**Avancer ensemble après la grève : stratégies pour traverser les situations difficiles dans le milieu de travail**

Alors que nous recommençons à travailler ensemble après la grève, il est important de reconnaître que cette période a été stressante pour beaucoup de personnes. Les gens ont des opinions diverses sur la grève et l’ont vécu chacun à leur façon. Ainsi, certaines relations peuvent sembler plus fragiles qu’auparavant, ce qui peut mener à des conflits.

Les conflits font partie de la vie, et la façon dont nous les gérons détermine s’ils seront constructifs ou destructeurs.

Vous trouverez dans le présent guide des suggestions et des ressources qui vous aideront à restaurer la confiance, à rétablir les relations qui se sont dégradées et à trouver des réponses à la question suivante : « Comment pouvons-nous aller de l’avant ensemble à partir de maintenant? »

1. **Comment gérer les réactions vives**

Le fait de vivre une situation difficile, comme une grève, suscite diverses réactions chez les gens :

* certaines personnes peuvent ressentir des émotions fortes et vouloir les exprimer;
* certaines personnes peuvent choisir de ne pas s’exprimer afin d’éviter de parler de questions litigieuses;
* certaines personnes peuvent avoir besoin de parler de ce qu’elles ont vécu et à quel point la situation est difficile.

Parfois, les comportements d’autres personnes font, par inadvertance, vibrer nos cordes sensibles et nous plongent dans le mode « combattre, fuir ou figer », ce qui nous amène à nous comporter d’une manière qui pourrait aggraver une situation qui aurait autrement pu être gérable. Le guide d’autoapprentissage [« Gérer ses cordes sensibles »](https://intranet.canada.ca/hr-rh/hw-ms/icm-gic/docs/managing-hot-buttons-fra.docx) du Bureau de l’ombud vous aidera à prendre conscience de ce qui déclenche vos réactions afin que vous puissiez y répondre plus efficacement.

1. **Comment avoir des conversations difficiles**

Certaines relations de travail pourraient être tendues après la grève. Alors que nous recommençons à travailler ensemble, il sera tout naturel de vouloir parler avec les autres de ce qui s’est passé. Ces conversations peuvent être difficiles lorsque les gens ont des opinions divergentes. De plus, certaines personnes peuvent se sentir obligées de se concentrer sur le travail qui doit être fait, alors que d’autres peuvent avoir besoin de temps et d’espace pour réintégrer le milieu de travail et gérer le rythme de leur charge de travail. Les tensions naturelles de cet ordre pourraient nécessiter la tenue de conversations difficiles.

La plupart d’entre nous n’aiment pas avoir ces conversations. Nous pourrions craindre de provoquer une réaction émotionnelle chez l’autre personne ou de nous mettre dans une position vulnérable si nous partageons nos pensées et nos sentiments. Le guide d’autoapprentissage [« Engager une conversation difficile »](https://intranet.canada.ca/hr-rh/hw-ms/icm-gic/docs/difficult-conversation-fra.docx) vous aidera à surmonter vos craintes et à vous préparer à des conversations difficiles pour que vous puissiez les tenir avec un esprit clair, calme et confiant.

**3. Comment présenter des excuses efficaces**

Après la grève, les gens peuvent se sentir contrariés par inadvertance alors qu’ils vivent des situations délicates et tiennent des conversations difficiles. Par exemple, vous pourriez essayer de rassurer un collègue qui se sent contrarié, mais il pourrait avoir l’impression que vos paroles ou vos actions bien intentionnées minimisent son expérience. Il se pourrait aussi que vous donniez votre point de vue sur la grève à une personne, qui voit les choses différemment et se sent offensée par ce que vous avez dit ou la manière dont vous l’avez dit.

Il peut être difficile d’admettre que nous avons blessé quelqu’un. Il faut de l’humilité pour mettre de côté notre ego et reconnaître nos erreurs. Parfois, il est important de trouver le courage de prendre ses responsabilités et de s’excuser. Le guide d’autoapprentissage [« Comment demander pardon efficacement »](https://intranet.canada.ca/hr-rh/hw-ms/icm-gic/docs/How-to-Give-an-Apology-Effectively-fra.docx) peut vous aider à vous excuser d’une manière qui augmente vos chances d’avoir un impact positif afin que vous puissiez rétablir la relation et commencer à restaurer la confiance.

**Comment obtenir du soutien supplémentaire**

Les guides d’autoapprentissage mentionné dans cet article font partie d’une série qui se trouve sur notre site [intranet](https://intranet.canada.ca/hr-rh/hw-ms/icm-gic/lwtr-aaor-fra.asp). Nous espérons qu’ils vous aideront à aller de l’avant avec les gens dans votre milieu de travail d’une manière saine, respectueuse et inclusive.

Établir de solides relations de travail peut prendre du temps, alors soyez patient avec vous-même et avec les autres.

Créée par le bureau de l’[ombud](mailto:ombud@tbs-sct.gc.ca) du SCT