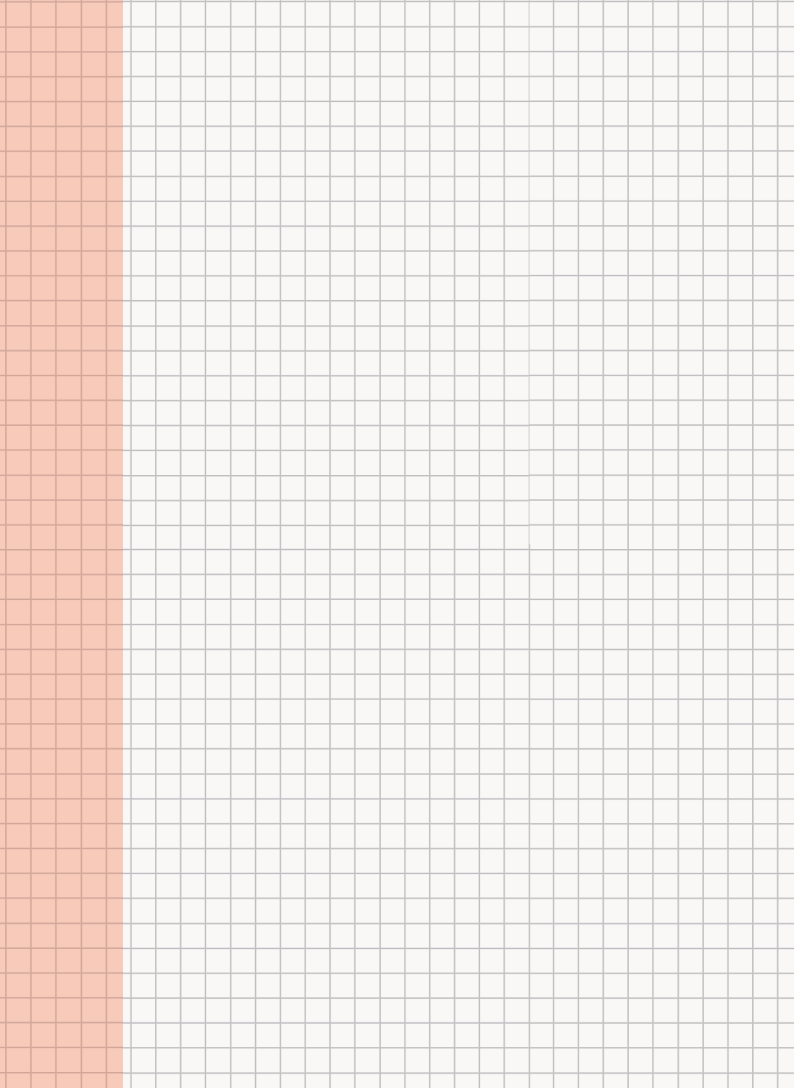


# CARNET DE BIENVEILLANCE



**LE DAHLIA**



# LA BIENVEILLANCE

*Éléments de compréhension*

## De quoi parle-t-on ?

**Bienveillance**, *subst. fém.*

Qualité d'une volonté qui vise le bien et le bonheur d'autrui. Bienveillance mutuelle.

Centre national de ressources textuelles et lexicales

**Bienveillance**, *n. f.*

Disposition de l'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui.

Larousse

Lorsqu'on parle de bienveillance, on évoque la capacité à **faire preuve d'indulgence, de compréhension et d'attention** face à autrui.

C'est une démarche altruiste qui passe par des petites attentions au quotidien et tend à favoriser la cohésion entre les personnes.

Dans une démarche bienveillante, il est nécessaire de **ne pas qualifier la personne mais les comportements.**

## Et en EHPAD ?

La bienveillance dans le contexte de l'EHPAD peut d'abord faire penser à **la relation envers les résident-es**. On aborde alors la notion de bienveillance des personnes âgées, c'est-à-dire la reconnaissance des personnes en tant que telles, par le respect et le souci de leur bien-être et de leur épanouissement.

