

INFO SPEHR



SANTÉ MENTALE ET BIENVEILLANCE : UN HEUREUX MÉLANGE PROFESSIONNEL!



Depuis quelques années, nous entendons souvent parler de « bienveillance », mais il arrive fréquemment que ce terme soit galvaudé et utilisé à outrance. Quelques fois qualifié de valeur, d'autre fois de méthode d'intervention, de stratégie de rétention, alouette ! Qu'en est-il vraiment ? Comment pouvons-nous arrimer les concepts de bienveillance et de santé mentale dans nos milieux de travail ? Une petite description ainsi que des pistes de solutions sont de mises.



Tout d'abord, il est important de comprendre que *la bienveillance est une attitude positive, chaleureuse et proactive* envers quelqu'un pour aborder une situation ou un comportement chez l'autre. L'une des clés pour devenir une personne bienveillante est d'appliquer tout d'abord ce concept à soi-même. Il est important de noter que faire preuve de bienveillance se fait dans le respect et la compréhension, sans toutefois tomber dans la complaisance puisque cette attitude peut déranger la personne à qui s'adresse cette bienveillance. Par contre, si c'est dans une optique d'amélioration, d'élargissement de la zone de confort et de bonnes intentions, il y aura la possibilité de grandir.

Comment s'assurer que nos interventions, qui se veulent bienveillantes, favorisent le bien-être de nos collègues ?

Il faut tout d'abord comprendre qu'il existe un niveau de stress optimal dans les situations que nous vivons dans notre milieu de travail. C'est dans ce niveau acceptable de stress où il y a un épanouissement possible.

En milieu de travail, il est important de favoriser des émotions positives. Que ce soit en prenant simplement le temps de saluer ses collègues, d'utiliser l'humour de façon spontanée ou en portant notre attention sur le positif, il est important de s'imprégner de chacun de ces petits moments pour miser notre attention sur autre chose que le négatif. Une autre façon de cultiver le bien-être au travail est de favoriser l'engagement en reconnaissant que nous avons tous et toutes des forces qui peuvent nous permettre de nous compléter. En cultivant des relations positives au sein de notre travail,

30 NOVEMBRE 2023

POUR DIFFUSION



notamment en offrant son soutien à nos collègues et en nous montrant vulnérables, nous parviendrons à récolter un climat propice au développement et au maintien d'une santé mentale saine en milieu de travail. Pour développer un sens, nous pouvons offrir des rétroactions constructives et authentiques ainsi que le développement d'une vision rassembleuse et commune des objectifs que nous poursuivons avec nos collègues. Pour terminer, l'élément que je considère le plus important est de **nourrir notre sentiment de compétence, le nôtre ou celui de nos collègues**. C'est lorsque nous nous sentons compétents que nous avons l'envie de poursuivre notre travail et d'encourager les autres à sortir également de leur zone de confort pour qu'ils se développent et se sentent également compétents.

En conclusion, il est important de savoir qu'une attitude bienveillante envers soi et nos collègues nous permettra d'avoir une meilleure santé mentale au travail, un milieu de vie plus positif et harmonieux. Si nous prenons tout un chacun le temps de s'informer sur les effets que nos comportements amènent sur nos collègues, nous ne pouvons qu'améliorer nos conditions de travail.

Le changement. ça commence par soi-même : soyez bienveillant envers vous et le reste suivra !

Andrée-Anne Dupont

Enseignante au CSSHBO
Représentante du SPEHR
au Réseau des Jeunes CSQ