilise un ton de voix convenable.</li> <li>✚ Je ne porte pas de jugement.</li> </ul>
<p><b>Intègre les employés.es à l'équipe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je prépare l'arrivée et je prends le temps d'accueillir la personne à son premier jour.</li> <li>✚ Je présente la personne à chacun des membres de l'équipe et je lui fais visiter les lieux.</li> <li>✚ Je jumèle la personne à un.e collègue.</li> <li>✚ J'organise une activité pour souhaiter la bienvenue.</li> <li>✚ J'applique les meilleures pratiques lors du retour au travail d'un.e employé.e après une absence.</li> </ul>	<p><b>Contribue au travail d'équipe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je contribue à l'entraide entre collègues et je partage les tâches.</li> <li>✚ Je développe mon autonomie et je suis consciencieux.</li> <li>✚ Je participe positivement aux rencontres d'équipe et aux échanges.</li> <li>✚ Je partage des idées constructives ou mes connaissances.</li> <li>✚ J'accueille les nouveaux employés.es et contribue à leur intégration.</li> <li>✚ J'accueille mes collègues lors d'un retour au travail.</li> </ul>
<p><b>Entretiens la convivialité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ J'accorde des moments de détente et d'humour dans des lieux et moments appropriés.</li> <li>✚ Je demeure ouvert aux échanges parfois moins productifs pour alléger la charge mentale.</li> <li>✚ J'organise des activités sociales à participation volontaire.</li> <li>✚ Je favorise une gestion de proximité.</li> </ul>	<p><b>Agis avec ouverture :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ J'accueille les idées et je permets aux autres de s'exprimer.</li> <li>✚ Je respecte les divergences d'opinions, goûts et coutumes.</li> <li>✚ J'adopte une attitude positive et bienveillante.</li> <li>✚ J'accepte les changements et je m'y adapte en regardant les solutions plutôt que les problèmes.</li> <li>✚ Je suis capable d'en venir à une résolution en cas de conflit et même à un compromis.</li> </ul>
<p><b>Encourage la sollicitude :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je me soucie du bien-être de chacun.</li> <li>✚ Je fais preuve d'écoute et j'accueille les difficultés vécues.</li> <li>✚ Je valorise les comportements d'entraide.</li> <li>✚ J'invite chaque personne à faire preuve d'empathie les uns envers les autres.</li> </ul>	<p><b>Agis avec sollicitude :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Je me soucie du bien-être de mes collègues.</li> <li>✚ Je suis empathique envers les autres.</li> <li>✚ J'offre mon soutien au besoin.</li> <li>✚ Je fais équipe avec mes collègues.</li> </ul>



Je prends le temps de porter un **regard sur mes propres** comportements et son **impact** sur les autres.  
Quelles **actions** puis-je poser ?

**Références :**

- ASSTSAS : [Aide-mémoire - Soutien des collègues et du gestionnaire](#)
- CNESST : [Soutien au travail | Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité du travail - CNESST](#)
- INPSQ : [fiche-soutien-collegues.pdf](#)
- INSPQ : [Fiche 2-D : Indicateur « Soutien social des collègues »](#)
- LSST : [Article 49 et 51](#)