Mais la bienveillance peut aussi concerner **le personnel hospitalier**. C'est sur cet axe-là que s'inscrit ce carnet. Lorsque les conditions de travail sont difficiles, la bienveillance est particulièrement importante pour favoriser la cohésion d'équipe et **tendre vers une amélioration de la qualité de vie au travail**.

S'il n'y a bien sûr pas une recette miracle à appliquer, **certaines initiatives peuvent aider** à favoriser la bienveillance.

# Ce qu'il se passe ailleurs

## Anime ton CHU

CHU de Montpellier

[www.anime-ton-chu.fr](http://www.anime-ton-chu.fr)



Au sein du service Hématologie Soins-Intensifs du CHU de Montpellier, des membres du personnel hospitalier ont été rassemblés **autour d'un groupe de bienveillance**. Les objectifs : apporter une dynamique de bien-être, de fraîcheur et d'écoute, cela en prenant soin des collègues et du lieu de travail.

"Anime ton CHU" a pour volonté de **pérenniser** ce groupe de bienveillance, tout en **accompagnant** les prises d'initiatives des soignants dans le CHU. Le projet s'est concrétisé par **une plateforme numérique** accueillant outils d'animation, activités bienveillantes et guide pratique de mise en œuvre d'initiatives.

## Exemples d'initiatives "Anime ton CHU" :

### **Réunions Tea-Time**

Temps collectifs lors desquels le personnel du service échange sur différents sujets, préalablement collectés dans une boîte à idées et triés par le groupe de bienveillance.



### **Tombola**

Pioche de goodies récoltés dans des magasins, lors d'événements publics ou que le personnel apporte (stylo, porte-clé, maquillage...).



### **Massage-Minute**

Temps court de détente, d'échange et de remotivation à la pause entre deux soignant·es. Cette initiative a débouché sur la mise en place d'une courte formation aux pratiques de massage à destination des soignant·es.

*“Je considère que l'on passe beaucoup de temps au travail, donc il est important d'exercer son métier dans les meilleures conditions possible, d'avoir un bon relationnel avec ses collègues car on travaille en équipe, d'avoir un temps d'échange et de partage pour exprimer son ressenti sur certaines situations que l'on vit dans le service. J'en ai discuté autour de moi et l'idée s'est petit à petit concrétisée. Avec l'accord de la cadre de santé, nous avons créé le groupe Bienveillance, qui a démarré depuis le mois de juin 2017.”*



Béathan, soignant au  
CHU de Montpellier

## Les Carnets de Bloom'r

Ressources en ligne

[www.blog-bloomr.org](http://www.blog-bloomr.org)



“Les carnets de Bloom'r” est un blog en ligne proposant des ressources et conseils positifs au travail. L'objectif : aider les professionnel·les de tout secteur d'activité à **dynamiser les relations dans les équipes** et apporter des clés pour **développer le bien-être au travail**.

Le blog est composé de trois rubriques : “**les articles**”, “**les outils**” et “**les programmes en ligne**”. Dans les deux premières, vous trouverez des articles et podcasts traitant de thèmes liés au travail : bienveillance, agilité et gestion des émotions, conseils et analyse de notions de développement personnel, etc. Pour des contenus plus axés pratique, jetez un œil aux ressources gratuites dans la rubrique “les outils”.



