



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

La civilité et la bienveillance, ça se vit dans nos paroles et nos comportements.

Relations avec ses collègues	
Comportements civils	Pour une touche de bienveillance
Reconnaître ses erreurs...	...avec humilité et une attitude constructive.
Saluer ses collègues au début et à la fin d'un quart de travail...	...dans un esprit d'inclusion et en s'intéressant sincèrement à eux.
Faire preuve d'ouverture à la critique constructive...	...en se montrant disposé(e) à s'ajuster à la suite des recommandations.
Offrir une rétroaction constructive à ses collègues, ce qui leur permet de se corriger et de s'ajuster...	...en utilisant un ton doux et calme et en étant conscient(e) que nous n'avons pas tous les mêmes réactions face à la critique.
Lors d'un conflit ou de tensions, proposer à votre collègue de discuter calmement et poliment des irritants rencontrés avec une attitude respectueuse...	...dans un lieu et à un moment qui sont appropriés.
Collaborer avec ses collègues dans le cadre du travail...	...en favorisant l'entraide et le partage des connaissances.
Éviter d'alimenter des rumeurs concernant un(e) collègue...	...en reflétant à ses collègues qu'il s'agit de commérages et en mentionnant que vous ne souhaitez pas y participer.
Avoir une attitude positive et faire preuve de tolérance envers les autres...	...en reconnaissant avec humour que nous avons le droit d'avoir la mèche courte. Cela permet de nous rappeler que nous sommes humains.
Reconnaître que nos collègues méritent du respect, peu importe notre état d'esprit...	...en s'autorisant à prendre une pause pour faire redescendre la tension et en invitant ses collègues à le faire au besoin.
Souligner les petites réussites de nos collègues au quotidien...	...en demandant à ses collègues quelle est la forme de reconnaissance qu'ils préfèrent. Certaines personnes n'apprécient pas être mises de l'avant lors d'une réunion d'équipe, mais pourraient être touchées par une petite attention personnalisée.

Pour plus d'outils concernant la civilité :

<https://intranet.ss.haval.reg03.rtss.qc.ca/employe/respect-et-civilite/civilite>

Pour en savoir plus sur le réseau des bienveilleurs et bienveilleuses :

<https://iucpq.qc.ca/fr/institut/covid-19/soutien-psychosocial-et-spirituel>

Pour contacter l'équipe de soutien psychosocial et spirituel :

Poste 8009, option 3

Soutienpsychosocial.iucpq@ssss.gouv.qc.ca