



# Il est temps de se reconnecter !

Par Ilona Boniwell

**A**u cours des derniers mois, j'ai pu entretenir avec de nombreux responsables des ressources humaines qui se débattaient avec la difficulté de garder les gens connectés à l'ère du travail à distance, ainsi qu'avec le grand "retour au bureau". Ils reconnaissent avoir "perdu" certains employés et constatent que d'autres ont vraiment du mal à se relier à nouveau aux autres, coincés dans leur bulle familiale et ne ressentant même plus le besoin d'entretenir des relations professionnelles.

Pourtant, les relations de travail sont d'une importance capitale. Nous sommes des animaux sociaux et la recherche confirme que nous sommes bien plus engagés et productifs lorsque nous nous sentons proches de nos collègues. Alors, par où commencer pour rétablir le capital social qui nous relie aux autres au travail ? Pour commencer, pensez à la sociabilité, à la confiance, à l'altruisme et à la gratitude.

## Sociabilité

Les personnes heureuses ont une vie sociale active et gratifiante. Il s'agit non seulement de la famille et des amis, mais aussi des collègues de travail. Que diriez-vous d'organiser une pause-café, un déjeuner ou un apéritif pour passer du temps ensemble ? Pendant ce moment informel, vous vous détendez et discutez sans vous sentir coupable. Cela renforce les relations et, lorsque vous reprendrez le travail au bureau, vous le ferez avec plus d'énergie et d'efficacité.

## Confiance

Travailler à distance peut rendre difficile l'entretien de relations de confiance étroites. Une pratique consiste à

instaurer un rendez-vous hebdomadaire pour faire un jeu de société en ligne. Cela compense le manque d'interactions et favorise la communication, notamment entre les équipes. Une fois de retour, pourquoi ne pas introduire une règle informelle 10/5 : si vous êtes à moins de 10 pas de quelqu'un d'autre, vous devez le regarder et lui sourire ; si vous êtes à 5 pas, la "règle" est de dire « *Bonjour* ».

## Altruisme

Voici un excellent jeu à faire une fois de retour au bureau. Chacun tire le nom d'un collègue et devient l'ange gardien de cette personne. Cela signifie qu'il doit lui prêter attention, être bienveillant, attentif, faire des surprises, etc. Il y a toutefois une règle à respecter : il ne faut pas être démasqué – les anges ne sont pas souvent visibles !

## Gratitude

Chaque soir, avant de vous coucher, repensez à votre journée et rappelez-vous quelque chose dont vous avez été reconnaissant au travail. Il peut s'agir d'une petite chose (par exemple, un collègue qui vous a fait du thé ou qui vous a aidé à boucler un dossier) ou d'une chose plus importante pour vous. Vous trouverez probablement que cela varie. Notez-les – c'est important. Cela peut sembler un peu difficile au début, mais vous y arriverez rapidement. Après une semaine, jetez un coup d'œil à ce que vous avez écrit. Comment vous sentez-vous lorsque vous regardez toutes ces bonnes choses ? Quels thèmes s'en dégagent ? Si vous le souhaitez, vous pouvez même écrire ou dire merci à un ou plusieurs collègues qui vous ont fait du bien.



Ilona Boniwell, professeure en psychologie, dirige Positran, organisme de formation en psychologie positive, enseigne à l'école CentraleSupélec, à HEC et l'université Anglia Ruskin de Cambridge où elle est responsable du Master international de psychologie positive appliquée (MAPP). Elle est autrice de *WUP : pratiques organisationnelles positives*, Positran, 2021.