



mieux vivre au travail

numéro 48

Octobre, novembre, décembre 2020

EIPAS en 2020

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites
 - À la prévention des risques psychosociaux
 - 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, gestion des émotions
 - Relaxation, pleine conscience
- tel. : 04 73 70 76 91

Des consultations psychologiques

A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91

A Giat, tel : 06 67 20 52 51

A Issoire et Thiers, tel : 07 67 25 40 11

A Riom, tel : 06 87 04 77 70

A Cunlhat, Olliergues tel : 06 27 09 95 98

A Vichy, tel : 06 34 56 50 67

A Moulins, tel : 06.09.34.65.52

A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73

A Au Puy en Velay, tel : 06 71 93 59 17

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CH de Clermont-Fd.
Dr. Bernadette Roux, médecin de prévention du Rectorat de Clermont-Fd.
Dr. Véronique Gabet, médecin de Prévention — Aviation Civile
Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

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

Prendre de la hauteur pour redynamiser le collectif

Dans la période actuelle caractérisée par de multiples bouleversements dans l'univers économique et social, et par des incertitudes durables, la motivation de nombreux collaborateurs peut être entamée. Construire ensemble une vision partagée est un des moyens clés pour redynamiser le collectif.

Comment faire ?

Organiser des temps d'échange sur les scénarios possibles à envisager et recueillir les propositions d'innovations. L'essentiel de cette démarche est à réaliser en séance collective de brainstorming. En voici les principales étapes :

→ Définir le périmètre de la réflexion

Le périmètre varie avec la taille de l'entreprise. Dans une grosse entreprise ou une PME cette réflexion peut être utile dans une équipe dont le fonctionnement est relativement autonome. Dans une TPE certains axes de la stratégie même de l'entreprise peuvent être questionnés collectivement de cette façon.

→ Faire le point de ce qui a été réalisé jusque là

- Lister les réussites.
Noter les compétences individuelles et collectives et les facteurs qui y ont contribué.
Prendre le temps
- de reconnaître les apports de chacun et d'exprimer des remerciements
 - d'apprécier ces réussites pour



qu'elles deviennent un tremplin pour la dynamique à construire.

→ Imaginer le futur

Imaginer l'évolution du contexte. Lister

- les facteurs contextuels à considérer
 - les futurs possibles
 - les imprévus
- Imaginer les voies de développement

Recueillir les idées

- de réalisations possibles
- de nouveaux objectifs (bénéficiaires, bénéfiques attendus, etc...)

Chacun apporte sa vision du futur, globale ou plus ou moins focalisée.

→ Analyser les scénarios

Ordonner toutes les propositions recueillies en différents scénarios. Si les propositions ont été notées sur des post-its, les regrouper par scénario.

Préciser les scénarios :

- les stratégies nécessaires
- les compétences requises
- Les actions innovantes à mettre en œuvre

Évaluer la pertinence de chaque scénario

Construire une vision partagée pour renforcer la confiance, la motivation, la performance.

→ Construire un plan d'action

Choisir le scénario le plus pertinent et élaborer un plan d'action à partir des propositions retenues.

Conserver les autres scénarios comme des options possibles en fonction de l'évolution du contexte.

→ Mettre en œuvre et évaluer

Points de vigilance :

- Rappeler le périmètre et les « règles du jeu » en début de réunion et souligner l'importance de les respecter pour un résultat bénéfique pour tous.
- Rappeler que toutes les propositions sont bienvenues, afin de dépasser les jugements, les peurs, le défaitisme, le cynisme. Cela nécessite de la part de chaque participant, une écoute active, ouverte, sans a priori.
- A chaque étape de la réflexion collective, laisser le temps d'une analyse approfondie, respecter les temps de silence.

Cette démarche de consultation collective peut être à la fois enrichissante et redynamisante. Elle permet d'explorer le futur. Chacun apporte sa vision, globale ou plus ou moins focalisée. Si la créativité est valorisée, elle est renforcée. Cette démarche peut aussi être l'occasion pour chacun de prendre conscience de la diversité des points de vue des autres et de la richesse de l'intelligence collective. En cela, elle peut renforcer la confiance et la motivation.

Enfin, dans une période d'instabilité, solliciter l'intelligence collective peut faire émerger des possibilités d'adaptation particulièrement pertinentes.

Denise Lanoir

La covid-19, au-delà de l'aspect sanitaire, crée également beaucoup d'incertitudes organisationnelles : risque de reconfinement, de fermeture d'école, de réorganisation dans les entreprises ou encore risque de licenciement... Tout cela met à rude épreuve notre propre tolérance vis-à-vis de l'incertitude et de ce que nous ne maîtrisons pas. S'il est normal de ressentir de l'anxiété face à l'inconnu, poussée à l'extrême celle-ci peut devenir douloureuse et handicapante. Alors, comment prendre du recul pour s'adapter aux incertitudes actuelles ?

Lâcher-prise ne signifie pas «laisser-faire » mais plutôt « accepter ».

