



Capsule santé

La bienveillance ou l'art de faire la différence

La bienveillance se définit comme étant « le sentiment par lequel on veut du bien à quelqu'un »¹. Un concept un peu « fleur bleue », qui n'a pas sa place au travail? Erreur! La bienveillance est de mise, particulièrement au travail. Elle est bonne pour la santé, accroît la productivité, contribue à l'équilibre et rend notre milieu de travail plus agréable. Coup d'œil sur une valeur à remettre au goût du jour.

Bienveillance et efficacité : les deux font la paire

Dans un monde où, en tant que travailleurs, nous sommes parfois mis sous pression et où nous devons nous montrer performants, la bienveillance est souvent reléguée à l'arrière-plan. Pourtant, cette valeur qui implique respect, écoute et capacité à surmonter les divergences, nous permet de progresser sur les plans personnel et professionnel. Et les gestionnaires qui la pratiquent ont résolument la cote; leurs équipes sont les plus performantes. Sans compter qu'ils parviennent à inculquer cette valeur aux autres, jusqu'à transformer la culture de leur entreprise.

Et qu'on ne s'y trompe pas, se montrer bienveillant n'est pas un signe de faiblesse et ne signifie pas qu'il faille se laisser marcher sur les pieds. Au contraire, la bienveillance nécessite une bonne dose d'authenticité. Poser ses limites, dans le respect, sans entretenir de rancune, est une preuve de bienveillance.

Des gestes de bienveillance

Les moyens de se montrer bienveillant sont variés. Voici quelques suggestions :

- **Dire « merci ».** Lorsqu'on reçoit un coup de pouce, lorsque quelqu'un se montre gentil envers nous, prendre le temps de dire « merci » fait toute la différence.

- **Écrire un mot d'appréciation.** Un collègue nous a récemment aidé? Un membre de l'équipe nous a impressionné dans un dossier délicat? Notre patron nous aide à progresser? Un mot écrit à la main, une carte ou un courriel lui fera chaud au cœur.
- **Offrir un café** à un collègue qui traverse une période difficile. Du réconfort à l'état pur.
- **Accueillir.** Un nouvel employé est recruté dans notre service? Un collègue revient d'une longue absence? Invitons-le à luncher pour lui laisser savoir qu'il est le bienvenu.
- **Reconduire un collègue** qui voyage à pied ou en autobus, particulièrement en fin de journée, lorsque le soleil est couché.
- **Aider** un collègue débordé ou aux prises avec une tâche moins agréable, pour diminuer son degré de stress.

Bonne nouvelle entre toutes : en plus de contribuer à entretenir des relations harmonieuses, la bienveillance est bonne pour la santé. Elle augmente l'estime de soi, diminue les risques de dépression et favorise la santé cardiovasculaire. Autant de bonnes raisons de faire preuve de bienveillance au travail.

¹ Tiré du *Petit Robert*.