



COMMENT GARDER DES RELATIONS HARMONIEUSES EN SITUATION DE STRESS ÉLEVÉ?

Tout le monde aspire à être heureux au travail, à vivre des relations saines et à travailler dans un climat positif. En situation de stress intense, l'harmonie entre collègues est plus difficile à maintenir. Selon la chercheuse Monica Worline du *Stanford Center for Compassion and Altruism Research and Education*, notre cerveau, en réponse à un stress élevé, nous éloigne de la gentillesse. On est moins facilement en mesure de faire preuve de compassion, c'est plus difficile d'être patient et compréhensif. Nos croyances sont encore plus ancrées ; par exemple, on peut être plus prompt qu'à l'habitude à affirmer avoir raison et que les autres ont tort.

C'est pourtant en étant présent les uns pour les autres et en se soutenant mutuellement qu'on peut traverser une période de crise ou une situation difficile. Les situations de stress élevé peuvent même être des occasions privilégiées de développer des relations encore plus significatives. Ce guide propose des pistes concrètes pour s'exercer à faire preuve de compassion... et d'auto-compassion, afin de maintenir des relations harmonieuses en situation de stress élevé.

QUAND ?

- En situation de stress et quand la tension monte.
- Dès qu'on observe que notre état a un effet négatif sur nos relations avec nos collègues.
- Lorsque notre patience et notre compréhension de l'autre ou de soi-même se font plus rares.

COMMENT ?

- En prenant connaissance des diverses pistes de réflexion, des astuces et des prises d'action suggérées, c'est tout simple.

EN SAVOIR +

- [What Your Coworkers Need Right Now Is Compassion](#)
- [Give Yourself a Break: The Power of Self-Compassion](#)
- [The Dalai Lama on Why Leaders Should Be Mindful, Selfless, and Compassionate](#)

Auteurs – L'équipe
Boostalab

Image – Climate par Made
x Made de Noun Project

Boostalab

COMMENT GARDER DES RELATIONS HARMONIEUSES EN SITUATION DE STRESS ÉLEVÉ?

1 CULTIVER UNE PAIX D'ESPRIT

Pour prendre soin des autres, il faut d'abord se sentir bien avec soi-même. L'intention est d'être en mesure de se sentir calme, malgré la turbulence. En cultivant la paix d'esprit, on s'éloigne de la peur et de l'anxiété. Voici quelques pistes pour ce faire :

- Ajouter à son horaire plus d'activités qui font plaisir, qui procurent de la joie.
- Exprimer de la gratitude.
- S'accorder des moments de calme, sans bruit, sans écran, sans analyser ou planifier (ex. se concentrer uniquement sur le fait qu'on se brosse les dents ou qu'on se lave les mains).
- Définir un mantra qui nous centre et qui nous ramène à notre essence. On peut l'écrire et le coller à un endroit visible en tout temps. Ex. *J'ai confiance en moi et j'ai confiance en la vie.*
- Écouter son métronome intérieur. En comptant ses pas pendant 180 secondes au rythme le plus naturel possible, on obtient notre nombre de pas par minute. On divise ce chiffre par 2 et on met ça sur un métronome, on obtient donc son rythme naturel que l'on peut écouter en tout temps pour être davantage connecté à soi.
- Pratiquer la méditation sur une base régulière.
- Identifier son type de réaction envers ses collègues. *Est-ce que je me blâme ou je blâme l'autre? Est-ce que j'évite d'être en relation avec l'autre? Qu'est-ce qui provoque cette impatience?*

2 ÉVITER LE BLÂME

Être sur la défensive, blâmer les autres ou se réprimander sont souvent les réactions auxquelles on a recours lorsqu'on vit une situation de stress. Par contre, ces comportements vont à l'encontre de l'apprentissage et du développement. Mieux vaut :

- Essayer d'identifier les réels problèmes ou les goulots d'étranglements plutôt que d'aller dans l'autoflagellation ou dans l'accusation.
- Mettre l'accent sur les faits et les circonstances plutôt que sur les personnes et leurs attitudes pour ainsi adopter une posture neutre et égalitaire.
- Partir du principe que si quelque chose ne va pas, on est tous en partie responsable et on peut tous participer à l'élaboration d'une solution.

3 ÊTRE GÉNÉREUX ENVERS SOI

Plus on se comporte en intégrité avec ce qui est important pour soi, plus on est la personne qu'on souhaite être et mieux on se sent. L'intention est d'être en mesure d'adopter une posture d'auto-compassion en passant par la générosité envers sa propre personne. Pour vous aider à y arriver :

- Se questionner régulièrement sur son degré de connexion à ses valeurs personnelles les plus importantes (celles qui sont non-négociables).
- Prendre l'habitude de parler de ce que l'on vit ou de communiquer l'état dans lequel on se trouve, ceci peut éviter bien des malentendus.
- Apprendre à dire non à une demande ou expliquer que le délai pourrait être plus long qu'à l'habitude et communiquer la raison de ceci. On peut tout simplement expliquer qu'on vit beaucoup de stress ou d'anxiété en ce moment, sans entrer dans les détails.
- Se mettre dans la peau d'un être cher et s'écrire une lettre, à la troisième personne.

ÊTRE GÉNÉREUX ENVERS LES AUTRES

C'est seulement lorsqu'on se sent plus calme et recentré que l'on peut s'ouvrir à l'autre et adopter une posture de générosité. L'intention est d'être en mesure de créer des liens plus forts, d'apprendre à mieux connaître ses collègues et d'être plus honnête et transparent dans son approche. Voici quelques avenues à explorer :

- Choisir une personne à qui je peux offrir mon aide aujourd'hui.
- Demander un authentique "Comment ça va?" à un collègue et écouter réellement la réponse.
- Entrer en contact avec une personne...
 - Que je connais moins, pour faire connaissance
 - À qui je n'ai pas parlé depuis un certain temps
 - Avec qui j'ai moins d'affinités apparentes
 - Qui semble plus stressée qu'à l'habitude
- Prendre l'habitude d'envoyer des mots positifs à ses collègues, même à ceux qu'on connaît moins.
- Choisir une phrase empathique par semaine et se la répéter dès que le besoin se fait sentir. Voici quelques suggestions :
 - On a tous une vision différente du monde et c'est parfait ainsi.
 - On a des façons différentes de réagir au stress, à l'incertitude et au deuil.
 - On fait tous de notre mieux.
 - Mes collègues vivent de la pression que je ne connais pas et que je ne peux sûrement pas tout à fait comprendre.

Choisissez maintenant une piste d'action, pour chacune des sections, que vous vous engagez à adopter.

1-

2-

3-

4-