

CONSEILS POUR LES MANAGERS

Pour un manager, une telle “mission délicate” fait partie de ses responsabilités. Vous devez veiller à ce que l’environnement de travail soit agréable pour tous. Si vous avez beaucoup de mal à appréhender la situation, vous pouvez éventuellement en discuter d’abord avec un collègue. Celui-ci pourra vous aider par un conseil, vous remonter le moral et vous faire éventuellement part de sa propre expérience. N’attendez pas trop longtemps, car la situation peut empirer et éclater d’un seul coup.

Quelques conseils :

- **Pensez aux autres.** Ils apprécieront largement que vous résolviez ce problème de manière correcte, peut-être plus que vous ne l’espérez. Vous montrez ainsi votre **leadership**.
- **Attention aux allusions.** Elles peuvent être perçues comme un affront personnel. Il est préférable d’en parler en privé avec la personne, mais en toute franchise.
- N’oubliez pas que la personne en question **n’en est peut-être pas du tout consciente**.
- Abordez le sujet de la façon **la plus prudente qui soit**. Vous pouvez éventuellement d’abord tâter le terrain et observer comment la personne réagit.
- Essayez d’**éviter que le problème devienne une affaire personnelle**. Associez le problème au travail et si cela vous semble pertinent, également aux prestations et aux chances de promotion de l’intéressé. Non pas comme une menace, mais comme un fait.
- **Soyez bref** dès que vous constatez que l’autre a compris.
- **Remerciez** l’autre de bien comprendre que cette situation est également difficile pour vous.
- Si le problème persiste malgré les efforts de l’intéressé, vous pouvez alors lui conseiller de consulter un médecin.

*L’hygiène personnelle
est une marque de respect
vis-à-vis d’autrui.*



CPS
WELL ON TRACK

Corporate Prevention Services
Rue de France 99 | 1070 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 525 27 67
cps@hr-rail.be
www.cps-transport.be

CPS
WELL ON TRACK

L’HYGIÈNE PERSONNELLE
SUR LE LIEU DE TRAVAIL

L'HYGIÈNE PERSONNELLE SUR LE LIEU DE TRAVAIL (la vôtre et celle des autres)

Quel est l'intérêt ?

- Prévient la contraction et la propagation de **maladies**.
- Crée une ambiance de travail agréable.
- L'hygiène personnelle est une **marque de respect** vis-à-vis d'autrui. Le respect est réciproque et cela renforce collaboration.
- Cela renvoie aux autres une image positive de vous-même.

Difficulté

Le manque d'hygiène corporelle peut rapidement devenir un sujet de raillerie, de moquerie et de commérage et en parler directement avec la personne concernée est la meilleure solution. Malheureusement, il s'agit d'un sujet tabou qui est difficile à aborder ; qui doit s'en charger ? Comment faire sans blesser son collaborateur et sans entrer dans l'intimité de l'autre, surtout qu'il s'agit parfois d'un problème de santé ? Bref, il en va de l'intérêt de chacun, y compris du vôtre d'éviter ce genre de désagrément en essayant de conserver la meilleure hygiène corporelle possible.

En général, cela ne requiert que peu de temps et d'argent, mais nécessite surtout une certaine organisation ainsi qu'une habitude de vie à prendre.

Odeurs corporelles

Tout comme lorsque nous mettons du parfum, il arrive que notre nez ne sente plus notre propre odeur corporelle. Cela s'appelle la fatigue olfactive.

Dès lors, cela peut rapidement constituer un véritable problème pour les autres puisque vous ne le remarquez pas vous-même. Par ailleurs, la température et la ventilation sur le lieu de travail ne sont pas non plus toujours idéales.

Voici quelques conseils :

- Prenez **chaque jour un bain ou une douche**. de plus une douche chaude à un effet relaxant tandis qu'une douche froide sera plutôt énergisante.
- Il est important d'utiliser un **bon gel douche**, car il pénètre dans la peau et la nettoie en profondeur.
- **Déodorant** : pour une hygiène permanente tout au long de la journée, il est préférable d'utiliser un déodorant à bille plutôt qu'un spray.

