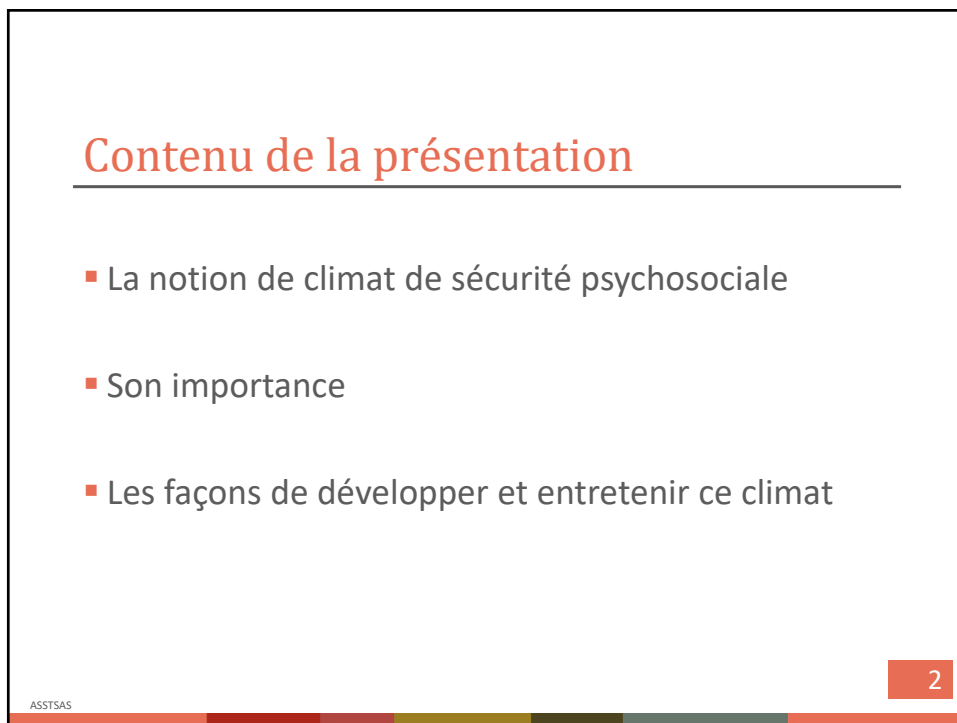
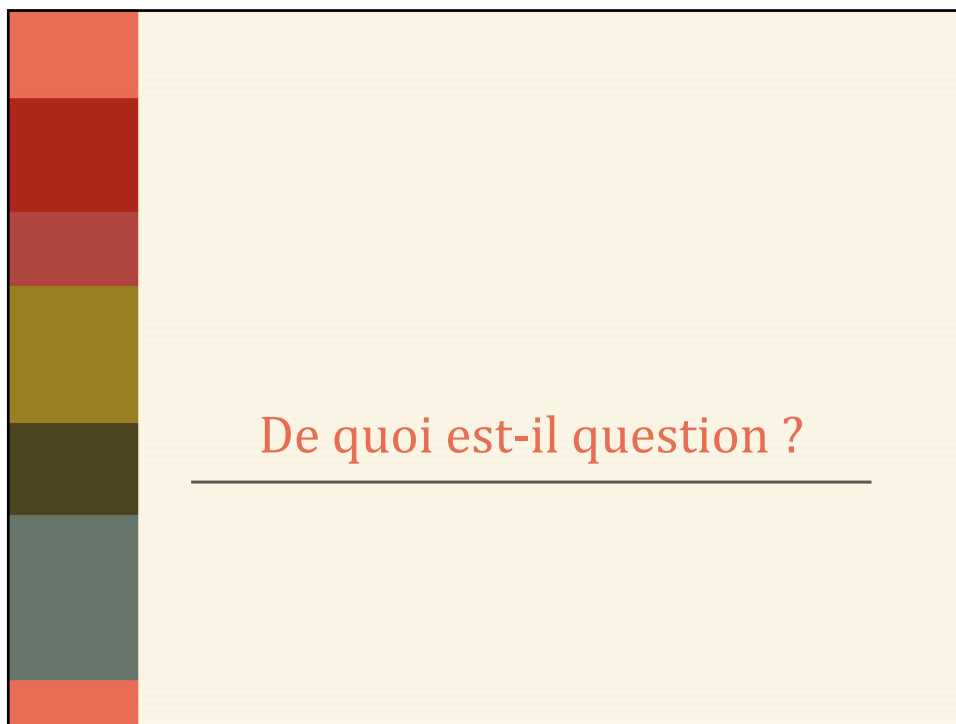