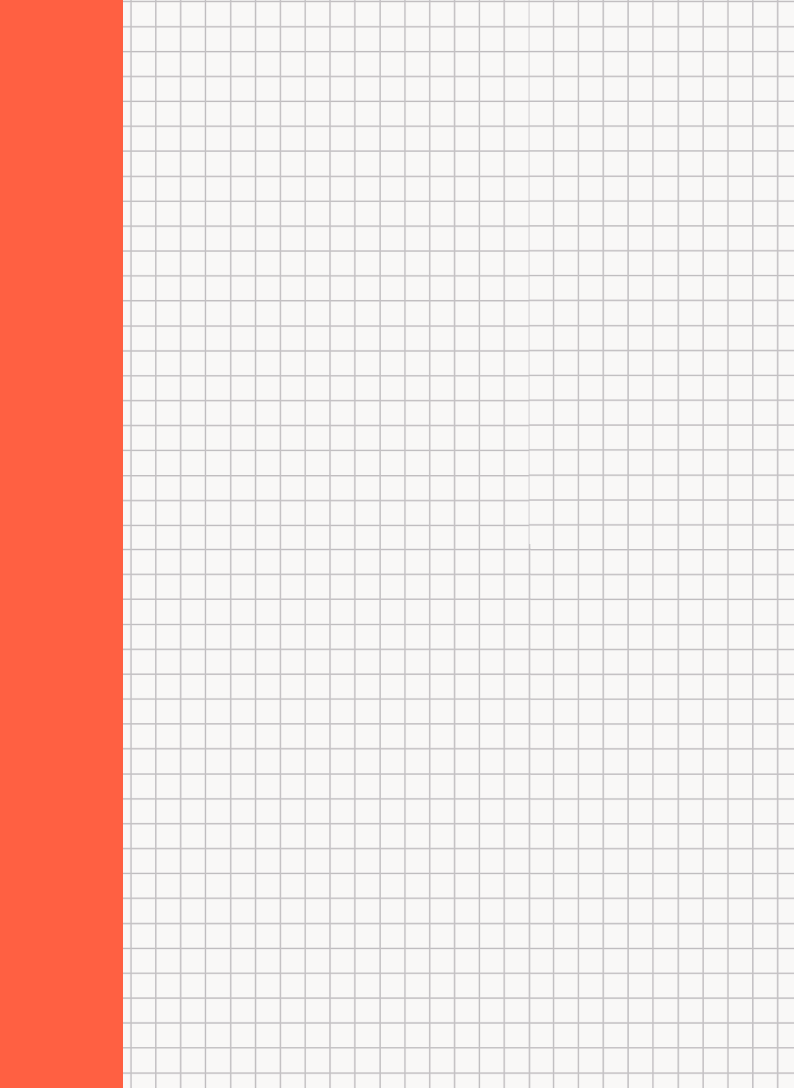
## Exemples de ressources Bloom'r :

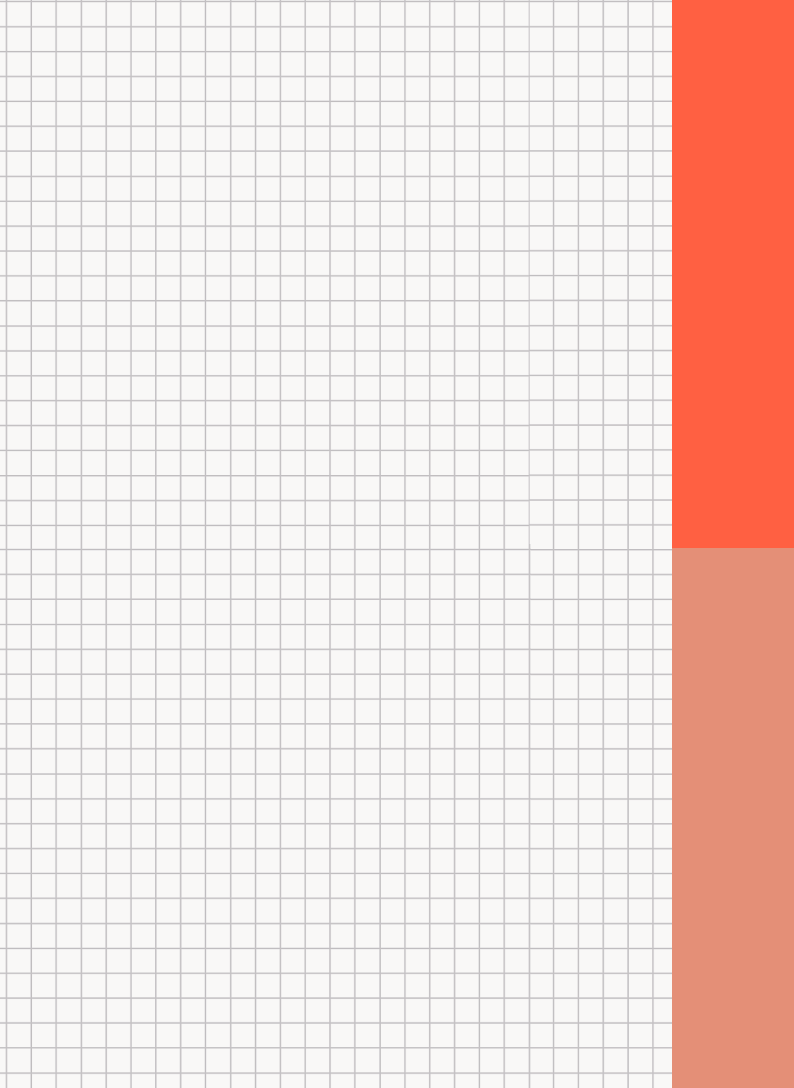
- Les 8 facteurs de l'épanouissement professionnel
- Reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions
- Job crafting, l'art de forger son plaisir au travail

