

Éthique, valeurs personnelles et professionnelles : quel équilibre ?

« La responsabilité est ce qui exclusivement m'incombe et que, humainement, je ne peux refuser. »

Emmanuel Levinas

OBJECTIF

Comprendre que si je sais qui je suis et que je vis conformément à ce que je suis (mes valeurs, mon éthique), je vis en équilibre, en harmonie et j'apprends beaucoup mieux les situations stressantes.

- Qui suis-je ?
- Quelles sont mes valeurs ?
- Ce que je fais a-t-il du sens ?
- Suis-je ce que je fais ?

Trouver son équilibre personnel, définir son éthique

«Éthique» vient du grec *ethos* qui signifie : «moral, bien vivre ensemble». Il s'agit, selon le *Petit Larousse*, de l'ensemble des principes moraux qui sont à la base de la conduite de chaque individu.

Ces principes moraux dépendent de l'éducation que vous avez reçue, de vos expériences de vie, de votre culture, de votre moi profond, de votre identité. Ils vous permettent de vous définir des règles de vie, et vous aident à construire votre système de valeurs. Vous êtes une personne extraordinaire au sens où vous êtes différente des autres. Alors acceptez-vous tel que vous êtes et vivez-le pleinement. Vivre bien, c'est vivre en conformité avec qui nous sommes, notre système de valeurs. C'est évoluer dans un environnement dans lequel nous pouvons exercer des compétences et développer des comportements en complète cohérence avec nos valeurs et qui nous sommes, notre identité.

Cet équilibre ne s'obtient que si vous avez une vision holistique, globale du système dans lequel vous évoluez.

À savoir

«Holistique» vient du grec *holos*, qui signifie «entier».

Le holisme est une philosophie qui vise à traiter le corps comme une entité unique et non par organes distincts. Elle tente d'harmoniser les différentes dimensions de l'individu (émotionnelle, sociale, physique et spirituelle) pour stimuler les processus naturels de guérison du corps. La médecine holistique met donc l'accent sur les interactions qui unissent le physique et le spirituel^a.

a. Source : Encyclopédie Encarta® de Microsoft.

Comme pour la médecine holistique, envisagez toujours votre environnement dans sa globalité. Vous êtes aide-soignant dans un service, ce service est dans un établissement de santé et cet établissement de santé dans une ville, une région régie par la législation française et européenne. Vous êtes aussi un individu qui a une vie privée. Toutes les décisions que vous prenez, consciemment ou non, font référence à ces différents facteurs. Elles sont également influencées par votre personnalité, les circonstances et les événements qui se déroulent au moment où vous les prenez.



Si un déséquilibre se crée entre vos souhaits et vos actions, vous serez stressé.

Avant de prendre une décision, prenez le temps de réfléchir à l'ensemble de ses conséquences. Vous serez en parfaite harmonie avec vous-même si vous avez

identifié vos valeurs profondes et que votre identité, votre comportement, votre environnement et vos compétences vous permettent d'atteindre vos objectifs.



Définitions

- **Identité** : ensemble des éléments qui permettent à une personne d'être reconnue comme telle sans confusion possible.
- **Comportement** : ensemble des réactions, des conduites conscientes ou inconscientes.

Soyons vigilants, car « nous ne sommes pas nos comportements » ; lorsque vous abordez quelqu'un pour lui faire une remarque, faites attention à ne remettre en cause que son comportement et non son identité propre. Par exemple, ne dites pas à un collègue qu'il n'est pas gentil (il se sentira agressé au plus profond de son être et finira par le croire), dites-lui simplement que son comportement dans cette situation n'est pas gentil (cela change tout).

Robert Dilts nous parle de niveaux logiques et de congruence (figure 11.1)⁴⁶.

Situation

Martine, aide-soignante dans un service de réanimation

Martine est aide-soignante dans un service de réanimation. Dans ce service, les visites sont très réglementées : pas plus d'une personne à la fois et pas plus de 30 minutes par visite.

