

Ce que vous ignorez PEUT vous blesser

Faites entendre VOTRE voix au travail

De tous les dispositifs de sécurité que vous utiliserez au travail, l'un des plus utiles est sans contredit **VOTRE VOIX**.

Votre employeur et votre superviseure ou superviseur savent où sont les choses, comment elles fonctionnent et comment éviter les blessures. Ils sont les spécialistes du milieu de travail!

Mais, qui est le spécialiste de vous-même? Qui connaît le mieux vos compétences, les tâches qui vous causent du stress et ce qui vous motive à faire de l'excellent travail?

VOUS êtes celui qui savez le mieux qui vous êtes et quels sont vos besoins. Votre superviseure ou superviseur veut vous aider à faire de votre mieux, mais il **LUI** faut parfois de l'aide pour savoir ce dont **VOUS** avez besoin.



Sachez QUAND utiliser votre voix

Utilisez votre voix pour demander :

- des renseignements Ex. « Pouvez-vous m'expliquer la dernière étape de nouveau? »
- un outil dont vous avez besoin Ex. « Je pense que je vais avoir besoin d'une plus grande échelle. »
- une validation Ex. « Est-ce que je le fais de la bonne façon? »
- de l'équipement de protection individuelle Ex. « Y a-t-il des bouchons d'oreille? »
- une solution à une situation dangereuse Ex. « La rampe de chargement est glissante. Que devrais je-faire? »

Utilisez votre voix pour demander de l'aide quand :

- vous avez des doutes Ex. « Hum, je ne sais pas trop par où commencer. »
- il faut deux personnes pour accomplir la tâche Ex. « Pourriez-vous me donner un coup de main quand vous aurez un instant? »
- vous êtes en difficulté et avez besoin d'aide rapidement Ex. « Au secours! »

Utilisez votre voix pour signaler des dangers quand :

- vous remarquez une situation dangereuse Ex. « Nettoyons ce dégât d'eau avant qu'un accident ne survienne. »
- vous observez un comportement dangereux Ex. «Tiens, utilise ce poussoir! »

Sachez COMMENT utiliser efficacement votre voix

Dans certaines situations, faire entendre votre voix peut demander du courage. N'évitez pas une conversation simplement parce qu'elle vous rend mal à l'aise.

Les conseils ci-après veilleront à ce qu'on vous écoute, en plus de vous aider à exprimer ce que vous avez en tête et à obtenir des résultats!

► Choisissez le moment le plus opportun et les meilleures conditions pour tenir une conversation importante

- **Trouvez un moment** où votre superviseure ou superviseur ne vit aucun stress et où vous avez sa pleine attention. Ce peut être au début ou à la fin de son quart de travail ou pendant une période naturelle d'accalmie au cours de la journée, entre autres.
- **Abordez** votre superviseure ou superviseur en lui disant quelque chose du genre: « Quand vous aurez un petit moment, j'aimerais vous parler. » Ainsi, vous lui indiquez qu'il ne s'agit pas d'une simple question, mais d'un enjeu qui exige temps et réflexion.
- **Faites preuve de respect.** Faire entendre votre « voix » consiste tant à **écouter** qu'à **parler**

► Préparez-vous à la conversation en réfléchissant à ce que vous voulez vraiment dire

- **Notez** les points clés à aborder. Vous devrez peut-être vous y prendre à plusieurs reprises avant que tout soit clair, mais c'est normal!
- **Visualisez** la conversation et pensez aux renseignements qu'on pourrait vous demander. En répondant à la question « Pourquoi? », vous pourriez aider votre superviseure ou superviseur à comprendre votre situation et vos besoins.
- **Exercez-vous!** Exercez-vous devant une ou un membre de votre famille ou encore une amie ou un ami en qui vous avez confiance. Exercez-vous mentalement. Exercez-vous à voix haute!

► Il vaut toujours la peine de faire un suivi

- Si vous n'avez obtenu aucune réponse à votre demande, un **rappel poli** est de mise : « Avez-vous finalement réussi à trouver...? » ou « Avez-vous eu le temps de réfléchir à ma requête? »
- **Vérifiez** si vous pouvez faire quoi que ce soit pour résoudre le problème : « Aimerez-vous que j'en parle à Marc? »
- **Donnez de la rétroaction** sur la façon dont vont les choses une fois votre demande satisfaite : « Ça se passe mieux depuis qu'une deuxième personne est là pendant l'heure de pointe le matin. »
- **Exprimez** votre reconnaissance pour l'écoute et le sérieux qui vous ont été accordés.

**Lorsque vous savez QUAND et COMMENT l'utiliser,
VOTRE voix devient votre meilleur outil.
FAITES-LA ENTENDRE AU QUOTIDIEN!**

Février 2023