

Trop bon, trop c... Quelle est la place de la bienveillance au travail?

Valorisée dans les relations privées, quelle est la place de la bienveillance dans le milieu professionnel où abondent les notions de performance et de concurrence? Est-ce judicieux de coopérer – qui plus est, sans s'attendre à un retour? Comment éviter l'écueil du «trop bon, trop c...»? Coopérer implique de s'allier pour réussir. On prend part à plusieurs à un projet, ce qui permet d'améliorer la performance collective. Mais que faire si je donne un coup de main à un collègue, que sa performance individuelle en est améliorée, mais qu'il prétexte un manque de temps quand j'aurais besoin de m'appuyer sur son aide? Collectivement, on gagne à coopérer. Individuellement, on peut être le grand perdant si l'autre ne coopère pas.

Quand tout roule, c'est a priori plus facile d'être bienveillant. Les faits nous donnent raison. Mais si on se sent coincé, agressé, stressé, la tentation n'est pas mince d'adopter, comme mode de défense, l'attaque (dominer l'autre) ou la fuite (s'écarter, se dévaloriser, mentir). L'attrait est d'autant plus grand s'il y a rappel de souvenirs qui blessent, telle que la défection du collègue. Comment éviter de préjuger de la malveillance de l'autre? L'enjeu est d'opter pour un mode de défense qui ne soit ni l'attaque ni la fuite, mais la socialisation. Et revenir ainsi à un état d'esprit constructif et bienveillant.

Bienveillance envers l'autre et envers nous-même

Dans son ouvrage «La bienveillance en action», Juliette Tournand, coach de dirigeants et d'équipes, prône de choisir de coopérer davantage et d'appliquer la bienveillance, mais d'y allier deux autres notions: la réciprocité et la clarté. Réciprocité, car la bienveillance s'applique envers les autres et envers nous-même. Clarté, car il s'agit



UNSPLASH.COM

d'offrir de la lisibilité pour notre entourage. Elle trace la ligne entre ce qui relève de la bienveillance et ce qui s'inscrit dans de la complaisance, de l'aveuglement, de l'esprit de sacrifice. Nous réfléchissons ainsi à nos propres limites et à nos besoins. Avoir de la bienveillance envers nous-même, c'est donc refuser d'accepter des pratiques qu'on réprouve, c'est arrêter d'aider le collègue qui ne nous offre jamais son appui. Ancrer ces aptitudes de bienveillance, de réciprocité et de clarté contribue à visualiser le chemin, plutôt que de focaliser sur le fossé qui le borde. Cela ouvre une voie.

Comment augmenter le niveau de coopération?

On l'a tous vécu, la remarque ou l'action désobligeante d'un collègue et notre capacité, selon notre état d'esprit, à jouer avec et avancer ou, au contraire, à y trébucher et s'y enfoncer. Et parfois, c'est l'inverse, c'est notre collègue qui nous «sauve», nous sort de l'ornière. Lorsque nous sommes détendus, apaisés, nous avons la capacité à retourner une situation a priori négative, à l'alléger afin de continuer à travailler de manière constructive. Alors, comment opérer notre changement d'état d'esprit et le maintenir

dans une logique de coopération – et ainsi inviter l'autre à coopérer à son tour, ou nous inviter nous-même à coopérer à notre tour?

En reconnaissant les situations qui nous stressent, en identifiant les signaux précurseurs, nous ouvrons la possibilité d'accomplir un retournement. Par exemple, je n'aime pas me sentir en faute, le respect des délais est important. Pourtant, je n'arriverai pas cette fois à tenir le délai. Je peux fuir dans le mensonge, inventer des excuses. Mais je peux aussi opérer un changement d'esprit. Reconnaître que je n'y arrive pas, c'est faire preuve de bienveillance envers moi-même. Dire cette réalité me permet d'ouvrir une porte, jusqu'alors non utilisée, celle de demander un délai.

On fait ainsi de l'imprévu et de l'obstacle, un allié. Comme sur un chemin de montagne sur lequel on s'amuse à courir en évitant les pierres et les racines. L'enjeu est d'arriver à créer et à maintenir cet état de grâce où tout roule, en s'appuyant sur le bon état d'esprit, celui de la coopération, et en gardant en tête la notion de bienveillance et de réciprocité, bienveillance envers l'autre et envers nous-mêmes.

CHRISTELLE MAIER

CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL
WWW.CAP-PRO.CH



Dans le but de renforcer notre équipe de spécialistes,

NOUS RECRUTONS

Ingénieur - Constructeur (H/F)
Dessinateur - Constructeur (H/F)
Techniciens SAV (H/F)

Nous vous proposons :

Travail dans une équipe pluridisciplinaire, passionnée et motivée
Une culture d'entreprise familiale
Une ambiance et un cadre de travail agréables dans des locaux fraîchement rénovés
Une gestion autonome de ses heures de travail grâce à l'horaire flexible
Des opportunités de carrière
Salaires en adéquation avec l'expérience et la motivation

Entrée en fonction : dès que possible

Les candidat(e)s intéressé(e)s présentant les qualifications requises sont invité(e)s à soumettre leur dossier complet, accompagné d'une lettre de motivation et d'une photo, à l'attention des Ressources Humaines à l'adresse suivante :

HUMARD Automation SA 6, rue St-Randoald
info@humard.com Tél. +41 32 421 40 90



Garderie Les enfants d'abord

Première garderie labellisée « qualité » de toute la Suisse francophone
Le Locle
recherche

Chauffeur de bus scolaire

(Permis D1 obligatoire)
+ maintenance
Temps partiel entre 50 et 70%

Merci d'adresser votre offre par email
jusqu'au 15.11.2023 à :
info@lesenfantsdabord.ch

Il ne sera répondu qu'aux dossiers correspondants au profil recherché.

Cabinet dentaire à Neuchâtel cherche

Un-e assistant-e dentaire à environ 30%

Écrire sous chiffre 247856
Impactmedias SA,
Avenue du Vignoble 3,
2000 Neuchâtel

Nous recherchons:

UN-E MÉCANICIEN-NE MACHINES AGRICOLES

- CFC ou titre jugé équivalent
- Permis de conduire
- Autonome et organisée
- A l'aise avec l'informatique

Entrée à convenir
Travail varié, contact avec la clientèle, Entretien, montage, dépannage

Merci d'envoyer votre candidature par mail ou courrier postale à :

Boucard Sàrl,
chemin de la Bégude 1,
1044 Fey
t.boucard@boucard-fey.ch
021 887 04 50 / 078 722 42 90

Afin de compléter leur équipe dès le 1er avril 2024, suite au départ à la retraite du titulaire du poste, les Patinoires du Littoral sont à la recherche d'un(e)

employé-e polyvalent-e à 100% (100%)

Consultation des **offres détaillées** et **postulation sur notre site internet**: www.neuchatelville.ch/emplois

Délai de postulation / Le jeudi 16 novembre 2023

Ville de Neuchâtel, Service des ressources humaines, rue Ernest-Roulet 2, 2034 Peseux, 032 717 71 47

La Fondation La Pelouse à Saint-Imier
met au concours, pour son secteur «école à journée continue», un poste d':

Aide de cuisine, à 70% en périodes scolaires

Entrée en fonction: 1 janvier 2024

Critères demandés pour ce poste:

- Bénéficier d'expérience dans le domaine de la cuisine (pour un grand nombre de personnes)
- Bonne résistance au stress
- Flexibilité
- Sachant travailler en équipe

Les dossiers complets sont à envoyer, **jusqu'au 13 novembre** à:
Fondation La Pelouse, Direction, CP 64, 2610 St-Imier