



**Le Mois Santé Au Travail**  
Au Canada

<https://excellence.ca/chwm-2025>

# Résolution des conflits pour un lieu de travail positif

Une résolution saine des conflits favorise une dynamique d'équipe plus forte et améliore l'harmonie sur le lieu de travail.

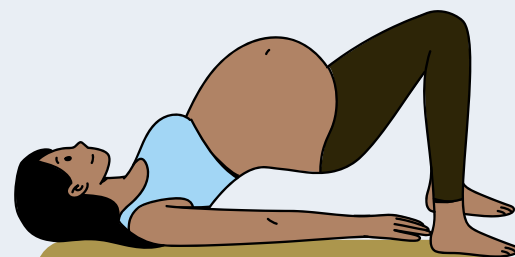
## LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque les différences sont abordées ouvertement et respectueusement, les équipes développent la confiance, améliorent la communication et favorisent un environnement de travail plus favorable. Cela permet non seulement d'améliorer la collaboration et la productivité, mais aussi de contribuer au bien-être général des employés et à une culture d'entreprise positive.

## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

### « We Can Work It Out » par The Beatles

Cette chanson nous rappelle qu'une communication ouverte et une volonté de se comprendre mutuellement sont essentielles pour résoudre les conflits et construire un lieu de travail plus positif et coopératif.



## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

### « Pose du pont » (Setubandha Sarvangasana)

Elle renforce le corps, soulage le stress et favorise l'équilibre émotionnel. En calmant l'esprit et en renforçant la résilience, il vous aide à aborder les conflits avec patience et clarté, ce qui rend la résolution pacifique plus réalisable.

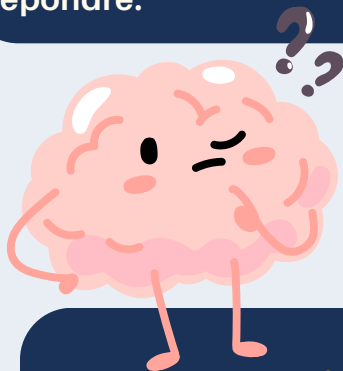


## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

Ces conseils permettent d'aborder les conflits de manière réfléchie et de transformer les défis en opportunités de croissance et de collaboration :

- **Restez calme et concentrez-vous sur les solutions, pas sur les fautes.**
- **Écoutez tous les points de vue avant de répondre.**
- **Trouvez un terrain commun pour résoudre les désaccords.**

Action : Si vous êtes confronté à un désaccord aujourd'hui, pratiquez l'écoute active avant de répondre.



## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Inspiration du jour

« La paix n'est pas l'absence de conflit, mais la capacité à y faire face. » - Mahatma Gandhi

### Défi de santé mentale

Réfléchissez à un conflit vécu et identifiez une chose que vous avez apprise à cette occasion.

## RECETTE DU JOUR



### Bol d'avoine réconfortant

1/2 tasse de flocons d'avoine

1 tasse de lait ou de substitut de lait

1 cuillère à soupe de graines de chia

1/4 de tasse de pommes en dés

Un soupçon de cannelle

Un filet de sirop d'érable

**Nourrissant et apaisant - tout comme un espace sûr pour votre esprit.**



### Affirmation quotidienne

« Je gère les conflits avec patience et compréhension. »

### Question de réflexion

Comment puis-je approcher les conflits de manière plus constructive ?

### Ressource quotidienne :

[Les services du système de gestion informelle des conflits \(SGIC\) du gouvernement du Canada](#)

Les services du Système de gestion informelle des conflits (SGIC) du gouvernement du Canada offrent des ressources et un soutien gratuits et bilingues pour aider les employés à résoudre les conflits sur le lieu de travail d'une manière saine et constructive. Découvrez des outils pratiques, des services de coaching et de médiation pour favoriser un environnement de travail plus positif et plus respectueux.

Votre logo ici