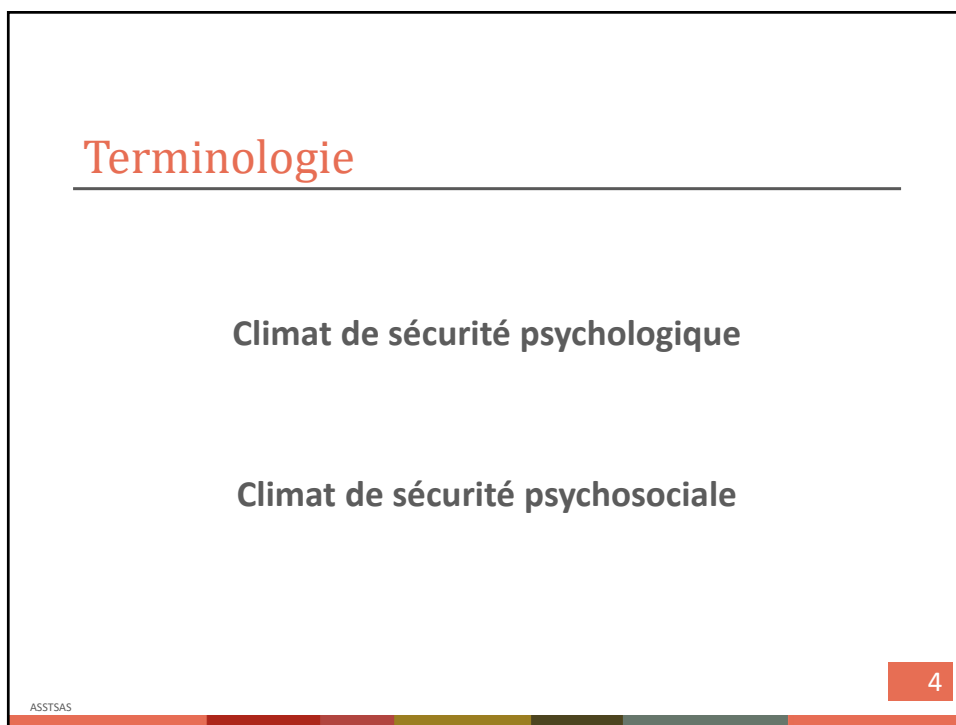
1



2



3



4

## Éléments de définition

---

### Climat de la sécurité psychologique

« La sécurité psychologique permet de créer un climat où les membres d'une équipe sentent qu'ils peuvent émettre leurs idées, avoir droit à l'erreur et se sentir libres d'être eux-mêmes, même lorsqu'ils sont vulnérables !... »

Réf. : Boostalab.com

ASSTSAS

5

5

## Éléments de définition

---

### Sécurité psychologique

« La croyance que l'on ne sera pas puni ou humilié pour avoir exprimé des idées, des questions, des préoccupations ou des erreurs ».

Réf. : Amy Edmondson, professeur à la Harvard Business School.

ASSTSAS

6

6

## Éléments de définition

---

**Accorder de l'importance** au développement de **relations humaines de qualité** au sein d'une organisation.

Mettre en place des **conditions fertiles** pour que **chacun favorise et expérimente** la confiance, l'empathie, la bienveillance et la compassion dans ses **relations à soi et aux autres**.

ASSTSAS

7

7

## Question 1

---

Y a-t-il au moins un(e) collègue à votre travail avec qui vous vous sentez en sécurité psychologique ?

OUI

NON

**Rajouter dessin de filet de sécurité**

ASSTSAS

8

8

## Question 2

Avez-vous le sentiment qu'au sein de votre équipe, le souci et le respect de l'autre, même en situation de divergence d'opinion ou de vulnérabilité, est partagé par une majorité ?

OUI

NON

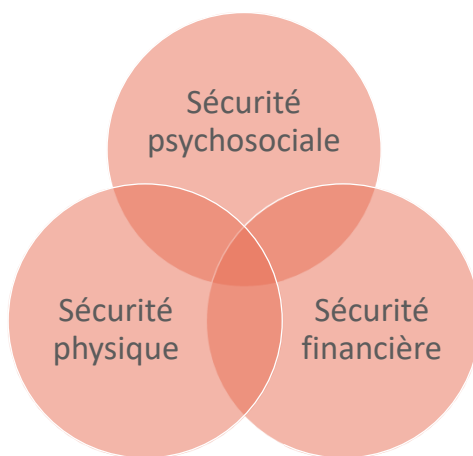
Rajouter dessin de filet de sécurité

ASSTSAS

9

9

## Éléments de définition



ASSTSAS

10

10

## Éléments de définition

---

- Confiance
- Conscience
- Courage
- Considération
- Compassion
- Confiance

ASSTSAS

11

11

Pourquoi est-ce important ?

---

12

## Pourquoi est-ce important ?

---

La sécurité est le besoin le plus fondamental chez l'humain.

C'est l'assise du bien-être...

et de la performance !

Réf. : Lenoir, Frédéric. *Vivre dans un monde imprévisible*. Éd. Fayard.

ASSTSAS

13

13

## Vecteurs de l'énergie humaine

---

### Besoins

- Sécurité
- Croissance

### Motivations

- Relation/appartenance
- Autonomie
- Compétence

ASSTSAS

14

14

## Le meilleur de soi-même, le meilleur de chacun

---

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 10

Deux systèmes émotionnels :

- Système inhibiteur (anxiété)
- Système d'approche (engagement, intérêt, « aller de l'avant »)

**Rend les cerveaux plus souples, flexibles, réceptifs et créatifs.**

ASSTSAS

15

15

## Impacts

---

**Rajouter image cerveau inhibé et en croissance!**

ASSTSAS

16

16



## Bénéfices

---

- Créativité
- Résilience
- Collaboration
- Résolution de problèmes complexes

Réf. : Boostalab.com

ASSTSAS

17

17

## Question 3

---

Quelle est, selon vous, la caractéristique la plus importante d'une équipe performante ?

