



mieux

vivre au travail

numéro 12
janvier / février / mars 2012

EIPAS en 2012

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites aux risques psychosociaux et des diagnostics, en partenariat avec la DIRECCTE Auvergne
- De nouvelles formations (consulter www.eipas.org)
- Des accompagnements collectifs tel : 06 37 89 50 13

2 Pour les personnes en souffrance au travail

Des ateliers collectifs

- Affirmation de soi tel : 04 73 70 76 91
- Relaxation, pleine conscience tel : 04 73 70 76 91
- Sophrologie tel : 06 82 94 19 17

Des consultations psychologiques

A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
A Thiers, tel : 04 73 68 14 28

3 Comme les années précédentes, des rendez-vous avec le grand public et des conférences gratuites.

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.

Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, AIST63.

Dr. Bernadette Rodier, médecin de prévention du Rectorat de Clermont-Fd.

Dr. Véronique Gabet, médecin de prévention du Ministère de la Justice.

Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress (EIPAS)
Directeur de la publication :
Docteur Denise Lanoir
Tél.: 06 37 89 50 13
Parole de psy : Agnès Sabatier



Toute l'équipe d'EIPAS

vous souhaite

une année

2012

assertive !

Le monde du travail a besoin du bon sens de chacun

Pour bien vivre au travail, nous avons besoin de cohérence (compétences, moyens, autonomie appropriés...), de clarté (objectifs, consignes claires, informations justes...), de relations de qualité (qualité des relations verticales et horizontales, confiance, respect, équité, reconnaissance...).

Nous pouvons, ensemble, mieux comprendre les enjeux et les risques liés à l'organisation du travail, mieux repérer ce qui nous mène vers une dégradation, mieux anticiper les problèmes, mieux restaurer la qualité de l'organisation et des relations de travail.

Nous avons chacun notre petite part de responsabilité dans le fonctionnement collectif.

Il nous faut avant tout oser imaginer que ce fonctionnement peut s'améliorer. Il nous faut notamment oser :

- dire ce qui nous semble inapproprié, injuste ou absurde
- désigner un excès de procédure, de contrôle ou de reporting qui ne laisse plus de place suffisante pour un travail de qualité
- dire stop à des critiques non constructives ou autres comportements inacceptables...

Mais pour être écouté, il nous faut le dire avec calme et clarté. S'exprimer clairement en respectant les interlocuteurs, c'est avoir un comportement assertif. Ce sont des

compétences relationnelles que l'on peut développer en s'entraînant (ces compétences sont enseignées dans les ateliers EIPAS).

Est-ce que nous prenons aussi le temps de mieux comprendre et écouter les autres ? L'individualisme a des limites. Dans un collectif de travail où chacun ne sert que ses propres intérêts, il est difficile de trouver sa place et de travailler avec plaisir. Nous savons tous intuitivement qu'un monde où chacun devient de plus en plus individualiste peut devenir invivable.

Peut-être devrions-nous aussi prendre conscience en quoi notre propre comportement peut être aggravant ou améliorant. Or, on peut évaluer clairement les comportements des autres mais avoir beaucoup de difficultés à s'interroger sur ses propres comportements.

Le comportement assertif est contagieux. Une personne assertive sera mieux écoutée et respectée qu'une personne agressive ou passive. De même il est plus facile de s'exprimer clairement et calmement face à une personne assertive. On perçoit bien qu'à long terme, si chacun développe, même modérément, ces compétences relationnelles, de nouvelles façons de travailler ensemble deviendront possibles.

Le bien-être au travail de demain, nous le construisons ensemble aujourd'hui.

DL.

> focus métier

Agent de nettoyage

Agent de service, agent d'entretien, agent de propreté, femme de ménage, chez les particuliers, en entreprises, en institutions, les conditions de travail des personnes qui entretiennent nos espaces de vie sont diverses.

Sur nos lieux de travail, l'agent d'entretien dépoussière, lave, désinfecte, le sol, le mobilier, les vitres, les sanitaires, vide les poubelles... Il dispose de matériel de plus en plus performant. Mais le travail reste fatigant en raison notamment du piétinement.

Des compétences techniques sont nécessaires. L'agent suit des consignes précises. Il emploie des produits qui peuvent être dangereux ou toxiques. Il doit connaître leurs dosages selon les surfaces à traiter, leurs contraintes d'utilisation, les interactions à éviter. Il est responsable de leur stockage. Il doit respecter des normes de sécurité.

suite page 2 >>>

L'agent s'engage à respecter la confidentialité et la discrétion requise lors de l'intervention dans des locaux occupés. Il peut lui arriver d'être injustement soupçonné de vol par des indéclicats.

Il est souvent « transparent » pour les personnes qui travaillent sur le site.

Les horaires de travail des agents de nettoyage sont fréquemment décalés et coupés : en général très tôt le matin avant l'arrivée des employés, et tard le soir. Pour les agents qui habitent loin de leur lieu de travail, les temps de récupération peuvent être trop courts et les journées de travail très pénibles.

