

# Compassion et bienveillance au travail

Certaines entreprises avant-gardistes choisissent d'intégrer à leur ADN, le développement du savoir-être, spécifiquement les notions de compassion et de bienveillance, afin de créer des liens humains plus forts et plus harmonieux (1). Quels gains aurions-nous en tant que société, à reproduire ces efforts à plus large échelle dans les entreprises québécoises ?

**N**otre société actuelle valorise le savoir-faire. Dans ce sens, une loi adoptée en 1995 sur les compétences demande aux entreprises québécoises, ayant une masse salariale de 1 million de dollars et plus, à parfaire les qualifications de leur main d'œuvre. Les avantages de tels investissements pour la collectivité sont nombreux, notamment à la

base, une société plus qualifiée engendrant des emplois mieux rémunérés.

## Compassion et relations

Des chercheurs se sont penchés sur la pratique de la compassion et ont démontré que ce sentiment transforme notre perception des autres et de nous-mêmes, tout en nous invitant à revoir notre conception du bonheur. Il a été noté entre autres que: l'expression de la compassion influence le regard que nous portons sur la vie. De plus, la compassion modifie les circuits neuronaux qui conditionnent le cerveau et permet la transformation de l'état émotionnel de base (2).

Mais qu'est-ce que la compassion? Selon la tradition bouddhiste, elle se définit comme étant le désir de mettre fin aux souffrances d'autrui et à leurs causes. C'est un acte altruiste de bienveillance (3). Basée sur le principe d'interdépendance, c'est-à-dire le fait que nous

sommes tous reliés aux autres, la compassion se veut le liant qui nous aide à entrer en relations harmonieuses d'abord avec nous-mêmes et ensuite avec autrui.

## Compassion et jugement

Notre perception du monde se forme à partir de nos expériences et de nos croyances. Elle est unique. Accepter que les autres voient et vivent les choses différemment est une prémisse pour s'exercer à la compassion. Il est important de demeurer attentif au fait que tout jugement porté sur soi ou sur autrui part toujours de soi. Souhaiter cultiver la bienveillance nécessite ouverture et demande à mettre de côté deux réactions contreproductives, soient celle d'avoir toutes les réponses ou d'avoir toujours raison. Si la compassion exige une suspension des opinions sur ses semblables, elle requiert prioritairement un retrait de l'autocritique. Car,



Julie Banville<sup>1</sup>



Jacinthe Ayotte<sup>2</sup>

1. FONDATRICE DE ZEN&CIE, YOGA THÉRAPEUTE, AUTEURE ET CONFÉRENCIÈRE [julie@zenetcie.ca]  
2. COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE [jacinthe@aevumservicecoaching.com]

## *La pratique de la méditation est très efficace pour développer et cultiver une plus grande présence attentive au quotidien.*

toujours selon la tradition bouddhiste, il est inutile d'espérer prendre soin un jour des autres si l'on ne commence pas par s'occuper de soi (3). De prendre soin de soi débute déjà par le fait de stopper notre petit critique intérieur.

Dans son livre *S'aimer comment se réconcilier avec soi-même*, la psychologue Kristin Neff va plus loin et mentionne que l'arrêt du jugement ne consiste pas seulement à cesser de s'autocritiquer, mais qu'il reste également primordial d'apprendre à se reconforter en cas d'échec ou de souffrance (4). Le jugement envers soi engendre tristesse et culpabilité. En acceptant les faits, tels qu'ils se présentent, sans y poser une étiquette positive ou négative, et en demeurant spectateur, il devient alors possible de porter une attention bienveillante sur une situation.

### **Compassion et présence attentive**

La présence attentive ou *mindfulness* existe depuis 2500 ans. Au tournant des années 1980, avec l'engouement des scientifiques pour le concept elle a été popularisée pour ses bienfaits. En résumé, cette pratique qui consiste à être 100 % attentif à notre environnement intérieur et extérieur, permet d'être vigilant à ce qui nous entoure et d'observer les faits avec curiosité, ouverture et bienveillance. La méditation ou l'effort de se poser, en silence, sur une base régulière s'avère un excellent moyen de cultiver la présence attentive.

