

Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues



L A BIENVEILLANCE AU TRAVAIL

Qu'est-ce que la bienveillance :

- Vouloir du bien à quelqu'un.¹
- Processus réflexif axé sur l'action concernant la découverte de l'autre et l'adoption de comportements visant à le reconnaître, le valoriser, lui faire confiance et favoriser son développement.²
- Réponse cognitive, affective et volitionnelle (relative à la volonté) face à la souffrance d'autrui.³
- Marque de respect pour les personnes qui composent l'entreprise.⁴
- Selon la recherche, la posture de bienveillance est le plus grand facteur de protection psychologique, tant pour le gestionnaire que pour l'employé.⁴

7 messages clés en lien avec la bienveillance :

1. La bienveillance appartient à tous (employés, gestionnaires, directeurs, médecins, partenaires, etc.).
2. Il s'agit d'une attitude qui se décline en comportement, soit de l'écoute à l'action.
3. On développe la bienveillance a) sur le plan personnel - envers soi, b) sur le plan interpersonnel - relations entre les personnes et c) sur le plan organisationnel – processus, structures.
4. Le temps nécessaire pour que la bienveillance ait un effet positif chez l'autre est de 40 secondes.
5. La bienveillance a un impact positif autant sur la personne qui en bénéficie que sur la personne qui en est à l'origine.
6. Il y a, d'une part, la bienveillance et, d'autre part, des concepts fortement reliés mais différents, comme la compassion, l'empathie, la reconnaissance, les saines habitudes de vie.
7. La bienveillance implique de revenir à la base : des interactions d'être humain à être humain.

1. Lapetina, 2016.

2. Hawk et Lyons, 2008, dans Tremblay, 2019, rapporté Guay Dufour, 2021.

3. Thibeault, 2020

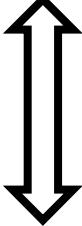
4. Colle, R. et al., 2020.

Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues

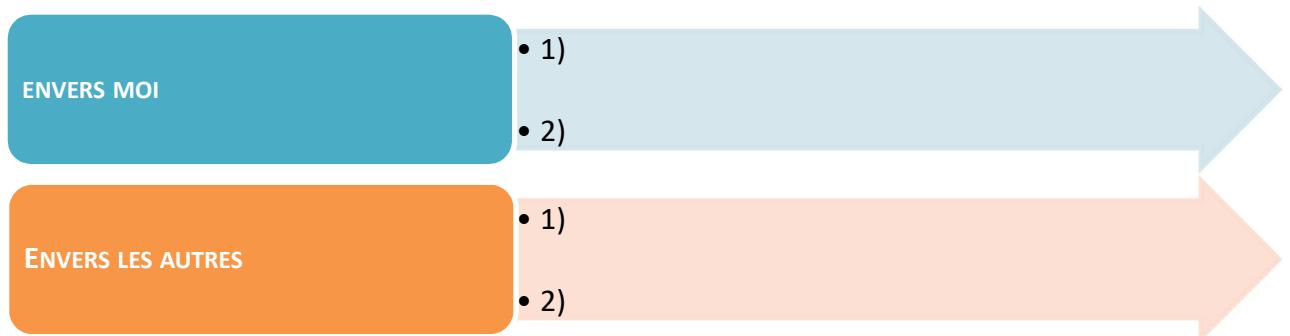


PROPOSITIONS DE STRATÉGIES

Envers moi-même 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lâcher prise sur ce que je ne peux pas contrôler. 2. Être indulgent face à mes imperfections. 3. Respecter mon rythme (niveau d'énergie). Être patient. 4. Ne pas me taper sur la tête quand les choses vont moins bien – porter attention au discours intérieur. 5. Se donner le droit à nos petits malheurs. 6. Accepter que certains jours sont moins agréables et dire merci la vie plus souvent. 7. Accueillir et apprécier l'empathie des autres. Être reconnaissant pour les gestes posés envers moi. 8. Nommer 3 éléments positifs de mon travail de la journée. 9. Faire preuve de gratitude au quotidien. 10. Reconnaître la culpabilité et en diminuer les effets. 11. Être positive; avoir un discours positif face à moi-même et une attitude moins exigeante. 12. Me complimenter. 13. M'entourer de gens positifs. 	<ol style="list-style-type: none"> 14. Me respecter et respecter mes limites. Me donner le droit de dire NON. 15. Prendre plus souvent, voire quotidiennement, des petits temps d'arrêt pour moi... me demander « comment je vais », prendre conscience de moi, de mes limites ou mes besoins. Être à l'écoute de mes signaux. 16. Adopter de saines habitudes de vie. Prendre le temps de respirer. Être actif physiquement. 17. M'accorder plus de plaisirs et de temps. Prendre le temps pour faire quelque chose que j'aime. 18. Prendre du temps pour prendre soin de moi. M'accorder 15 minutes par jour au travail pour lire ou être tranquille/seule pour me recentrer et rester « dispo ». 19. Faire des étirements ou des méditations guidées pendant mes pauses. 20. Faire mes tâches avec cœur. 21. Ne pas viser la perfection! Et ainsi, diminuer la pression. Être plus indulgente envers soi. Ne pas hésiter à lever la main si nous-mêmes nous avons besoin de bienveillance. Ne pas attendre d'être au bout du rouleau.
Envers les autres (collègues, supérieur, partenaires)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Favoriser l'écoute et la communication. 2. Prendre le temps de dire « Bonjour », « Merci ». 3. Ouvrir la caméra lors des conversations en virtuel. 4. Quand on demande « comment ça va? », prendre le temps avec la personne pour l'écouter, se montrer disponible au besoin, surtout si on perçoit que la personne va moins bien. – Essayer d'autres formulations (ex. : « comment va ta journée? »). 5. Organiser un midi yoga-respiration/club de marche. 6. Parler de mon rôle de Bienveilleur. Partager les infos reçues du réseau des Bienveilleurs. Présenter à l'équipe les concepts de la bienveillance. 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Faire preuve de souplesse face aux changements. 8. Éviter les jugements. 9. Reconnaître les beaux gestes offerts par les autres. 10. Dire à mes collègues qu'ils ont de bonnes idées et que j'aime travailler avec eux. 11. Porter des attentions à mon gestionnaire. 12. Apporter des douceurs lors des réunions d'équipe. 13. Prévoir des moments bonheur, des occasions de se voir et d'échanger en dehors du travail. 14. Aller vers les nouveaux collègues; les accueillir. 15. Reconnaître les bons coups en équipe. 16. Faire attention à la notion d'« urgence », l'utiliser à bon escient. Préciser le délai souhaité. 17. Souligner les occasions spéciales dans l'équipe. 18. Ajouter des pensées positives à nos courriels ou dans les canaux de discussion d'équipe.

Mes stratégies de bienveillance au travail

Choisir 1 à 2 stratégies à pratiquer au cours des prochaines semaines.



Réseau de Bienveilleurs

Les Bienveilleurs sont des **personnes soucieuses du bien-être de leurs collègues** et outillées à faciliter l'accès à du soutien.

Comment vas-tu?

Je peux t'aider?

Je suis disponible pour toi!

Je suis découragée.

J'ai besoin de soutien.

Pour de l'information sur le Réseau ou pour poser votre candidature:

<https://www.cisssca.com/extranet/medecins-partenaires-et-professionnels/prevention-promotion/reseau-de-bienveilleurs/>

Pour communiquer avec l'équipe de soutien : bienveilleurs.cisssca@ssss.gouv.qc.ca