

## **Conversation au travail avec votre gestionnaires**

Pour de nombreuses femmes, il n'est pas facile de discuter de leur ménopause avec leur gestionnaire.

Pour vous aider à avoir cette conversation très importante, nous avons créé un cadre pour vous aider à préparer ce qu'il faut dire et comment structurer votre conversation, ainsi que comment poursuivre la conversation avec votre gestionnaire.

### **Étape 1 : Avant votre conversation**

Posez-vous deux questions :

- « Quel est le problème? »
- « Que pense l'autre personne de mon problème? »

Cela vous aide à voir les choses du point de vue de votre gestionnaire. Il est fort possible que votre gestionnaire ait aucune expérience de la ménopause ou ne comprend comment elle peut affecter les femmes au travail.

### **Étape 2 : Planifier mais ne pas scripté**

Prenez des notes sur la façon dont vous êtes touchée et réfléchissez aux ajustements pratiques et raisonnables qui pourraient être apportés pour vous aider. Ensuite, pensez à un délai pour l'aide que vous souhaitez aussi.

Rédiger un scénario est une perte de temps parce que votre gestionnaire ne connaît pas « ses lignes », alors si vous avez préparé un script et ils sortent du script, vous pouvez vous retrouver coincé, et cela peut être particulièrement délicat si vous êtes souffrante de brouillard cérébral.

### **Étape 3 : Comment décrire votre conversation**

Décomposez-le en 5 parties.

1. J'ai un petit problème.
2. Voilà comment ça m'affecte.
3. C'est comme ça que ça impacte mon travail.
4. Et voici ce dont j'ai besoin d'aide dans un délai suggéré
5. Organiser un suivi

### **Étape 4 : Assemblage**

*« Merci d'avoir pris le temps de vous asseoir avec moi. Vous savez à quel point mon travail est important moi. Le problème est que j'ai des bouffées de chaleur à cause de ma ménopause, et quand j'ai ces bouffées de chaleur mes vêtements*

*sont trempés et j'ai l'air de sortir d'un sauna. Ce qui veut dire que je passe du temps loin de mon bureau, n'étant pas productif parce que j'ai besoin d'aller me rafraîchir. J'ai quelques idées qui pourraient m'aider. Je pense qu'un ventilateur sur mon bureau m'aiderait ou si possible, pourrais-je me rapprocher d'une fenêtre. Qu'en pensez-vous ? »*

Terminez la réunion en disant : « Merci de votre temps et je suis certaine que vous conviendrez qu'il serait bon pour nous de se revoir afin de trouver des pistes de solutions. Quand est-ce que ça vous convient? »