

Créer des cultures de travail axées sur la compassion

La compassion, c'est cette vive émotion qui nous pousse à agir pour atténuer la souffrance¹. Ces dernières années, la nécessité d'adopter une approche davantage axée sur la compassion en milieu de travail se fait de plus en plus sentir. Une étude récente² a d'ailleurs révélé qu'au Canada, 71 % des employées et employés déclarent que leurs capacités de travail sont affectées par leur santé mentale. De plus, des recherches ont montré que la compassion améliore la satisfaction, la loyauté et la confiance envers l'organisation, la rétention, la productivité et la motivation³.

En milieu de travail, nous pouvons manifester de la compassion envers nous-mêmes et envers nos collègues. Ce faisant, nous favorisons la création de liens et les émotions positives, l'amélioration des relations, ainsi que la réduction de l'anxiété et du stress liés au travail⁴.



FAIRE PREUVE DE PLUS DE COMPASSION AU TRAVAIL

Établir des relations authentiques avec nos collègues constitue un élément important dans la création d'une culture de travail axée sur la compassion. Lorsque nous trouvons ou créons délibérément des occasions de créer des liens véritables au travail, nous augmentons les chances de créer un climat de confiance et d'ouverture⁵. Nous pouvons nous exercer à témoigner de la compassion à nos collègues en exprimant un intérêt et une préoccupation sincères à leur égard, en les écoutant activement sans juger et en validant leurs expériences et leurs émotions⁶. Cette pratique régulière, qui peut aussi s'exercer dans les moments où nos collègues ont besoin d'un coup de pouce supplémentaire, contribuera grandement à créer des réseaux de soutien significatifs au travail.



FAIRE PREUVE DE COMPASSION ENVERS NOUS-MÊMES

Il est important de faire preuve d'autant de compassion, de patience et de gentillesse envers nous-mêmes qu'envers nos collègues. Par exemple, lorsque nous connaissons une journée éprouvante à la maison ou au travail, il peut être difficile de donner le meilleur de nous-mêmes. Au lieu de regretter de ne pas pouvoir en accomplir davantage ce jour-là, nous pouvons reconnaître que tout le monde a parfois de mauvaises journées. Établir des attentes raisonnables peut être une manière de faire preuve de compassion envers nous-mêmes. Nous pouvons aussi essayer de ne pas nous laisser définir par les difficultés que nous traversons. Plutôt que de laisser notre petite voix intérieure dicter notre perception de nous-mêmes et de notre performance, nous pouvons adopter une perspective plus douce et optimiste⁷.

¹ Jazaieri, H., Rock, M. (2021). Putting Compassion to Work: Compassion as a Tool for Navigating Challenging Workplace Relationships. *Mindfulness*, 12, 2552-2558. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01695-5>

² <https://www.benefitscanada.com/benefits/health-wellness/71-of-canadian-employees-say-mental-health-impacted-their-ability-to-work-in-the-past-year-survey/>

³ <https://hbr.org/2023/02/leading-with-compassion-has-research-backed-benefits>

⁴ <https://ecommons.cornell.edu/server/api/core/bitstreams/ec7239bb-99a3-43b5-9000-77923979093f/content>

⁵ <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/19262/1/FullText.pdf>

⁶ Tehan, M. (2007). The Compassionate Workplace: Leading with the Heart. *Illness, Crisis & Loss*, 15(3), 205-218. <https://doi.org/10.1177/105413730701500303>

⁷ <https://www.nature.com/articles/s41598-021-94328-9>

VOUS SOUHAITEZ ABORDER LE SUJET DE LA SANTÉ MENTALE DANS VOTRE ORGANISATION?

L'ACSM National propose une gamme de solutions conçues par ses spécialistes, afin d'aider les organisations à établir un milieu de travail psychologiquement sécuritaire et à doter leur personnel de compétences pratiques lui permettant d'améliorer son bien-être. Pour en savoir plus, découvrez nos programmes ci-dessous!

FORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

L'ACSM National offre aux organisations des formations interactives, fondées sur les données probantes et axées sur les solutions. Nos spécialistes collaborent avec vous pour concevoir des expériences d'apprentissage uniques et adaptées, qui vous aideront à créer un milieu de travail psychologiquement sécuritaire. Pour en savoir plus, suivez [ce lien](#). Contactez-nous à workplace@cmha.ca pour savoir comment nos formations peuvent être personnalisées selon vos besoins.

FORMATION SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUES

L'ACSM National propose deux séances d'information publiques sur les façons de favoriser la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail au moyen de systèmes de gestion. Nous offrons une introduction aux systèmes de gestion et aux concepts fondamentaux de la Norme nationale, ainsi qu'une exploration plus approfondie des manières d'évaluer, de déterminer et de saisir les occasions d'améliorer la santé mentale du personnel, selon la Norme nationale. Pour en savoir plus sur nos services destinés au public, contactez-nous à workplace@cmha.ca ou visitez [ce lien](#).

ÇA VA PAS AUJOURD'HUI

Ça va pas aujourd'hui est une solution pratique et éprouvée pour transformer la santé mentale dans votre milieu de travail. Moyennant une contribution annuelle, votre organisation bénéficiera d'un accès complet au portail en ligne réservé aux membres, qui comprend du matériel de sensibilisation, des activités d'apprentissage et des stratégies pratiques visant à favoriser un environnement de travail sécuritaire et bienveillant. Pour en savoir plus et passer à l'action, communiquez avec nos responsables de compte à l'aide de notre [formulaire de contact](#) ou visitez [ce lien](#).