

Exemples de marques de respect

Nous voulons tous être traités avec respect et dignité. Voici quelques exemples de marques de respect.

- Un bon point de départ consiste à **traiter les autres comme vous aimeriez être traité**. Mettez-vous à la place de l'autre personne. Pensez-y : si vous étiez visé par vos actes ou votre comportement, vous sentiriez-vous respecté?
- **Le soutien et l'empathie** montrent que vous êtes soucieux de ce que l'autre ressent, sans pour autant être tiré vers le bas ou être obligé de choisir un camp.
- **En donnant toute votre attention à votre interlocuteur**, vous montrez que vous êtes entièrement présent pour lui, que vous respectez ce qu'il partage avec vous et y accordez de la valeur.
- **Adopter une attitude positive et professionnelle** montre votre engagement envers le respect en milieu de travail. Cette attitude montre également que vous vous respectez vous-même, ainsi que tous les gens qui vous entourent à l'Université d'Ottawa. Elle transparaît dans tout ce que vous faites et devient contagieuse!
- **Traiter les autres équitablement**. L'équité est la pierre angulaire du respect. Elle signifie que vous êtes juste et équitable envers tous.
- **Se soutenir mutuellement**. La collaboration et le travail d'équipe sont également des éléments essentiels du respect en milieu de travail. La plupart d'entre nous sont prêts à aider et soutenir nos collègues pour réaliser nos objectifs. N'oubliez pas qu'un jour ou l'autre, vous pourriez devoir demander l'aide de vos collègues. Le respect fonctionne dans les deux sens.
- Nous avons tous acquis **des connaissances et de l'expertise** dans nos postes respectifs. Si nous en faisons profiter les autres, nous les aidons à apprendre et à se perfectionner, et nous contribuons à la réussite de l'Université.
- L'inclusion peut se définir comme un « sentiment d'appartenance et de respect envers qui vous êtes » (Miller et Katz, 2002). L'inclusion demande une ouverture d'esprit et la capacité d'accepter des valeurs et des convictions qui peuvent être différentes des vôtres, sans émettre de jugement.
- Pour **reconnaître et valoriser la diversité**, il faut d'abord comprendre que même si nous avons beaucoup de choses en commun (par exemple, nous travaillons tous pour l'Université), chacun d'entre nous est spécial et unique. Nous avons une histoire, des

valeurs, des convictions, un parcours académique, une expérience, des aptitudes, des talents qui sont différents. Mais tout cela, nous pouvons le partager et apprendre les uns des autres. En valorisant la diversité, nous deviendrons plus forts!

- **Éviter les jugements à l'emporte-pièce** ou les suppositions, dans la mesure du possible. Ainsi, nous faisons montre d'une ouverture d'esprit et d'une volonté d'inclusion qui nous épargneront bien souvent des gaffes ou pire, d'offenser les autres sans le vouloir.
- Il y a différentes façons d'accomplir une tâche ou de réaliser un objectif. En étant **ouverts et réceptifs** aux nouvelles idées et possibilités, nous faisons preuve de respect et d'inclusion.
- Reconnaître le travail des autres montre aussi que vous accordez une juste valeur à leur contribution.
- Aimerez-vous être la cible des **commérages ou des rumeurs du bureau**? Pensez-y deux fois avant de répandre des rumeurs ou d'alimenter les commérages. Ces paroles peuvent être insultantes et humiliantes, et parfois même causer un tort irréparable à autrui, même si de prime abord elles semblent inoffensives.
- La loi garantit la protection de votre **vie privée**. Trop se révéler ou parler de sa vie intime, ou encore se mêler de la vie d'autrui, à moins d'y être invité, est souvent perçu comme une offense et un manque de respect.