

# KOMPASS - Marcher en direction de ce qui compte vraiment



Laurence De Mondehare  
 Doctorante en psychologie du travail  
 Université du Québec à Montréal (UQAM)  
 Formatrice, clinique Mindspace (mindspaceclinic.com)



Simon Grégoire  
 Psychologue du travail, professeur-chercheur, UQAM  
 Directeur, Groupe de recherche et d'intervention sur  
 la présence attentive (gripa.uqam.ca)

LA DERNIÈRE RÉFORME DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX A ENTRAÎNÉ DE PROFONDS CHANGEMENTS DANS L'ORGANISATION DU TRAVAIL. IL N'EST PAS ÉTONNANT QUE DE NOMBREUX TRAVAILLEURS SE SENTENT DÉBOUSSOLÉS ET STRESSÉS. IL N'EST PAS SURPRENANT NON PLUS QUE PLUSIEURS AIENT CETTE ÉTOUFFANTE IMPRESSION QUE LE TEMPS S'ACCÉLÈRE, QUE LEUR CHARGE DE TRAVAIL NE CESSE DE S'ACCROÎTRE OU ENCORE QU'ILS PERDENT PEU À PEU LEURS REPÈRES ET LEUR VITALITÉ.

## Apprendre à gérer le stress

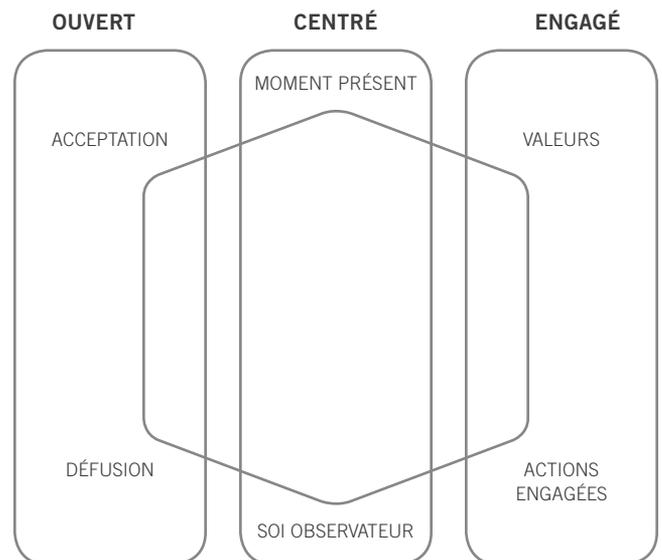
Dans l'objectif d'aider les professionnels de la santé à mieux gérer leur stress, des membres du GRIPA ont créé les ateliers KOMPASS<sup>1</sup>. Ceux-ci s'inspirent de l'approche d'acceptation et d'engagement, soit une approche comportementale et cognitive de troisième vague élaborée aux États-Unis (Hayes, Strosahl et Wilson, 2012).

Les ateliers KOMPASS visent à permettre aux employés de cultiver des attitudes d'ouverture, d'attention et d'engagement et de développer des processus essentiels à leur bien-être : conscience du moment présent, valeurs, actions engagées, soi observateur, défusion cognitive et acceptation (**schéma**).

Les participants sont amenés à clarifier ce qui donne un sens à leur vie personnelle et professionnelle. À l'aide de différents exercices, ils revisitent leurs valeurs, se fixent des buts, élaborent un plan d'action et s'engagent à poser quotidiennement des gestes pour construire une vie plus enrichissante. Les participants sont invités à ralentir et à souffler un peu. Ce geste en apparence anodin est en fait un acte de courage, car rien autour d'eux n'encourage un tel ralentissement. Les employés ont, au contraire, l'impression de constamment devoir carburer à l'urgence.

## Résultats de l'étude

Durant l'hiver 2015, nous avons réalisé un essai randomisé contrôlé afin d'évaluer la portée des ateliers KOMPASS et avons offert ceux-ci aux employés des anciens établissements Centre de réadaptation Estrie et Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie (De Mondehare, Grégoire, Morin et Nedelcu, 2016). Les résultats de cette étude montrent que les ateliers permettent de réduire de manière importante le niveau de détresse psychologique des employés (ex. : irritabilité/agressivité, anxiété/dépression) et d'accroître leur bien-être psychologique (ex. : bonheur, équilibre). Cette étude révèle aussi que plus les employés s'engagent dans des actions en adéquation avec leurs valeurs personnelles, plus ils rapportent des indices de bien-être élevés et des indices de détresse faibles.



*Les participants sont amenés à clarifier ce qui donne un sens à leur vie personnelle et professionnelle.*

## *Cette étude révèle aussi que plus les employés s'engagent dans des actions en adéquation avec leurs valeurs personnelles, plus ils rapportent des indices de bien-être élevés et des indices de détresse faibles.*

Les résultats de notre étude vont dans le même sens que les résultats obtenus par d'autres. Bien que l'approche d'acceptation et d'engagement soit encore peu connue dans les organisations québécoises, elle a été implantée avec succès au cours des dix dernières années un peu partout à travers le monde (Flaxman, Bond et Livheim, 2013). Les études empiriques menées à partir de cette approche suggèrent que celle-ci constitue une manière efficace de promouvoir le mieux-être en milieu de travail et de prévenir les problèmes associés au stress, à l'anxiété, à l'épuisement ou à la dépression chez les employés.

Les ateliers KOMPASS, proposés dans le cadre de projets de recherche, ne constituent pas une solution miracle aux problèmes de

santé psychologique des employés. Ils gagnent à être utilisés conjointement avec des interventions organisationnelles portant, par exemple, sur l'organisation du travail. Cela dit, nous sommes d'avis que dans un climat de travail marqué par la confusion, l'urgence et la perte de repères, ces ateliers peuvent s'avérer salutaires pour bon nombre d'employés qui souhaitent marcher un peu plus en direction de ce qui compte vraiment pour eux. ■

### RÉFÉRENCES

1. En Allemand, KOMPASS signifie boussole.

Les références liées à cet article sont disponibles sur Internet ([asstsas.qc.ca/op401020](http://asstsas.qc.ca/op401020)).

### LES ATELIERS KOMPASS

Grâce à des exercices expérientiels et contemplatifs tels que la méditation, les participants sont encouragés à prendre une pause et à cultiver leur présence attentive (*mindfulness* – pleine conscience). Les exercices leur permettent de gérer de façon constructive les diverses émotions difficiles qu'ils vivent dans le cadre de leur travail (ex. : colère, peur), sans chercher à les contrôler ou à les éviter. Les participants apprennent ainsi à mieux faire face à des situations spécifiques (ex. : interagir avec un client ou un patient difficile).

KOMPASS représente huit heures de formation scindée en ateliers de deux heures. Ces ateliers sont offerts à des groupes d'environ 15 employés par une équipe de formateurs chevronnés.

**Pour en savoir plus, visiter le site Internet ([projetkompas.weebly.com](http://projetkompas.weebly.com)).**

