

## SE PRÉPARER À DES CONVERSATIONS RESPECTUEUSES



### Objectif

Cette ressource vidéo présente un ensemble simple de stratégies visant à aider les personnes à se préparer à avoir des conversations respectueuses lorsqu'elles sont victimes d'un comportement discriminatoire ou en sont témoins sur leur lieu de travail.

### Public visé

Cette vidéo vise principalement les personnes qui travaillent dans le milieu de la santé. Cette ressource s'applique également aux lieux de travail d'autres secteurs.

### Aperçu

La communication interpersonnelle est complexe. Anticiper les situations potentiellement difficiles, comme la discrimination et le racisme envers les autochtones, s'y préparer et y réagir efficacement au moyen des compétences et

techniques de communication présentées dans cette vidéo peut aider à atténuer les conflits en milieu de travail.

Cette vidéo présente le modèle « **STOP** »<sup>1</sup> ; il s'agit d'une approche à la conversation respectueuse fondée sur la conscience réfléchie. **STOP** est l'acronyme de S'arrêter, prendre son Temps, Observer et Passer à l'action. La mise en œuvre de ces stratégies peut prendre à peine 30 secondes ou jusqu'à dix minutes.

En plus du modèle **STOP**, la vidéo présente six stratégies d'intervention « sur le moment ». Les stratégies sont les suivantes :

1. Faire appel aux valeurs d'une personne;
2. Décrire le comportement, plutôt qu'étiqueter la personne;
3. Exprimer comment le comportement observé vous a fait sentir;
4. Tracer des limites claires;
5. Répondre aux microagressions avec courage;
6. Ne rien dire à ce moment, et chercher conseil auprès de votre superviseur ou d'une autre personne de confiance.

La pratique des stratégies présentées dans cette vidéo favorisera le développement d'une culture fondée sur l'intervention, dans laquelle les personnes disposent des moyens nécessaires afin de traiter de manière efficace les situations impliquant la discrimination et le racisme envers les autochtones.

<sup>1</sup> Bien que l'auteur d'origine et la date de parution du modèle STOP soient inconnus, la publication suivante cite cette approche : Kar, P.C., Shian-Ling, K., & Chong, C.K. (2014). Mindful-S.T.O.P.: Mindfulness made easy for stress reduction in medical students. *Education in Medicine Journal*, (6)2; e48-e56. DOI: 10.5959/eimj.v6i2.230.

