

Par Clio Franguiadakis
à Bordeaux - Développement
des performances & potentiels.
Facilitation du changement
& de la coopération.



CARTE BLANCHE À LA BIENVEILLANCE !

ET SI LA BIENVEILLANCE ÉTAIT LA SOLUTION EN PÉRIODE DE CRISE (RÉCESSION, CHÔMAGE, MALADIE, ACCIDENT, CATASTROPHE NATURELLE OU GUERRE) POUR VOUS : IL EN RÉSULTERAIT QUOI ?

Quel intérêt la bienveillance peut-elle bien avoir pour nous et notre business ? A-t-elle sa place dans toutes nos relations de travail et d'affaires ? En voilà une question ! J'en vois déjà certains sourciller ou sourire d'un air taquin, arguant que la bienveillance tout comme les émotions ferait mieux de rester à la porte de l'entreprise, et que nous ne vivons pas dans un monde de bisounours.

En route sur le chemin de la bienveillance, après un bref détour par le monde de la malveillance, avant d'envisager des solutions pleines de sens applicables dans votre cercle professionnel, familial et amical.

IL ÉTAIT UNE FOIS LA BIENVEILLANCE...

Du latin « bene volens » : vouloir le bien d'autrui, veiller attentivement sur l'autre, le protéger des nuisances, le mener vers la réussite et la réalisation de soi. Elle se décline également en « bien + veille », c'est-à-dire « éveillé », vigilance, prise de conscience, se réveiller pour se mettre en action.

La bienveillance est une disposition d'esprit sincère et positive, inclinant à la compréhension et indulgence envers autrui. Elle évoque le fait de donner du bien-être, veiller sur autrui, prendre soin de soi, faire grandir l'autre, s'accepter, s'aimer... et aussi : espoir, ouverture, humanité, cercle vertueux, amour, sourire, joie, protection des fragiles, lumière, chemin intérieur, bonheur, respect, circulation d'énergie, harmonie, confiance, accueil, écoute, générosité... Quelle richesse !

AU PAYS DE LA MALVEILLANCE...

Impossible de parler de bienveillance sans aborder son opposé : un manque de soin et une absence de considération de soi et de l'autre, (in)consciemment et (in)volontairement. La malveillance s'illustre par des comportements désagréables qui nous font souffrir : interdiction de penser, agir, réussir, exister ; dévalorisations, accusations, reproches, insultes, jugements, critiques ; exigences, menaces, chantage, agressivité, sanctions ; indisponibilité ou refus d'aider...

Elle évoque également l'absence de partage et coopération, individualisme et faux semblants, pression et manipulation, peur et désespoir, noirceur et sans âme, indifférence et fin de l'humanité...

Plus ces comportements sont fréquents et inattendus, plus il y aura escalade vers les jeux psychologiques de pouvoir et manipulation.

Remémorez-vous une situation dans laquelle vous n'avez vraiment pas eu envie de coopérer avec l'autre,

ni de prolonger la discussion. Quels comportements de l'autre ont freiné votre élan et été porteurs d'une énergie négative ? De quoi avez-vous manqué à ce moment-là ?

Les conséquences de la malveillance sont multiples en termes psychologiques (perte de confiance en soi, rumination des pertes et échecs, ressenti de victime) et émotionnels (tristesse, colère, peur, culpabilité, cédant la place à des sentiments d'injustice, irrespect, humiliation, solitude...).

Ses nuisances sont terribles : mal-être, repli sur soi, méfiance, conflits, démotivation, fuite, immobilisme, procrastination, syndrome de l'imposteur, baisse des performances et de la productivité, objectifs pas atteints...

LA BIENVEILLANCE, C'EST OSER ALLER À LA RENCONTRE DE L'AUTRE AVEC NOS QUALITÉS ET VALEURS, RÊVES ET PROJETS DE VIE.