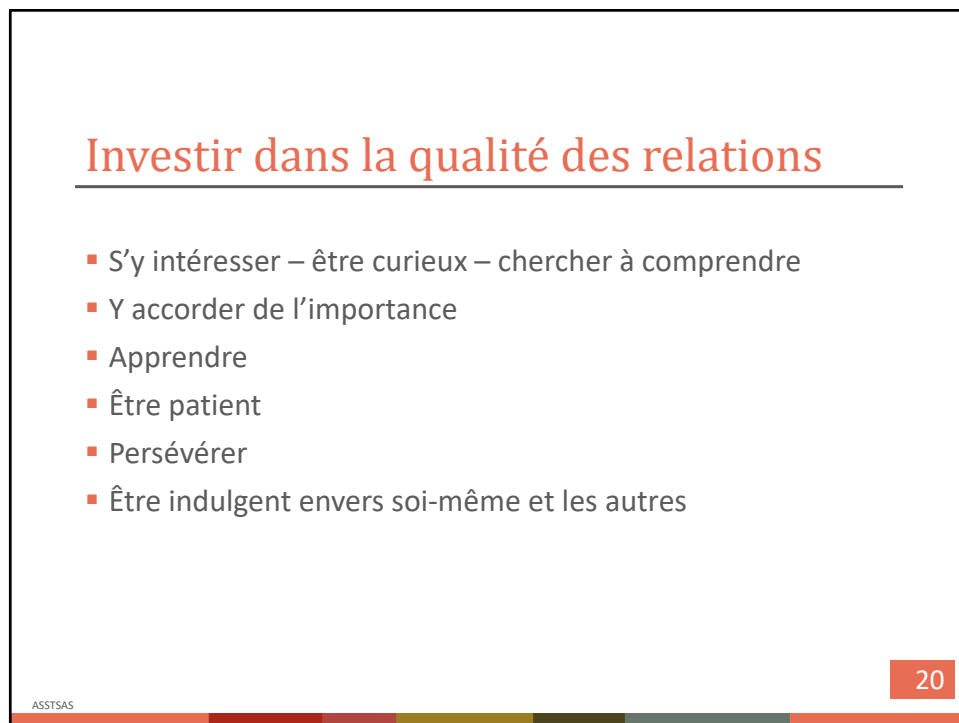
ASSTSAS

18

18



19



20

## Apprivoiser la vulnérabilité

---

Sujets difficiles à aborder =  
générateurs d'anxiété

ASSTSAS

21

21

## Comprendre

---

L'importance de l'équation

$$\frac{\text{Poids du sujet}}{\text{Force de la relation}}$$

Réf. : Dulude, Guillaume. « *Je suis un chercheur d'or : les mécanismes de la communication et des relations humaines* ».

ASSTSAS

22

22

## Stratégies de développement, rehaussement

---

Se connaître (avec amour, conscience/lucidité et courage) – s'occuper de soi... et des autres (contagion/débordement)

- **Gestion de son stress** (déconstruire – reconstruire)
  - 1 à 10
  - À quoi suis-je sensible, réactif ? (mes stresseurs – CINE)
  - Connexion à soi (corps/respiration – cœur – tête)
  - Résilience : Plan B – C – D
- **Gestion de ses émotions négatives**
  - 1 à 10 (charge – intensité)
  - Interprétations – conditionnements (tolérer un inconfort « positif »/sortie consciente, choisie, contrôlée en dehors de sa zone de confort)
  - Recadrage : se parler de façon bienveillante et responsable (sans culpabilité, sans jugement)
- **Gestion de son énergie**
  - 1 à 10 (niveau de fatigue)
  - Récupération (habitudes de vie)
  - Nourrir les émotions positives – son cerveau de croissance
  - Auto-réconfort, auto-valorisation, amour inconditionnel de soi
  - Cultiver la patience et l'écoute envers soi-même et les autres

ASSTSAS

23

23

## Stratégies de développement, rehaussement

---

Trois facteurs – clés

1. Être sensible aux autres
2. Favoriser l'équité et la diversité
3. Se donner et donner le droit à l'erreur

Réf. : [Boostalab.com](http://Boostalab.com)

ASSTSAS

24

24

## Au niveau organisationnel

---

- ISO-STRESS (Sonia Lupien : <https://www.stresshumain.ca/>)
  - Organigramme du stress (CINE)
  - Comprendre les effets des « rapports (hiérarchiques) de force » (dominants-dominés/subalternes)
  
- Comprendre et considérer les enjeux liés aux besoins fondamentaux, à commencer par la sécurité
  
- Risques psychosociaux (RPS)

ASSTSAS

25

25

---

Questions ?

ASSTSAS

26

26