

# BIEN-ÊTRE

## QUESTIONS & CONSEILS



Copyright © 2021, Plymouth Marjon University.  
<https://sites.marjon.ac.uk/flavourguide>

## Introduction

Il est important de consacrer du temps à notre propre bien-être mais aussi à celui des personnes avec qui on travaille. Chaque carte comprend deux questions que vous pouvez poser au personnel ou aux volontaires pour les aider à analyser leur ressenti et leurs besoins. Il y a aussi un conseil pour créer un environnement de travail positif.

*Prenez un moment pour parcourir les cartes et voir ce qui vous tente aujourd'hui.*

**BIEN-ÊTRE**

QUESTIONS  
& CONSEILS



**BIEN-ÊTRE**  
QUESTIONS  
& CONSEILS

## Questions

Que puis-je faire pour vous aider?

De quoi vous réjouissez-vous aujourd'hui?

## Conseil

Réagissez rapidement si une personne dit qu'elle est stressée ou surmenée. Écoutez ce qu'elle a à dire et demandez-lui comment elle se sent. Cherchez ensemble une solution pour l'aider à réduire son stress. Refaites un point sur la situation dans quelques temps.

**BIEN-ÊTRE**

QUESTIONS  
& CONSEILS



**BIEN-ÊTRE**  
QUESTIONS  
& CONSEILS

## Questions

J'ai remarqué que **xxxx**, comment allez-vous aujourd'hui?

Souhaitez-vous que nous fassions régulièrement un point sur la situation?

## Conseil

Encouragez le personnel et les volontaires à prendre des pauses. Si certaines personnes n'en prennent pas, discutez avec elles pour comprendre pourquoi. Faites-leur savoir que faire une pause est tout à fait acceptable.

**BIEN-ÊTRE**

QUESTIONS  
& CONSEILS



**BIEN-ÊTRE**  
QUESTIONS  
& CONSEILS



## Questions

Que pensez-vous de votre situation au travail en ce moment?

Quelles sont vos suggestions pour améliorer votre bien-être?

## Conseil

Les gens ont différentes façons de communiquer. Ce qui est clair pour certains peut ne pas l'être pour d'autres. Demandez aux gens s'ils préfèrent qu'on leur montre comment réaliser une tâche, qu'on leur explique comment faire ou qu'on les laisse essayer.

**BIEN-ÊTRE**

QUESTIONS  
& CONSEILS



**BIEN-ÊTRE**  
QUESTIONS  
& CONSEILS

## Questions

Qu'est-ce qui a contribué à votre réussite jusqu'à présent?

Qu'est-ce qui se passe bien en ce moment?

## Conseil

Organisez une activité de groupe. Ce peut être un pique-nique ou une balade pendant une pause. C'est un excellent moyen d'établir un lien.

**BIEN-ÊTRE**

QUESTIONS  
& CONSEILS



**BIEN-ÊTRE**  
QUESTIONS  
& CONSEILS

## Questions

Qu'est-ce qui se passe bien en ce moment?

Qu'avez-vous appris aujourd'hui?

## Conseil

Acceptez de faire des erreurs. Ne jugez pas ceux qui en font. Demandez-leur plutôt ce qui s'est passé. Servez-vous de cette expérience pour apprendre et pour changer ce qui doit l'être.

**BIEN-ÊTRE**

QUESTIONS  
& CONSEILS



**BIEN-ÊTRE**  
QUESTIONS  
& CONSEILS

## Questions

Qu'est-ce qui vous a fait sourire aujourd'hui?

Quels ont été vos trois meilleurs moments ce mois-ci?

## Conseil

Remerciez les gens pour le travail qu'ils fournissent. Remerciez-les pour leur implication:  
*«J'ai remarqué que vous avez fait des efforts supplémentaires.»*

Célébrez collectivement les objectifs atteints.

**BIEN-ÊTRE**

QUESTIONS  
& CONSEILS



**BIEN-ÊTRE**  
QUESTIONS  
& CONSEILS



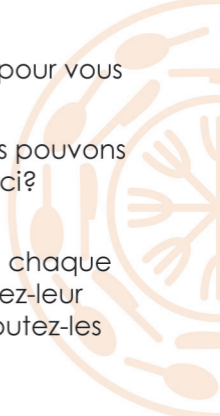
## Questions

Qu'est-ce qui a porté ses fruits pour vous dans le passé?

Y a-t-il quelque chose que nous pouvons faire pour faciliter votre travail ici?

## Conseil

Trouvez 5 minutes pour parler à chaque membre de l'équipe. Demandez-leur comment ils vont vraiment. Écoutez-les et réagissez ensuite.



**BIEN-ÊTRE**

QUESTIONS  
& CONSEILS



**BIEN-ÊTRE**  
QUESTIONS  
& CONSEILS