

SécuriSanté

Votre mensuel en santé et en sécurité

Le vrai leadership exige plus que des mots

Nous avons tous eu des patrons qui ne comprennent pas ce qu'est le leadership. Ou ils comprennent, à l'envers, « faites ce que je dis mais ne faites pas ce que je fais ».

Il est souvent dit que donner l'exemple est une aptitude que seuls les meilleurs gestionnaires et superviseurs possèdent. Pour certains, cela est naturel alors que d'autres ont besoin de pratique. Dans les deux cas, si vous espérez que les gens se comportent d'une certaine façon, vous devriez faire de même. Facile non ? Mais plusieurs n'y arrivent pas ou y manquent suffisamment souvent qu'ils ne sont pas les caractères inspirants qu'ils croient être. Pourtant, la perception est essentielle si vous désirez que les employés fassent de leur mieux.



Voici quelques façons d'assurer de gagner le respect de vos employés :

- **Démontrez votre respect.** Chaque employé désire et mérite le respect de ses supérieurs. C'est un excellent outil de motivation. Assurez-vous qu'il est facile de vous absorber et écoutez les inquiétudes des employés objectivement. Prenez le temps de les visiter sur leur propre territoire, pas seulement derrière une porte fermée.
- **Soyez honnête.** Les employés doivent toujours connaître les attentes que vous avez envers eux et si ils viennent à la rencontre de ces attentes. L'honnêteté est aussi une « règle à suivre » éprouvée en plus de mettre fin aux rumeurs.
- **Soyez juste.** Les employés doivent avoir confiance que les problèmes seront résolus rapidement et de façon impartiale.
- **Acceptez les responsabilités.** Admettez vos erreurs et vos oublis car votre mémoire n'est pas parfaite. Évitez d'attribuer le blâme et encouragez tous les employés à accepter la responsabilité de leurs gestes.
- **Reconnaissez le mérite des succès petits et grands sans pourtant exagérer.** Les individus et les groupes réagissent habituellement bien lorsqu'ils reçoivent un symbole d'appréciation, que ce soit sous la forme de compliments ou d'un prix.

Votre but est de donner un sens au mot « équipe ». Si vous faites vraiment partie d'une équipe, vous devriez être prêt à donner des instructions mais aussi à vous impliquer directement aux travaux afin de vous assurer qu'ils seront complétés.



La crédibilité du personnel de supervision est entièrement basée sur l'opinion des employés. Tout ce qu'ils font et disent est noté, tôt ou tard, par pour qui ils travaillent et ceux qui travaillent pour eux.

Votre attitude et comportement peuvent avoir un impact énorme sur la satisfaction (ou le manque de satisfaction) des employés. Comme bien des études l'ont démontré, les problèmes d'argent ne sont pas la seule source d'insatisfaction chez les employés. Le traitement qu'ils reçoivent de la part des superviseurs est une des raisons principales pour laquelle les employés recherchent d'autres opportunités d'emploi.

Si le moral et le maintien de l'effectif est important pour vous, prenez le temps de faire les choses comme elles devraient être faites et donnez l'exemple.

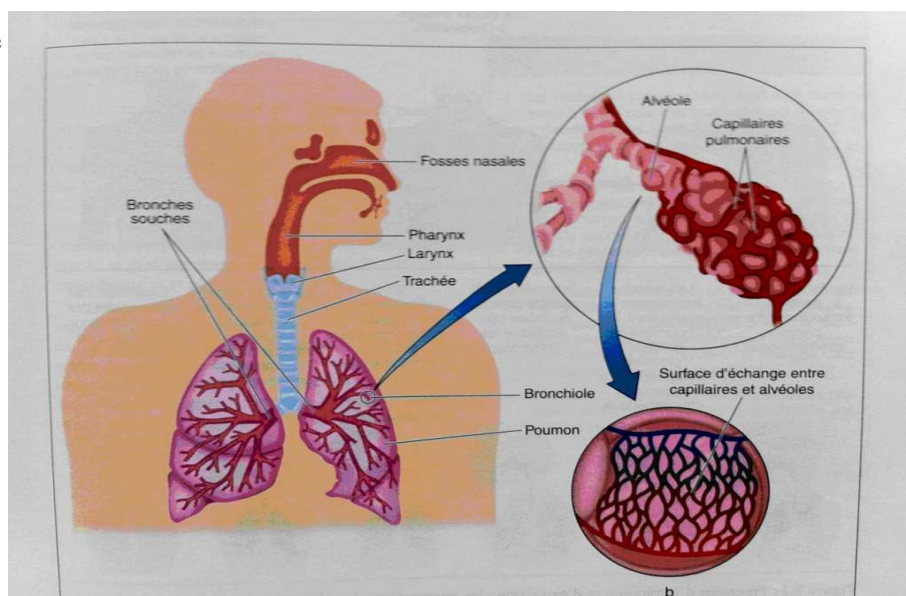
Tiré de Zone Confort, Volume 8, Numéro 11, Octobre 2011.

