

FICHE CONSEILS

Répondre l'attitude de gratitude

Parlez à notre équipe
experte en bien-être





Il n'y a pas grand-chose de gratuit dans la vie, mais dire « s'il vous plaît » et « merci » ne coûte rien ! Et ça peut rapporter gros. Dans l'entreprise, répandre la gratitude peut contribuer grandement au développement d'une communauté et faire des merveilles pour la santé mentale de vos salarié(e)s. Il est essentiel de créer l'environnement adéquat pour aider les membres de votre équipe à tisser des liens et à transformer leurs relations. Et il l'est tout autant de construire votre culture d'entreprise autour de cette idée et de faire savoir à vos effectifs à quel point vous appréciez non seulement leur travail, mais aussi leur personne, surtout après tout ce que chacun a vécu. Alors, allez-y, faites preuve de gratitude, votre équipe vous en remerciera !

Plantez dès aujourd'hui les graines de l'appréciation et cultivez le jardin de la gratitude qui caractérise votre entreprise grâce à ces cinq idées concrètes :

Pourquoi est-il si important d'encourager la gratitude au travail ?

- ✓ Améliorer la santé mentale des salarié(e)s
- ✓ Favoriser les relations entre collègues
- ✓ Instaurer une culture positive

1

Dire tout simplement merci

L'instauration d'une culture du remerciement constitue l'un des piliers essentiels de la construction de la communauté idéale au sein de l'entreprise. Que ce soit lors d'une réunion de fin ou de début de semaine, il suffit parfois de dire merci. Et il n'est pas nécessaire que ce soit toujours en rapport avec le travail : adressez-vous en privé à un(e) collègue ou à un membre de l'équipe et remerciez-le/la pour son soutien ou pour avoir apporté de délicieuses friandises cette semaine-là ! Sur le plan professionnel, en mettant l'accent sur les réussites de vos salarié(e)s, vous leur ferez savoir qu'ils/elles sont apprécié(e)s et ils/elles se sentiront plus à l'aise dans leur rôle.

2

Place à la subtilité

La façon dont nous communiquons et le langage que nous utilisons peuvent faire la différence entre une culture de la gratitude, de la reconnaissance et de l'appréciation et une culture de l'individualisme, du travail en vase clos et de l'égoïsme. Dans une équipe, comme le dit le proverbe « l'union fait la force ». Et en encourageant vos responsables à remplacer le « moi » individuel par le « nous » collectif, vous les mettez sur la bonne voie pour intégrer la reconnaissance et la gratitude des efforts de chacun(e) tout en favorisant l'unité de l'équipe.



3

Encourager la pleine conscience

Aujourd'hui, la pleine conscience fait partie intégrante de la routine de bien-être des personnes. Les bienfaits du yoga et de la méditation sont immenses : ils vous permettent de vous sentir zen et de réduire le stress et l'anxiété. Mais la pleine conscience peut déborder du tapis de yoga. Incitez les membres de votre équipe à délaissier leur ordinateur et à se déconnecter de leur écran pour se prélasser dans un parc à proximité. Vos effectifs pourront ainsi avoir un peu de temps pour se recentrer et réfléchir à ce qui compte vraiment.

4

Écrivez-le

La tenue d'un journal de gratitude est un moyen simple et rapide qui permet à de nombreuses personnes de développer une psychologie plus positive. Ce n'est peut-être pas la tasse de thé de tout un chacun. Mais la démarche mérite d'être encouragée étant donné l'impact considérable qu'elle peut avoir. Aidez les salarié(e)s à pérenniser leurs nouvelles bonnes habitudes en adoptant une [solution de bien-être](#) leur permettant de recevoir des rappels quotidiens, des notifications astucieuses, et de ne pas perdre le fil de leurs nouveaux rituels.

5

Prenez les devants

Si l'équipe de direction ne s'implique pas et ne manifeste pas clairement sa gratitude, comment ses membres pourraient-ils/elles être incité(e)s à le faire. Que ce soit par le biais d'un message vidéo, d'un bref courriel ou du canal de discussion habituel de l'entreprise, incitez votre équipe de direction à répandre l'attitude de gratitude et à faire part de son appréciation pour ce qu'elle a de plus cher : son personnel.



Because health is personal™

Contactez-nous pour savoir comment
Personify Health peut vous aider à répandre
l'attitude de gratitude et à cultiver une culture
de la positivité sur votre lieu de travail.

Contactez-nous

Pour en savoir plus, rendez-vous sur personifyhealth.com/global/fr
Retrouvez-nous sur [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)

