

DOUCEURRH x folks



5 minutes de reconnaissance

Micro-pratique



Prendre le temps de reconnaître

Une micro-pratique de 5 minutes pour transformer les bonnes intentions en actions concrètes.

La plupart des gestionnaires savent que la reconnaissance est importante. Pourtant, lorsqu'on leur demande ce qui les empêche d'en faire davantage, la réponse revient souvent :

« Je manque de temps. »

Mais est-ce réellement un manque de temps?
Souvent, c'est plutôt un manque d'espace pour s'arrêter et y penser.

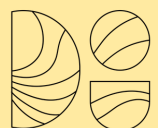
Les **5 minutes du lundi** ont été créées pour rendre la reconnaissance plus simple, plus intentionnelle et plus régulière.

Cette micro-pratique t'aide à identifier, dès le début de la semaine, les personnes à reconnaître, soutenir ou célébrer afin de transformer vos intentions en actions concrètes.

Je me suis inspirée du [9 minutes on monday de James Robins](#) pour offrir aux gestionnaires un outil qui les accompagne à travers 5 minutes de réflexion chaque lundi. Cet outi permet de poser des actions concrètes de reconnaissance, un facteur important de protection en santé mentale.

Parce que la reconnaissance font toute la différence!

Outil développé par Claudia Lépine – Fondatrice de Douceurh



De l'intention à l'action en 3 étapes



1 Réserve 5 minutes à son agenda les lundis

2 Identifie les actions de reconnaissance

3 Mets-les en pratique cette semaine

Choisis un moment fixe chaque lundi matin et protège ces 5 minutes comme n'importe quelle autre rencontre importante.

Réfléchis aux personnes qui auraient besoin d'attention, de soutien ou de reconnaissance cette semaine.

Ajoute des rappels à ton agenda ou à votre liste de tâches afin de poser les gestes identifiés au bon moment.

5 minutes du lundi	Description	Pistes d'actions	Ce que je vais faire
Minute 1 M'intéresser	À qui je vais démontrer de l'intérêt cette semaine en prenant de ses nouvelles?	Il y a quelqu'un de qui revient d'un voyage ; qui a déménagé ; qui a terminé ses études ; couru un marathon...? C'est le temps de prendre de ses nouvelles, lui demander comment ça s'est passé!	
Minute 2 Souligner	À qui et comment je vais offrir de la reconnaissance cette semaine?	Tu as entendu parler d'un bon coup ou encore tu en as été témoin? Tu as apprécié un comportement? C'est le temps de lui offrir de la reconnaissance!	
Minute 3 Soutenir	Qui vit une situation qui nécessite mon soutien cette semaine et comment je vais soutenir?	Un membre de ton équipe vit une situation difficile? Lui demander de quoi il ou elle a de besoin, comment tu peux l'aider, c'est une belle forme de soutien!	
Minute 4 Célébrer	Est-ce qu'il y a un événement de vie à célébrer dans mon équipe cette semaine (fête, naissance, adoption, mariage, anniversaire de travail...)	Écris un petit mot personnalisé aux personnes qui célèbrent un événement de vie cette semaine.	
Minute 5 Ma tape dans le dos	Qu'est-ce qui me rend fier-ère de moi aujourd'hui?	Prends 1 petite minute pour t'offrir de la reconnaissance. Tu le mérites toi aussi!	

Outil en ligne

Gratuit

LUNDI - RITUEL HEBDOMADAIRE

Prendre le temps de reconnaître.

Une micro-pratique de 5 minutes pour transformer les bonnes intentions en actions concrètes.

CETTE SEMAINE
2 / 5 minutes 40%

Minute 1 M'intéresser Minute 2 Souligner Minute 3 Soutenir Minute 4 Célébrer Minute 5 Met

Continuer le rituel →

Si une info est confidentielle, ne l'inscris pas dans l'application. Utilise des prénoms ou initiales. Tu peux effacer tes données à tout moment.

En 3 étapes simples

- 1 Réserve 5 minutes à ton agenda les lundis
Protège ce moment comme n'importe quelle rencontre importante.
- 2 Identifie les actions de reconnaissance
Réfléchis aux personnes qui auraient besoin d'attention, de soutien ou de reconnaissance.
- 3 Mets-les en pratique cette semaine
Ajoute des rappels pour poser les gestes identifiés au bon moment.

Simple

← 1 / 5

M1 M2 M3 M4 M5

Minute 1 → M'intéresser

Prendre des nouvelles

À qui vas-tu démontrer de l'intérêt cette semaine en prenant de ses nouvelles?

Quelqu'un revient de voyage, a déménagé, a couru un marathon, terminé ses études...?

RECONNAISSANCE EXISTENTIELLE

Reconnaître la personne pour ce qu'elle est. Démontrer de l'intérêt pour son vécu, son parcours et ce qui est important pour elle.

Selon les travaux de [Jean-Pierre Brun - Empreinte RH](#)

À QUI?

Marie qui revient de voyage

MON INTENTION

Lui envoyer un message!

Intuitif

Continuer le rituel →

Si une info est confidentielle, ne l'inscris pas dans l'application. Utilise des prénoms ou initiales. Tu peux effacer tes données à tout moment.

En 3 étapes simples

- 1 Réserve 5 minutes à ton agenda les lundis
Protège ce moment comme n'importe quelle rencontre importante.
- 2 Identifie les actions de reconnaissance
Réfléchis aux personnes qui auraient besoin d'attention, de soutien ou de reconnaissance.
- 3 Mets-les en pratique cette semaine
Ajoute des rappels pour poser les gestes identifiés au bon moment.

Tu es RH et tu te demandes comment faire vivre ce rituel?

Quelques idées pour engager les gestionnaires

Rappel lundi matin

Synchroniser avec ton calendrier

Bibliothèque d'inspiration

Des exemples pour t'aider à reconnaître

Confidentialité et données

Comment tes données sont protégées

Outil développé par Claudia Lépine - www.douceurrh.com

Concret

 5 minutes de reconnaissance