Lâcher prise

Il faut travailler son « lâcher prise », c'est-à-dire un état d'esprit invitant à accepter le devenir du monde, la non-maîtrise de tous les événements qui se produisent. Lâcher-prise ne signifie pas « laisser-faire » mais plutôt « accepter ». Il s'agit de reconnaître la réalité telle qu'elle est, de cultiver un état d'esprit où nous sommes habitués par la confiance en nos ressources pour y faire face, pour apprendre, trouver un nouvel équilibre ou encore y reconnaître de nouvelles opportunités.

Nous savons aujourd'hui que ceux qui perçoivent une situation avec ouverture, curiosité et acceptation vivront moins de stress et d'anxiété que ceux qui y résistent et désirent que la situation soit différente de ce qu'elle est.

Pour aller dans ce sens, vous pouvez vous poser les questions suivantes : Quelles sont les nouvelles opportunités que j'observe lorsque :

- j'accepte les éléments qui sont hors de mon contrôle?
- j'accueille l'incertitude comme un état temporaire?

Comment mieux faire face à l'incertitude ?

- je reconnais que j'ai en moi le nécessaire pour évoluer en toute sécurité ?

Favoriser l'état de « flux »

Lâcher prise c'est aussi réussir à se donner des moments pour soi, se créer des bulles d'oxygène, particulièrement dans les moments stressants.

Pour cela vous pouvez expérimenter le « flow », ou « flux » en français, qui se définit comme une expérience psychologique dans laquelle on est totalement absorbé par ce que l'on fait. Lorsqu'on est en état de flow, le cerveau libère plusieurs hormones (norépinéphrine, dopamine, anandamide, sérotonine et endorphine) qui ont des effets positifs. Ces sécrétions hormonales augmentent notamment notre capacité de rétention d'information, notre vitesse de traitement, notre motivation et nos capacités d'adaptation et de créativité.

Pour vous aider à développer ces temps de bien être :

1. écrivez 10 choses/activités que vous aimez faire
2. identifiez ensuite ce qui pourrait vous empêcher d'accomplir ces activités et réfléchissez à comment vous pourriez surmonter ces obstacles
3. essayez de construire votre agenda autour de ces activités afin d'augmenter leur pratique et donc votre bien-être.

L'état de « flux » augmente notre capacité de rétention d'information, notre vitesse de traitement, notre motivation et nos capacités d'adaptation et de créativité.

Renforcer ses valeurs

Renforcer ses valeurs permet aussi de lâcher prise plus facilement et de se sentir plus

serein durant les périodes d'incertitude. Pour cela vous pouvez identifier les valeurs qui sont importantes pour vous parmi les suivantes :

- Relations dans le couple, relations intimes
- Relations avec mes enfants/ parentalité
- Relations familiales (parents, grands-parents, etc.)
- Relations amicales et sociales
- Vie professionnelle
- Études/formation/connaissances
- Défis, stimulation, créativité
- Loisirs récréatifs
- Vie sportive
- Vie culturelle
- Spiritualité
- Relations avec la nature
- Vie communautaire, associative et citoyenne
- Justice sociale et équité
- Maintien des traditions, des coutumes et des valeurs
- Santé, bien-être physique et mental
- Prendre soin de soi
- Prendre soin des autres.

Une fois les principales valeurs identifiées, vous pouvez sélectionner celles que vous souhaitez améliorer. Notez ensuite de petits objectifs à atteindre, soyez patient, indulgent et ne vous mettez pas de pression.

Pour vous accompagner dans ce lâcher prise vous pouvez vous aider de la plateforme gratuite « My Abie »*. Il s'agit d'un site internet conçu et organisé par des chercheurs universitaires de Clermont-Ferrand, spécialisés en psychologie du bien-être et de la santé. Ce site vous propose plusieurs parcours « améliorer mon bien être », « mieux gérer mon stress », « réduire mon anxiété », « être moins déprimé », chacun adapté selon vos besoins, d'après vos réponses aux questionnaires en ligne.

Laurène Dufournaud

*<https://myabie.com>

Adresse du Centre EIPAS :
16E rue Gaultier de Biauzat
63000 Clermont-Fd

Contact

E-mail : contact@eipas.org
Pour un rendez-vous de consultation :
04 73 70 76 91
Pour vous inscrire à une formation :
06 37 89 50 13
Pour tout autre renseignement :
06 37 89 50 13

Consultez www.eipas.org

ATELIERS MANAGERS "REDYNAMISER SON EQUIPE "

En 2 séances de 2h à distance ou en présentiel en une demi-journée
Objectif : Comprendre comment faire le point et restaurer l'engagement de ses collaborateurs dans le contexte actuel d'incertitudes

ATELIERS TOUT PUBLIC

En 4 séances d'1h à distance ou en présentiel en une demi-journée

Atelier "CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE / VIE PRIVEE EN TELETRAVAIL "

Objectif : Comprendre les facteurs de stress en télétravail et comment les prévenir

Atelier "GESTION DES EMOTIONS EN PERIODE DE CRISE"

Objectif : Acquérir des techniques pour mieux gérer ses émotions en situation professionnelle en période de crise

Des ateliers intra-entreprise pour mieux s'adapter au contexte actuel

Pour en savoir plus consultez www.eipas.org
E-mail : contact@eipas.org