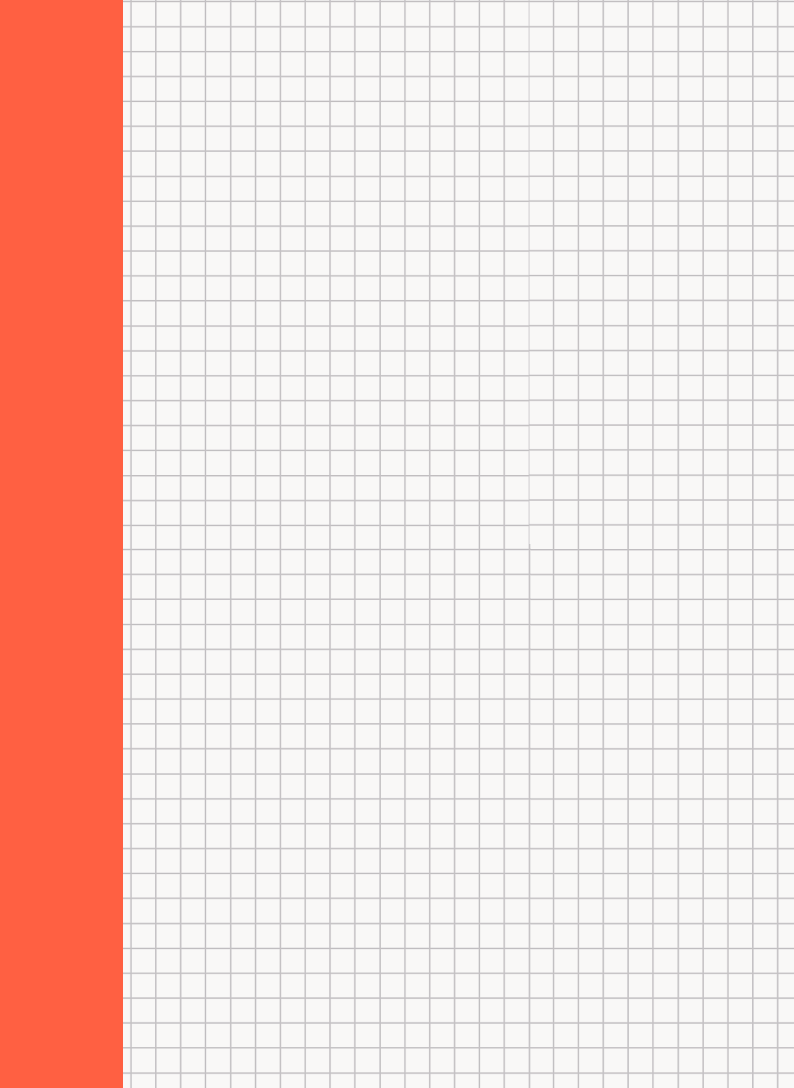
*"J'apprécie beaucoup l'orientation choisie à savoir une réflexion sur l'être au-delà des savoir-faire, ce qui permet à chacun de s'y retrouver qu'on ait 20 ans, 35 ans ou plus."*