Comment vous comportez-vous lorsque vous vous sentez malmené(e) : repli sur vous, soumission, justification, fuite, prétextes pour ne pas agir, agitation, sur-adaptation, agressivité, rumeurs lancées, mensonge, revanche, maladie psychosomatique, larmes et plaintes, addictions, grignotage... ?

LA BIENVEILLANCE : UNE HISTOIRE DE BON SENS

Il n'y a pas de hasard, et la thématique traitée par Christophe Marsollier à propos du secteur scolaire s'applique tout à fait au monde du travail. La bienveillance est considérée comme active lorsqu'il y a attention à l'autre, soutien et encouragement, apprentissage des erreurs, demandes adaptées, empathie, transparence et clarté, définition du contrat et des modalités, rendre l'autre acteur et moteur, structurer la qualité du temps relationnel. Cela dit, elle est passive lorsque je veille à ne pas blesser l'autre, ni le décourager, ni le juger, et que je le laisse se débrouiller seul face aux conséquences de ses actions et comportements, sans intervenir. Qu'observez-vous chez vous et chez vos collaborateurs ?

Il y a bien sûr les détracteurs qui sont **CONTRE** la bienveillance, selon eux :

- Incompatible avec autorité, discipline, rigueur et effort.
- Empêche de préparer les enfants à la vraie vie et au monde du travail, durs et impitoyables.
- Amène trop d'affectif (gentillesse) et complaisance.

Fort heureusement, ceux qui sont **POUR** la bienveillance ne sont pas des « naïfs », bien au contraire :

- Une posture fondamentale naturellement incarnée depuis des siècles : accepter l'autre dans son entièreté sans rien projeter de sa propre histoire, être heureux avec soi-même et les autres.
- Un chemin de développement personnel et professionnel qui développe conscience et confiance.

non. Quelle garantie ?... Aucune, si ce n'est la probabilité ou chance de vivre une belle rencontre tout en laissant l'autre libre d'être. Quels feedbacks positifs et sincères pourriez-vous échanger pour nourrir votre relation ?

- **Faire preuve de clarté** : qui êtes-vous et qui est l'autre ? Quel est votre mode de fonctionnement : au passé, au présent ou sans cesse dans le futur ? Quels sont vos contributions et intérêts respectifs ? Quels ingrédients vous permettraient de créer l'effervescence et la coopération ?... Et générer créativité et innovation ?

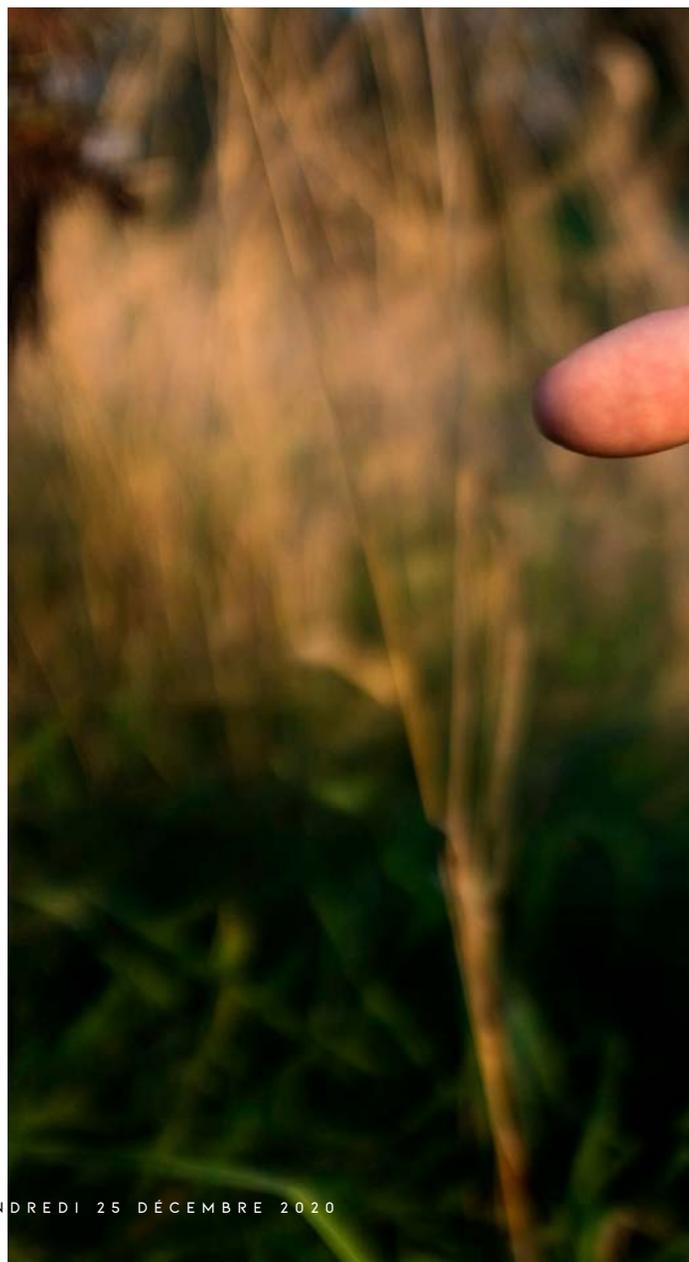
La bienveillance envers soi et autrui permet à chacun(e) de réduire le stress ambiant, gagner en discernement, améliorer son style de communication, développer des relations plus fluides, accroître le niveau de coopération...