Dans la même journée, il peut être amené à travailler sur deux à trois sites différents, nécessitant quelques heures d'entretien chacun.

La qualité du travail est contrôlée en permanence par l'encadrement. Le niveau d'exigence peut-être en contradiction avec le rythme imposé.

Chez les particuliers le travail est souvent plus varié, mais peut être encore plus pénible physiquement. Le matériel n'est pas toujours de qualité satisfaisante. Il faut se baisser ou travailler les bras en l'air, frotter ou porter des charges, ranger, repasser le linge debout et toujours faire vite avec peu de temps pour souffler. En vieillissant il devient de plus en plus difficile d'accomplir toutes ces tâches.

Certains employeurs peuvent être très exigeants ou souvent insatisfaits. L'employé doit se souvenir des exigences spécifiques de chacun.

Pour se rendre sur les différents lieux de travail, un véhicule personnel est souvent nécessaire. Il doit être maintenu en bon état. Une panne signifie une absence qui peut-être lourde de conséquence si l'employeur est peu compréhensif.

A domicile la femme de ménage est témoin de l'intimité du foyer et doit veiller à en respecter la confidentialité. Certains employeurs peuvent être très soupçonneux ou bien avoir un comportement irrespectueux, ou encore demander toujours plus. Il faut savoir se faire respecter, dire non calmement, rappeler les limites de la fonction. Heureusement, la plupart des employeurs offrent des conditions de travail correctes.

Grâce aux agents de nettoyage, nos environnements de vie et de travail sont maintenus propres et agréables.

La pleine conscience, une réponse au stress ?

« *Nous sommes ce que nous répétons chaque jour* », **Aristote.**

La pleine conscience (ou mindfulness) n'est ni une sorte de religion ni un autre investissement personnel étrange. La pleine conscience est une qualité simple que nous avons en nous, qui consiste seulement à être ici et maintenant, au moment présent, en accueillant ce qui vient sans jugement. Différentes études valident les effets bénéfiques de cet outil concernant la modification du fonctionnement de l'esprit. Ces effets sont visibles en imagerie cérébrale.

Le stress peut être considéré comme un bon stimulant. En quantité raisonnable, il favorise la mémorisation, permet d'améliorer les performances (voir les articles précédents).

« je ne suis pas capable, je n'y arriverai jamais... ». Il s'inflige une double peine : à la souffrance liée à la baisse de ses performances il ajoute celle des pensées négatives.

Afin de faire face à ces ruminations quotidiennes et incessantes, la méditation en pleine conscience semble être un outil intéressant. En effet, si on se réfère à la citation d'Aristote « *Nous sommes ce que nous répétons chaque jour* », l'individu qui passe sa journée à broyer du noir, à se ressasser « qu'il n'est qu'un incapable », finira pas se persuader qu'il n'a réellement aucune valeur.

Bien entendu, la solution n'est sûrement pas de faire le travail cognitif inverse, en utilisant une pseudo méthode Coué !

Par contre, essayons de réfléchir aux conséquences qu'aurait l'approche suivante : focaliser toute notre attention sur ce que nous sommes en train de réaliser et ainsi, vivre pleinement l'instant présent. Il est possible que nous arrivions, en nous comportant ainsi, à ne plus ajouter de souffrance à notre souffrance déjà existante. Et surtout, nous pourrions profiter pleinement de ce que nous faisons au quotidien, sans même nous en rendre compte (discuter, observer, respirer...). L'idée n'est pas de fuir nos pensées, mais de ne pas leur accorder trop d'importance.

En profitant du moment présent, nous permettons aux pensées et aux émotions agréables d'exister sans donner d'importance aux autres.

A.S.

“ Pour donner de la place aux pensées et aux émotions agréables ”

Néanmoins, un excès de stress, pendant une durée trop longue peut engendrer les résultats inverses, extrêmement néfastes pour l'individu avec des conséquences négatives sur le plan physique mais surtout sur le plan psychologique.

Effectivement, l'individu stressé, se trouvant face à une baisse de ses performances, va au fur et à mesure des mois, avoir de moins en moins confiance en lui. Il est très probable qu'au final il se trouve en proie à des pensées dites « automatiques » de l'ordre de



Centre EIPAS

16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Fd

Contact

E-mail : eipas@orange.fr

Pour vous inscrire à une formation : 06 37 89 50 13

Pour un rendez-vous de consultation : 04 73 70 76 91

Pour tout autre renseignement : 06 37 89 50 13

www.eipas.org

Le samedi 17 mars 2012 de 11h à 18h

Marcher, bouger, mieux vivre

EIPAS vous invite à une journée d'animations au Jardin Lecoq, à Clermont-Fd

Le stress a un impact sur le corps. A long terme, il altère notre santé.

A l'inverse, une activité physique ou sportive régulière permet de mieux faire face au stress.

Venez tester votre résistance au stress et participer aux ateliers de remise en forme animés par des professionnels diplômés d'état

Consultez www.eipas.org