Monsieur L. est très fatigué et cela fait déjà 30 minutes que sa femme est avec lui. Madame L. ne veut pas laisser son mari. Elle sait qu'elle doit partir. Elle appelle Martine.

La Pyramide de Dilts

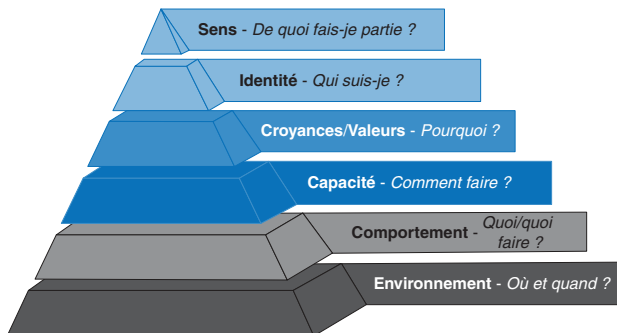


Figure 11.1. Les niveaux logiques de Robert Dilts.

⁴⁶ Adam Fartassi. <https://www.penserchanger.com/les-niveaux-logiques-de-robert-dilts>

Analyse avec les niveaux logiques de Robert Dilts

- Environnement : la sonnette, son bruit.
- Réaction de Martine à l'environnement : identification et enregistrement de ce bruit.
- Comportements : ce bruit de sonnette signifie qu'elle est appelée au chevet d'un patient, Monsieur L. Elle sait aussi que Madame L. doit partir. Elle se souvient de certaines difficultés déjà rencontrées avec d'autres visiteurs pour faire respecter le règlement.
- Capacités, compétences : Martine décide, suite à ces associations d'idées, de parler à Madame L. et de lui expliquer pourquoi elle doit partir. Elle prépare ses arguments.
- Valeurs : il faut respecter les règles ou engagements. C'est là-dessus que Martine, qui croit en la nécessité de ces règles, va s'appuyer pour parler à Madame L. Faire respecter les règles fait partie de sa fonction d'aide-soignante.
- Identité : Martine se considère avec raison comme une personne responsable, fiable.

Si, dans l'exemple, Martine considère que le règlement est inutile et prône plutôt l'anarchie en tant que valeur principale, si elle part du principe que chacun est responsable et peut faire ce qu'il veut, elle aura beaucoup de difficultés à faire respecter ce règlement, car elle-même n'y croit pas. Sa force de persuasion repose sur sa croyance, ses valeurs. Lorsqu'il existe une dissonance dans cette échelle, ces niveaux logiques, il y a incongruence et ce déséquilibre crée obligatoirement du stress.

« Il faut d'abord savoir ce que l'on veut, il faut ensuite avoir le courage de le dire et il faut ensuite l'énergie de le faire. »

Georges Clémenceau

Qui êtes-vous ?

Et vous, savez-vous quelle personne vous êtes ? Quels sont vos repères, vos valeurs ? Votre système de valeurs peut évoluer en fonction de vos étapes dans la vie et changer après des accidents de la vie. S'il se modifie, prenez-en conscience pour réfléchir à l'équilibre de vos niveaux logiques (Dilts) et rester congruent.

Situation

Vous avez 55 ans, vos enfants ne sont plus à la maison, ils sont autonomes, vous êtes donc plus libre de votre temps que lorsque vous aviez 25 ans et des tout-petits à la maison. Tout a changé autour de vous et vous avez vous-même évolué, changé. De quoi avez-vous besoin aujourd'hui ? Quelles sont vos valeurs aujourd'hui ? (exercices 5 et 6)

Exercice 5

Pour savoir si votre situation professionnelle a du sens pour vous, si elle vous semble satisfaisante, répondez au questionnaire ci-après (tableau 11.1).