LA BIENVEILLANCE PRIVILÉGIÉ L'ART DE LA PAIX : OSEZ EN ABUSER !

- Une valeur humaine source de fécondité (créativité, innovation), motivation, implication et coopération, énergie et bien-être, sentiment de liberté, sérénité.
 - Elle comble les besoins fondamentaux (Cf. pyramide de Maslow) et permet d'agir de façon éthique.
- Qu'en pensez-vous ? Quelle en est votre expérience ?

ASTUCES POUR DÉVELOPPER SA BIENVEILLANCE

- **Porter son regard vers et sur soi** pour devenir leader de soi d'abord, en conscience et confiance. Qu'est-ce qui vous fait du bien ? De quoi rêvez-vous ? Quels projets vous tiennent à cœur ? Quelle est votre mission de vie en ce monde ? Comment et à quelle fréquence comblez-vous vos besoins de sécurité, liberté, plaisir, célébration, réalisation de soi, sens ?
- **Développer la qualité de vos relations** : exprimer vos droits et opinions tout en respectant ceux d'autrui, oser dire oui sans vous forcer et dire non sans culpabiliser, faire des demandes claires en responsabilité, accroître votre écoute, présence et empathie, prêter attention à l'autre avec respect et non jugement, échanger avec votre cœur. Qu'est-ce qui résonne encore douloureusement en vous et vous empêche de vivre réellement le moment avec l'autre, ici et maintenant ? De quoi avez-vous besoin pour dédier davantage de temps à vos échanges ? Quels besoins illustrent ce que vous avez envie de vivre avec l'autre : plaisir et joie, épanouissement, apprentissage, confiance, accueil, échange intellectuel, sens, liberté d'être soi, se sentir reconnu(e) et apprécié(e) ?
- **Oser la réciprocité avec l'autre**, c'est-à-dire l'échange d'énergie, idées et points de vue, accepter ses oui et





CADEAU DE NOËL

1 séance de Coaching offerte (45 mn) aux 5 premiers entrepreneurs qui m'enverront leur vision et expérience de la bienveillance.

Modalités : en visio-conférence sur Zoom.

Thématique de votre choix en rapport avec vos performances et potentiels, vos relations et votre organisation (stress, émotions, temps, enjeux, relations, motivation, management, leadership, organisation, stratégie, évolution....)

contact@osez-l-odysee.fr



Osez l'Odysée!
... et réalisez vos projets ...