Sabine, 35 ans







# EN PRATIQUE

Découvrez "Break Ensemble", des moments de convivialité en équipe

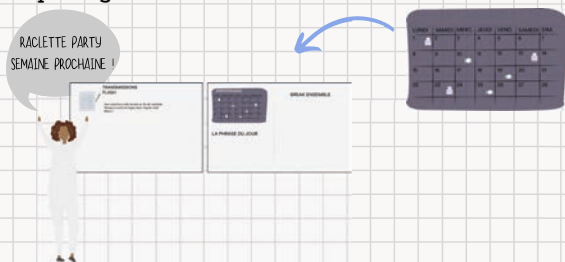
## Idée 1

### Les petits événements d'équipe

**Souhaiter les anniversaires** des membres de l'équipe ou **organiser des petits repas conviviaux** sont des occasions simples de pratiquer la bienveillance.

Comment ?

- **Un calendrier affiché au mur** pour noter les anniversaires et autres petits événements
- **Un tableau de communication** pour partager ses idées et envies



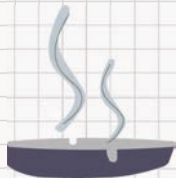
## Idée 2

### Une pause de qualité

On le sait, le temps de pause est **primordial** pour recharger les batteries. La bienveillance y a donc toute sa place, et **peut être favorisée** par de petites initiatives.

#### Comment ?

- Si on partage sa pause avec un·e collègue, **proposer un Massage-Minute** (voir p. 6) ou une partie de morpions sur la tablette à craies du balcon
- **Écrire un petit mot ou une blague** pour les personnes suivantes sur la tablette du balcon
- **Penser à vider le cendrier** régulièrement pour un environnement de pause plus agréable



## Idée 3

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Comment ?

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....  
.....



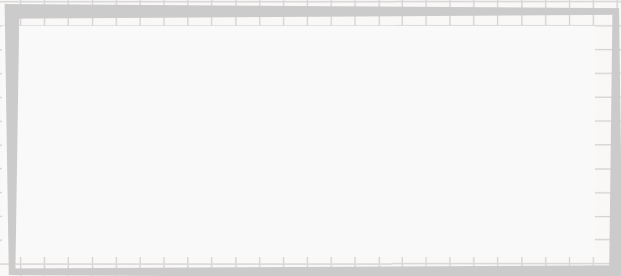
## Idée 4

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Comment ?

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....  
.....





# Idée 5

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Comment ?

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....  
.....



## Idée 6

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Comment ?

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....  
.....



# LES ASTUCES


*Quels sont les gestes qui m'aident à mieux m'organiser pendant la journée ?*

## Astuce 1

Le chariot de soin - Manipuler sans se faire mal

Il est difficile de manipuler le **chariot de soin** au moment d'**entrer/ sortir de l'ascenseur**. Faites **attention à la petite marche** et pensez à caler votre genou pour ne pas vous blesser.

À quel moment de la journée ?  
Dans quelle situation ?

	MATIN	APRÈS-MIDI	NUIT
 Soins			
Repas			
Animations			
Matériel			
Organisation			
Autre			

# Astuce 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

À quel moment de la journée ?  
Dans quelle situation ?

	MATIN	APRÈS-MIDI	NUIT
 Soins			
Repas			
Animations			
Matériel			
Organisation			
Autre			

# Astuce 3

.....

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

À quel moment de la journée ?  
Dans quelle situation ?



**MATIN**

**APRÈS-MIDI**

**NUIT**

**Soins**

**Repas**

**Animations**

**Matériel**

**Organisation**

**Autre**

# Astuce 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

À quel moment de la journée ?  
Dans quelle situation ?

	MATIN	APRÈS-MIDI	NUIT
 Soins			
Repas			
Animations			
Matériel			
Organisation			
Autre			



projet

**CALME**

master **design**  
**innovation**  
societe

*la Bobine*