#### **Les bienfaits de la présence attentive :**

- réduction du stress, des symptômes d'anxiété et de la fatigue;
- capacité à mieux gérer ses priorités, à lâcher prise et à se sentir plus serein face à certains événements ou certaines situations;
- augmentation de l'empathie, de l'écoute et de la compassion;
- plus grand calme mental et sensation de sérénité.

S'arrêter et prendre un recul demeurent essentiels. Cette action permet d'obtenir une nouvelle perspective et ainsi de mieux comprendre nos réactions, nos insatisfactions, nos états d'âme. Trop souvent exigeants envers

nous-mêmes, nous manquons parfois de douceur et de bonté. Travailler sur soi en cultivant ce type de vertu pourrait donner la possibilité d'arriver à la fin de nos journées un peu moins épuisés, un peu plus sereins et moins stressés.

### **Compassion et travail**

Selon Matthieu Ricard, moine bouddhiste renommé, la pratique de la pleine conscience est encore trop souvent présentée aux dirigeants comme étant uniquement un outil pour diminuer le stress, augmenter la concentration et l'efficacité. Bien entendu, ces bienfaits sont prouvés, mais selon lui, plusieurs dimensions essentielles tout aussi riches pour l'entreprise et pour les hommes et les femmes qui y travaillent sont alors oubliées. Parmi celles-ci on retrouve la possibilité de trouver plus de justesse dans la prise de décision, le développement d'une connaissance de soi plus fine et la

capacité à mieux prendre soin des collègues et collaborateurs de façon bienveillante. Cette dernière dimension en particulier est cruciale pour favoriser l'harmonie au travail et l'épanouissement de chacun. L'entraînement à la bienveillance pourrait également devenir la clé pour un engagement altruiste plus marqué des entreprises face aux défis sociaux et environnementaux actuels. (1)

Qu'attendons-nous? Débutons dès aujourd'hui à s'entraîner.

#### **Références**

##### **bibliographiques**

1. [[http://www.huffingtonpost.fr/matthieu-ricard/meditation-bureau-entreprise\\_b\\_8280696.html](http://www.huffingtonpost.fr/matthieu-ricard/meditation-bureau-entreprise_b_8280696.html)]
2. INREES – [<http://compassion.inrees.com/article/id/6>]
3. Ricard M., Singer T. Vers une société plus altruiste, Allary Éditions, 2015
4. Neff K., *S'aimer, comment se réconcilier avec soi-même*, Belfond, avril 2013.

### **TRUC DU COACH**

Suspendre le jugement envers soi-même demeure tout un défi. Afin de modifier ce comportement, il faut au préalable savoir le reconnaître. Pour ce faire, observez-vous et tentez d'identifier certaines phrases telles que : je devrais être plus..., j'aurais dû agir de cette façon..., si j'avais fait... Lorsque vous aurez développé l'habileté à reconnaître ce type d'autocritique, tentez de reformuler une phrase positive à la suite d'une citation négative. Par exemple : je devrais être plus aimable avec ma voisine. Je suis une personne aimable. Cet exercice vous permettra d'annuler la négativité de vos propos. Il vous conditionnera également à vous donner de la reconnaissance au lieu de vous juger. Soyez indulgents, Rome ne s'est pas construite en un jour.

### **TRUC DU YOGATHÉRAPEUTE**

Beaucoup d'idées préconçues existent autour du mot méditation. Parfois vue comme une pratique ésotérique, parfois comme une mission impossible lorsqu'on se dit qu'il faut arrêter de penser, la méditation est en fait une pratique à la base toute simple. Voici une de mes techniques préférées. En position assise et confortable, soit au sol ou sur une chaise, assurez-vous d'avoir le dos droit et la tête alignée, de façon à minimiser les tensions au niveau du cou. Déposez les mains sur les cuisses et fermez les yeux. Débutez par quelques respirations profondes pour ensuite revenir au souffle naturel tout en laissant le corps, et surtout le visage, se détendre dans la position. Commencez à répéter mentalement, au rythme de votre respiration, « J'INSPIRE, J'EXPIRE ». Poursuivez pour quelques minutes en ramenant constamment l'attention à cette répétition mentale lorsque vous êtes déconcentrés. Cette pratique est très efficace pour développer et cultiver une plus grande présence attentive au quotidien. ■