



Diriger avec empathie

Les dirigeants qui font preuve d'une véritable empathie ont un impact profond sur leurs équipes et sur la culture du lieu de travail.

**Le Mois Santé Au Travail
Au Canada**

<https://excellence.ca/chwm-2025>

LE SAVIEZ-VOUS ?

La recherche montre que 76 % des employés ayant des dirigeants très empathiques déclarent être engagés au travail, contre seulement 32 % des employés ayant des dirigeants moins empathiques. Le leadership empathique stimule non seulement l'engagement, mais il encourage également l'innovation, réduit l'épuisement professionnel et favorise un environnement plus inclusif et solidaire où chacun se sent valorisé et compris. En faisant preuve d'empathie, les managers aident les employés à gérer le stress et le changement, ce qui favorise la confiance, le bien-être et la réussite de l'organisation.



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Pose du lotus (Padmasana)

La posture du lotus (Padmasana) est une posture assise qui favorise le calme, la clarté mentale et l'équilibre émotionnel - des qualités essentielles pour diriger avec empathie - en vous aidant à gérer le stress, à cultiver le calme intérieur et à créer une base solide pour écouter et soutenir véritablement les autres.

MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« Lean on Me » par Bill Withers



« Lean on Me » est une chanson intemporelle qui parle de l'empathie et du soutien, en nous rappelant que le véritable leadership consiste à être là pour les autres, en particulier dans les moments difficiles. C'est un message qui incarne parfaitement l'esprit de l'empathie sur le lieu de travail.



TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

Le leadership empathique se manifeste par des actions quotidiennes qui témoignent de la compréhension, du respect et d'une véritable attention à l'égard de vos collègues.

- Écoutez activement sans interrompre, en montrant un intérêt réel pour les points de vue de vos collègues.
- Demandez à vos collègues « Comment puis-je vous aider ? » pour montrer votre volonté d'aider et de comprendre leurs besoins.
- Validez les sentiments plutôt que de les rejeter, en faisant savoir aux autres que leurs émotions sont perçues et respectées.

Action : Faites un acte de gentillesse aujourd'hui pour contribuer à créer un lieu de travail plus empathique et plus solidaire.



INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

Inspiration du jour

« Le leadership ne consiste pas à diriger. Il s'agit de prendre soin de ceux qui sont sous votre responsabilité. » - Simon Sinek

Affirmation quotidienne

« Je dirige avec gentillesse et grâce. »



RECETTE DU JOUR

Mélange pour collation d'Énergie et empathie

1 tasse de noix mélangées non salées
½ tasse de canneberges séchées
½ tasse de pépites de chocolat noir
½ tasse de graines de citrouille
¼ tasse de flocons de noix de coco

Ce mélange d'en-cas mêle diverses saveurs, tout comme les leaders empathiques unissent de forces différentes pour soutenir et dynamiser leurs équipes.



Question de réflexion

Comment puis-je démontrer plus d'empathie sur mon lieu de travail ?



Défi de santé mentale

Envoyez un message d'encouragement à un collègue.

Ressource quotidienne :

Campagne « L'éléphant dans la pièce » (Elephant in the Room)

Montrez votre engagement à diriger avec empathie en rejoignant la campagne « Elephant in the Room » (l'éléphant dans la pièce). En affichant le symbole de l'éléphant bleu sur votre lieu de travail, vous indiquez qu'il s'agit d'un espace sûr et positif où chacun peut discuter ouvertement de la santé mentale sans craindre la stigmatisation.

Votre logo ici