- **Aftershave/spray pour le corps/parfum** : intéressant tant pour les hommes que les femmes, mais veillez à ne pas vous parfumer trop souvent ou trop fort. N'hésitez pas tout simplement demander aux autres ce qu'ils en pensent.
- Ne remettez pas de **vêtements imprégnés de transpiration** avant de les avoir lessivés. Même s'ils ne sentent pas le matin, ils peuvent bel et bien dégager une odeur en cours de journée.
- Consultez un médecin si ces mesures ne vous aident pas. Une mauvaise odeur peut également signaler un problème de santé. Une mauvaise odeur peut par exemple, provenir de la bouche, des sinus ou de votre estomac.

Hygiène buccale

- **Brossez-vous les dents** au moins deux fois par jour. Le fil dentaire et une solution buccale peuvent également combattre la mauvaise haleine.
- **Hydratez votre bouche** (et l'ensemble du corps) en buvant régulièrement de l'eau. Il est préférable de ne pas exagérer sur le café ou le thé, car une bouche sèche provoque plus rapidement une mauvaise haleine. Petite suggestion : boire un verre d'eau après votre café, thé ou toute autre boisson contenant du lait ou du sucre.
- **Pastilles à la menthe** : agréable surtout après un lunch copieux ou après avoir mangé des oignons, de l'ail, ...
- Essayez d'**arrêter de fumer**. Cela évite l' 'odeur de cendrier' et bon nombre d'autres désagréments.
- En cas de mauvaise haleine persistante, consultez un médecin/dentiste.

Autres astuces

- **Soignez vos cheveux**. Les pellicules ne sont pas un signe de saleté mais ne sont pas belles à voir. Il existe des shampooings spéciaux pour les éliminer. Rincez abondamment vos cheveux afin d'enlever les résidus de savon et les 'peaux mortes'.
- **Barbe ou moustache** : d'accord, mais taillée en temps opportun.
- Faites en sorte que **vos pieds soient propres, vos ongles coupés courts et veillez à porter des chaussettes propres**. Vous éviterez ainsi les mycoses gênantes et autres infections.
- **Soignez vos mains et vos ongles** : ils en disent beaucoup sur vous. C'est la première chose que l'on voit chez vous quand vous vous présentez. Des ongles longs et sales ne sont absolument pas hygiéniques !

MAUVAISE HYGIÈNE DE VOS PROPRES COLLÈGUES

Un collègue dont l'hygiène personnelle est mauvaise (haleine, pieds, odeur corporelle, etc.) peut déranger les autres et les incommoder à un tel point qu'il devient pratiquement impossible de travailler avec lui.

Les barrières qui nous empêchent d'en parler sont souvent difficiles à surmonter par peur ou timidité. Cependant, il est important que vous preniez l'initiative d'aborder le sujet. Essayez de faire preuve de tact et n'attendez pas trop longtemps, surtout si cela exerce une influence sur le fonctionnement de l'équipe ou du service. Si vous n'entretenez pas personnellement de bons rapports avec l'intéressé, il est peut-être préférable de s'adresser à quelqu'un d'autre pour agir ou vous pouvez aussi aborder le problème avec votre manager.

Quelques conseils :

- **Montrez vous-même le bon exemple** en faisant preuve d'une hygiène irréprochable.
- **Relativisez**; tout le monde a des hauts et des bas un jour ou l'autre.
- Essayez d'éviter toute (perception d') animosité. **Ne vous moquez pas**; les plaisanteries blessent bien plus que vous ne l'imaginez.
- Discutez-en **toujours en quatre yeux**.
- Faites constamment preuve de **respect** envers l'autre.
- **Montrez que vous vous souciez** de la personne, avec tact "Moi aussi, j'aurais aimé qu'on me le dise."
- Ne soyez jamais **condescendant**. Essayez d'éviter tout sentiment de honte chez l'autre.
- Essayez d'aborder le sujet de manière empathique.
- Si cela vous semble approprié (prenez garde à ce propos), vous pouvez également donner dans la foulée un **conseil concret**, par exemple, votre expérience à propos d'une certaine solution buccale. Aidez sans prendre l'autre au dépourvu.
- Si l'autre apprécie votre aide, montrez-lui également tout de suite votre **reconnaissance**. Cela vous mettra tous deux au même niveau.
- S'il change de sujet, **ne le forcez pas**. Accordez-lui un peu de temps pour voir s'il a compris.
- Malgré toutes ces précautions, l'autre peut se sentir agressé. Dans ce cas, **excusez-vous** sincèrement, mais ne laissez pas le problème s'enliser.