- **Si vous avez entre 10 et 14 « oui »** : vous trouvez du sens et du plaisir à ce que vous faites. Regardez les questions auxquelles vous avez répondu « non » ou « ne sait pas » et demandez-vous si elles sont importantes pour vous. Si elles le sont, vous aurez l'énergie pour changer ce qui doit l'être pour être en totale harmonie. Si elles ne le sont pas, ne changez rien.
- **Si vous avez une majorité de « ne sait pas »** : il est temps pour vous de faire le point sur vos souhaits et ce qui a de la valeur pour vous. Vous avez peut-être répondu un peu vite. Reposez-vous ces questions en pleine conscience et donnez-vous pour objectif de leur trouver une réponse. Cette réponse sera parfois compliquée à trouver, mais vous ne pouvez pas rester ainsi au milieu du gué. Sur une feuille de papier, faites deux colonnes : une colonne « j'aime » et une colonne « je n'aime pas », cela peut vous aider à approfondir votre réflexion.
- **Si vous avez moins de 10 « oui »** : reprenez chacun des items auxquels vous avez répondu non, et demandez-vous si ces sujets sont vraiment importants pour vous. S'ils ne le sont pas, n'insistez pas, mais si vous estimez qu'ils le sont, entamez une démarche de changement. Cherchez des solutions pour transformer le « non » en « oui ». Par exemple, si vous estimez que vous manquez de compétences, demandez-vous comment faire pour les acquérir, quels sont les ressources et les moyens dont vous disposez, et mettez une action en route.

Tableau 11.1. Questionnaire.

Questions	Oui	Non	Ne sait pas
Votre travail fait appel à des compétences variées			
Vous estimez avoir les compétences requises pour faire votre travail en toute sérénité			
Vous vous sentez responsable de ce que vous faites			
Vous avez l'impression que l'on vous fait confiance			
Vous vous sentez capable de prendre des initiatives			
Vous aimez votre travail			
Vous aimez les relations avec les patients			
Votre travail vous laisse du temps pour vous occuper de vous			
Votre travail vous laisse du temps pour vous occuper de votre famille			

(Suite)

Tableau 11.1. Suite.

Questions	Oui	Non	Ne sait pas
Votre travail vous laisse du temps pour vous occuper de votre vie sociale et amicale			
Votre travail vous laisse du temps pour vous occuper de votre vie amoureuse			
Vous estimez être reconnu par votre hiérarchie pour votre travail			
Vous pensez que vos collègues reconnaissent vos compétences (techniques et relationnelles)			
Vous savez pourquoi vous avez choisi ce travail			

S'il est difficile de tout concilier et de tout équilibrer, il est indispensable de savoir faire la part des choses et de rechercher ce qui est important pour vous. Cela vous permet de faire les bons choix et de les assumer.

Comme vous pouvez le constater à travers ce questionnaire, c'est une expérience difficile car votre système de valeurs conditionne vos réponses. Êtes-vous clair avec vos valeurs ?

Exercice 6

Pour compléter votre réflexion, nous vous proposons également de vous interroger sur vos valeurs à l'aide du tableau 11.2. Choisissez 7 à 10 valeurs dans la liste ci-dessous : ce qui est le plus important dans votre vie et pour votre équilibre dans le travail. Si une de vos valeurs importantes n'est pas dans cette liste, ajoutez-la.

Maintenant, pour chacune des valeurs identifiées, posez-vous la question de savoir comment vous la vivez et si vous la vivez vraiment. Si vous ne pouvez pas répondre à cette question, c'est que vous vivez probablement des déséquilibres qui, inévitablement, vous procurent du stress.

Tableau 11.2. Valeurs.

