

Soutenir les autres

Il peut être difficile pour tout le monde de se sentir à sa place au travail ou ailleurs, surtout lorsque nous sommes différents des personnes qui nous entourent. Vous pouvez faire en sorte que les personnes autour de vous se sentent les bienvenues en créant un environnement de soutien. Un environnement de soutien est un endroit où chacun sent qu'il a sa place et où les gens se soucient des besoins et des désirs des autres.

Cette activité vous aidera à créer un environnement favorable pour les personnes autour de vous au travail ou ailleurs.

Créer un environnement de soutien

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour soutenir les personnes qui vous entourent.

Demandez-leur ce dont ils ont besoin

Parfois, les personnes ont besoin de différents types de soutien pour se sentir les bienvenues. Si vous n'êtes pas certain de la façon de soutenir quelqu'un, vous pouvez lui demander des idées.

Soutenez-les même s'ils ne sont pas là

Un environnement de soutien est favorable même lorsque la personne n'est pas là pour le voir. Vous pouvez montrer l'exemple aux autres en disant et en faisant des choses pour aider une personne, même si elle n'est pas dans la salle.

Parlez aux autres s'ils n'offrent pas de soutien

Si vous remarquez que d'autres personnes ne soutiennent pas une personne, essayez de leur rappeler qu'il est important de la soutenir. Ou parlez-leur de vos inquiétudes.