Respirons par le nez!

Nous respirons comme nous vivons : à la course! Notre respiration de gens pressés, souvent stressés, est devenue courte et superficielle, à la limite de l'hyperventilation.

Dans ces conditions, l'air entre dans les poumons et en sort en coup de vent, sans jamais avoir le temps d'en atteindre les profondeurs. Or, c'est là que l'on trouve, nez à nez, la plus petite unité du système respiratoire, l'alvéole, et la plus petite du système circulatoire, le capillaire (voir l'illustration). Et que se passe-t-il entre les deux? Un troc capital pour notre survie : l'échange de l'oxygène contre le gaz carbonique. Autrement dit, c'est là, dans le « sous-sol pulmonaire », que notre organisme se débarrasse de l'air vicié produit par les cellules en même temps qu'il fait le plein d'air nouveau.

Imaginez alors ce qui arrive quand il n'y a pas assez d'air frais pour faire cet échange. Eh bien, des milliers d'alvéoles et de capillaires travaillent à temps partiel. De quoi réduire sérieusement les échanges gazeux. Plus on respire vite, moins il y a d'air qui atteint la zone d'échange. Pire, l'approvisionnement en oxygène est réduit pendant que le gaz carbonique, lui, est expulsé à pleins poumons. Le hic, c'est qu'une trop faible quantité de gaz carbonique dans le sang provoque la contraction des artères, y compris celles du cerveau. Et, dans des artères de diamètre réduit, le sang circule moins bien et a de la difficulté à alimenter les cellules en oxygène : la livraison d'oxygène au cerveau est parfois diminuée de façon marquée! Voilà qui peut expliquer bien des maux de tête, des problèmes de concentration, des étourdissements, des engourdissements dans les mains et les pieds, voire une certaine fatigue chronique.



Les atouts d'une respiration lente

Comment éliminer ces symptômes? En respirant en profondeur, tout simplement, au moins de temps en temps pendant la journée. Les respirations profondes améliorent les échanges gazeux de deux façons : en nous faisant respirer moins vite, elles permettent à l'air de rester plus longtemps dans les poumons; de plus, elles apportent de grandes quantités d'air frais dans les alvéoles.

Les effets bénéfiques de la respiration profonde ne s'arrêtent cependant pas là. L'allongement de la respiration stimule nos deux nerfs pneumogastriques ou nerfs vagues. Ces longs nerfs, qui partent du cerveau pour pénétrer dans le thorax et l'abdomen, ralentissent le pouls cardiaque et respiratoire. Voilà pourquoi la respiration profonde provoque une sensation de calme quasi instantané. Les yogis connaissent bien cet effet, eux qui maîtrisent l'art de respirer en profondeur.

Respirer lentement, c'est aussi décrocher, ne serait-ce qu'une seule minute, de l'ambiance fébrile et trépidante qui parfois nous entoure. Ne dit-on pas que pour se détendre, par exemple quand on sent monter le stress, qu'il faut prendre de grands « respirez »? Enfin, respirer lentement permet de réduire le niveau d'agressivité et la tension nerveuse qui grimpe, bien souvent à son insu, tout au long de la journée de travail. En somme, ralentir sa respiration, c'est appuyer sur le bouton « pause », reprendre la maîtrise de soi et, on l'a vu, stabiliser son humeur.

Source : <http://kinesante.erpi.com/2012/05/31/ouf-respirons-un-peu-par-le-nez/>