Accomplissement	Égalité	Justice	Satisfaire les autres
Exactitude	Excellence	Loyauté	Sécurité
Aventure	Équité	Ouverture, franchise	Service aux autres et à la société
Calme, paix	Foi	Argent	Autonomie
Challenge	Famille	Ordre	Simplicité
Changement	Liberté	Patriotisme	Habilité, compétence
Collaboration	Amitié	Paix	Résolution de problèmes

Engagement	Amusement, divertissement	Perfection	Stabilité
Communication	Vision globale	Épanouissement personnel	Statut
Communauté	Bonne volonté	Plaisir	Force
Compétence	Bonté	Pouvoir	Succès
Compétition	Gratitude, reconnaissance	Aspect pratique	Travail en équipe
Attention, souci des autres	Travailleur acharné	Conservateur	Opportunisme
Rapport et connexion aux autres	Harmonie	Vie privée, intimité	Tolérance
Apprentissage continu	Honnêteté	Progrès	Tradition
Coopération	Amélioration	Qualité du travail	Confiance
Créativité	Indépendance	Fiabilité	Vérité
Satisfaction client	Individualité	Ressource	Unité
Découverte	Innovation	Réactivité	Variété
Diversité	Intégrité	Orienté résultats	Sagesse

Votre objectif est donc de retrouver cet équilibre en mettant en œuvre les moyens de vivre pleinement ce que vous êtes. Vous serez alors beaucoup plus serein, car vous saurez pourquoi vous agissez comme vous le faites.

Que faites-vous pour vous, pour votre équilibre ?

Vous passez votre journée de travail à l'écoute des autres, à satisfaire leurs besoins, à leur rendre leur vie la plus agréable et la plus facile possible. Et vous ? Pensez-vous à vous ? Connaissez-vous vos besoins ? Savez-vous ce qui vous fait plaisir ? Qu'aimez-vous faire ? Que détestez-vous faire ? (exercice 7)

Exercice 7

Listez ce que vous aimez faire et ce que vous n'aimez pas faire, puis faites l'exercice suivant.

Dans votre vie professionnelle et personnelle, que faites-vous pour vous faire plaisir ?

- Combien de temps consacrez-vous à ces activités ?
- À quand remonte votre dernier plaisir ?
- Vous êtes-vous senti coupable ?
- Quels en ont été les bénéfices ? (tableau 11.3)



Tableau 11.3. Vies professionnelle et personnelle : les plaisirs.

Vie professionnelle : les plaisirs	Vie personnelle : les plaisirs
Exemple : j'ai pris le temps de prendre un café tranquillement, cela m'a pris 10 minutes, c'était hier. Après ce café, le soin de toilette que j'ai fait a été rapide, efficace, agréable, contrairement à celui d'avant le café. J'étais détendue.	Exemple : lors de mon dernier jour de repos, j'ai passé une heure chez moi à lire. Quand mes enfants sont rentrés de l'école, ils m'ont trouvée plus détendue... Malgré cela, j'ai pu faire tout ce que je devais faire.
À VOUS :	À VOUS :

Si vous avez des difficultés à remplir ce tableau ou si vos derniers plaisirs remontent à plus d'une semaine (qu'ils soient personnels ou professionnels), interrogez-vous sur votre manière de vivre et cherchez des solutions pour vous occuper de vous. Vous vous sentirez mieux et serez beaucoup plus efficace et détendu pour affronter les difficultés de votre vie.



S'occuper des autres, c'est d'abord s'occuper de soi, pour être ensuite disponible pour les autres.

« La difficulté c'est que parfois, la vie professionnelle et sociale s'oppose à la vie personnelle et familiale. La réussite professionnelle et sociale prend du temps, au même titre que la réussite personnelle et le choix de l'environnement. Les journées n'ont que 24 heures et vous n'avez qu'une vie. Il est donc important de choisir et, pour choisir, de savoir qui vous êtes. Ceci vous aidera à trouver la recette de l'équilibre subtil entre toutes les composantes de votre vie. »⁴⁷

⁴⁷ B. Bouillercce, A. Brandi, P. du Sorbier, *Garder son job ou changer d'air? Faites le bon choix*. Éditions Afnor, 2012.