

Fiche jeu de rôle - Conseiller un collègue stressé

Travail & Éducation - Tous niveaux - Support imprimable Ecoleng

1. Mise en situation

Tu parles avec un collègue qui se sent dépassé par sa charge de travail. Ton objectif n'est pas de résoudre toute la situation, mais de l'écouter, de l'encourager et de proposer une première action.

2. Cartes de rôle

Rôle A - collègue stressé	Rôle B - collègue aidant
Explique que tu dors mal, que tu as trop de tâches et que tu n'oses pas demander de l'aide.	Écoute, reformule, puis donne trois conseils avec l'impératif : prends, fais, évite, parle, demande.
Dis ce que tu peux faire aujourd'hui et ce qui te semble impossible.	Propose une action simple aujourd'hui et une personne à contacter.

3. Phrases utiles

- Je vois que c'est difficile pour toi.
- Prends cette situation au sérieux.
- Fais une liste courte des vraies priorités.
- Évite de rester seul avec cette pression.
- Parle à une personne de confiance.
- Demande une clarification des urgences.

4. Dialogue modèle

A	Je suis très fatigué. Je n'arrive plus à finir mon travail.
B	Prends dix minutes pour respirer. Puis fais une liste des trois priorités.
A	Je n'ose pas dire que je suis débordé.
B	Parle à ton responsable avec des faits précis. Évite de rester seul avec cette pression.

5. Grille d'autoévaluation

Critère	Oui	À améliorer
J'ai utilisé au moins trois impératifs.		

J'ai parlé avec tact et sans jugement.		
J'ai proposé une action réaliste.		
J'ai encouragé la personne à demander de l'aide.		

6. Prolongement écrit

Écris un email de 80 à 120 mots à un collègue. Ton message doit contenir une phrase d'écoute, trois conseils à l'impératif et une invitation à parler à une personne compétente.