



Mieux vivre ensemble au travail, c'est possible

26 mars 2018

De quoi a-t-on besoin pour se sentir bien au travail ?

Elodie Arnold-Roebroeck

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress

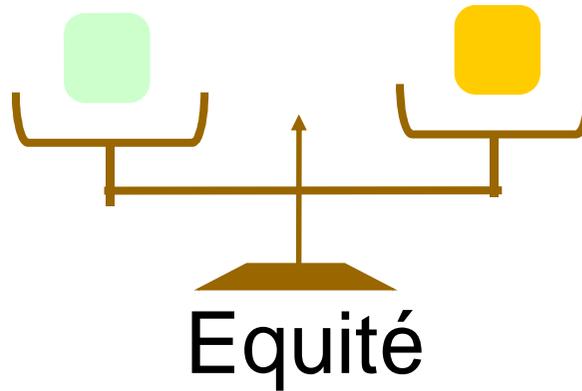
30/03/2018



De quoi avons-nous besoin pour bien vivre au travail ?



Cohérence



Equité



Relations de qualité, reconnaissance



Autonomie



Sens
Respect des valeurs



Sécurité, stabilité



Besoin de cohérence



- Fonction ajustée aux compétences
- Définition de poste, consignes claires, transparence
- Organisation cohérente et efficace
- Moyens, matériel, temps et informations appropriés



Besoin d'autonomie



- possibilité pour le travailleur d'être acteur dans son travail, marges de manoeuvre, possibilité d'anticiper
- participation aux décisions concernant son propre travail, représentation
- conduite de sa vie professionnelle, utilisation et développement des compétences



Besoins de relations de qualité



- Besoins de relations professionnelles de qualité
- Qualité des relations hiérarchiques (respect, confiance, transparence, écoute, soutien de la hiérarchie, attention portée au bien-être des salariés)
- Qualité des relations avec les collègues, cohésion d'équipe
- Reconnaissance (juste et sincère, de l'investissement dans le travail et les résultats, hiérarchique et envers les collègues, verticale et horizontale)
- Equité



Besoin de sens travail en accord avec les valeurs du salarié

Cohérence entre
le travail
et les attentes
et valeurs
du travailleur



- valorisation sociale du métier, qualité du travail
- responsabilité partagée
- honnêteté, transparence des décisions, climat de confiance, éthique
- conformité aux valeurs personnelles



Besoins de sécurité



- stabilité de l'emploi, maintien du revenu
- stabilité des tâches et des conditions de travail
- déroulement « normal » de carrière.
- changements limités et compris



Les trois besoins psychologiques à la source de la santé mentale

1. Le besoin **d'autonomie** : se sentir libre et en accord avec ses valeurs
2. Le besoin **de compétence** : être efficace et performant
3. Le besoin **d'affiliation sociale** : se trouver dans un climat de travail sain et productif...

Comment les prendre en compte, en pratique,
dans le cadre du travail ?



Le besoin d'autonomie

Conseils pratiques

Adopter des pratiques de **soutien à l'autonomie**:

- Être empathique,
- Fournir les informations importantes, utiles et cohérentes sur les tâches à exécuter et les règles à respecter,
- Permettre de faire des choix,
- Tolérer les «erreurs honnêtes»;
- ...



Le besoin d'autonomie

Conseils pratiques

Éviter le **contrôle psychologique**:

- Autoritarisme, absence de discussion,
- Recours aux menaces, récompenses, sentiment de culpabilité,
- Absence d'empathie.
- ...



Le besoin de compétence

Conseils pratiques

Satisfaire **le besoin de compétence**:

- Proposer des tâches stimulantes, en lien avec les forces individuelles;
- Donner des rétroactions positives;
- Donner des rétroactions rapides et pertinentes sur les performances;
- Développer les compétences.



Le besoin de compétence

Conseils pratiques

A éviter:

- Dénigrer la qualité du travail;
- Fixer des objectifs impossibles;
- Ne pas indiquer en quoi les tâches effectuées sont importantes pour l'organisation;
- Négliger de mettre à jour les compétences des employés.



Le besoin d'affiliation

Conseils pratiques

Satisfaire **le besoin d'affiliation**:

- Apprendre à connaître personnellement ses employés (prénoms,...);
- Régler les malentendus le plus rapidement possible;
- Partager les informations;
- Encourager la communication entre les membres des équipes.



Le besoin d'affiliation

Conseils pratiques

- A éviter:
 - Traiter ses employés de façon impersonnelle et distante;
 - Nier le vécu de ses employés, ou dire comment ils devraient se sentir;
 - Ne pas intervenir quand les conflits émergent, les laisser s'envenimer;
 - Promouvoir la compétition plutôt que la coopération entre collègues.



De quoi avons-nous besoin pour bien vivre au travail ?

Besoins non satisfaits (frustration)



- insécurité
- incohérence
- inéquité
- relations de mauvaises qualité, absence de reconnaissance
- absence d'autonomie
- manque de sens

Mal-être, souffrance,
comportements inadaptés



De quoi avons-nous besoin pour bien vivre au travail ?

Besoins satisfaits



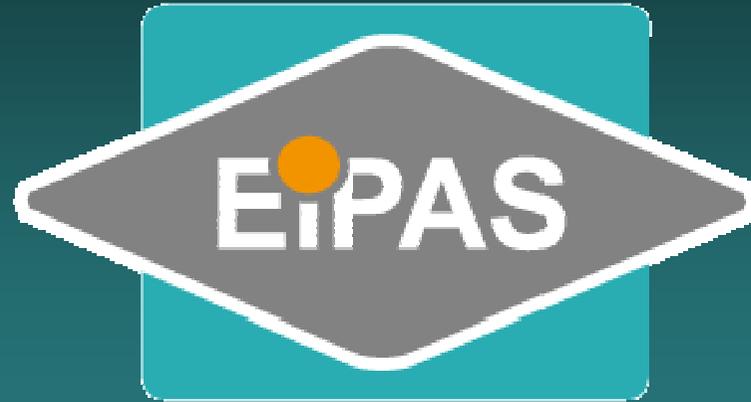
- salaire, sécurité
- cohérence
- équité
- relations de qualité et reconnaissance
- sens

Bien-être psychologique
Etat d'équilibre et d'aisance

=

- maîtrise de soi
- sociabilité
- efficacité et motivation





Merci de votre attention

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress

www.eipas.org