



mieux vivre au travail

numéro 40

Janvier - février - mars 2019

EIPAS en 2019

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, tel : 07 67 25 40 11

A Monistrol, le Puy, Yssingeaux, tel : 06 71 93 59 17

A Riom, tel : 06 87 04 77 70

A Thiers, tel : 06 50 59 90 74

A Cunlhat, Olliergues tel : 06 27 09 95 98

A Vichy, tel : 06 34 56 50 67

A Yzeure, tel : 07 82 63 42 19

A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73

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

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)

Directeur de la publication : Docteur Denise Lanoir
Tél.: 06 37 89 50 13



Le manager de proximité acteur de la QVT

La QVT (Qualité de Vie au Travail), englobe l'ambiance, la culture de l'entreprise, l'intérêt du travail, les conditions de travail, le sentiment d'implication, le degré d'autonomie et de responsabilisation, l'égalité, un droit à l'erreur accordé à chacun, une reconnaissance et une valorisation

du travail effectué ». ANI QVT DU 19 JUIN 2013.

Pour être acteur de la QVT, le manager de proximité doit pouvoir prendre en compte les principaux besoins de ses collaborateurs, notamment : ceux qui relèvent de l'organisation du travail et de la qualité des rela-

tions de travail.

Pour être acteur de la QVT, le manager doit pouvoir compter sur l'appui de sa hiérarchie

Voici dans le tableau ci-dessous, quelques outils et méthodes pouvant contribuer à la QVT.

D.L.

Points de vigilance	Par quels moyens ?
Les besoins relevant de l'organisation du travail	
Le manager veille t-il à la circulation de l'information nécessaire au travail ?	Consignes claires, qualité de la communication, transparence Conduite des réunions (ordre du jour, respect des horaires, distribution de la parole, qualité de l'écoute, prise en compte problèmes et des propositions d'amélioration...)
Le manager veille t-il aux moyens de faire un travail de qualité ?	Régulation juste et équitable de la charge de travail Anticipation des commandes Maintenance du matériel Soutien technique Analyse des situations-problèmes et actions correctrices Identification des besoins en formation Etc...
Les salariés ont-ils la possibilité d'influer sur les décisions concernant leur travail ?	Espace de discussion Prise en compte des propositions d'amélioration dans la mesure du possible Transmission à la hiérarchie des besoins identifiés
Les besoins relevant des relations de travail	
Qualité du management ?	Communication assertive (communication à la fois claire et respectueuse) Souci d'équité Souplesse dans le management, droit à l'erreur
Confiance ?	Délégation claire, autonomie adaptée
Qualité de l'attention portée à chacun	Disponibilité, qualité de l'écoute, bienveillance Prise en compte raisonnable des besoins personnels (ajustements d'horaires, de congés...)
Reconnaissance et valorisation du travail effectué	Reconnaissance verbale de la qualité du travail effectué
Ambiance de travail	Temps de convivialité

Les réunions, moments incontournables dans la vie d'un collectif de travail, peuvent comporter une multitude de situations stressantes : prise de parole, divergences de points de vue et tensions voire conflits ouverts, objectifs mensuels ambitieux, reporting, annonce de changements à venir, manque d'équité dans les temps d'expression, etc.

Il n'est donc pas rare de constater, après une réunion, un léger mal de tête, ou des tensions musculaires, ou encore des ruminations sur ce que l'on aurait souhaité dire et que l'on a pas osé ou pu exprimer... Ces symptômes figurent parmi les nombreux signaux du stress...

FOCUS SUR LE STRESS

Réaction de stress : activation du système nerveux végétatif (sympathique), qui permet la mobilisation des ressources physiologiques et psychologiques pour s'adapter à une situation, grâce à l'augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, du niveau de vigilance et du tonus musculaire.

A moyen terme, si la situation stressante perdure, des symptômes peuvent apparaître, aux niveaux : **comportemental, cognitif, émotionnel, physique** (fatigue, oppression thoracique, tensions musculaires, douleurs, troubles digestifs).

La réaction de stress se passe dans le corps et s'exprime au travers du corps. Les symptômes physiques se révèlent alors être des alertes que le corps nous envoie pour manifester ses besoins, notamment le besoin de se « détendre », pour retrouver l'homéostasie -ou équilibre.

GERER LE STRESS

Au préalable, s'observer, pour repérer ses symptômes du stress et identifier les situations stressantes.

Cela nécessite donc de se reconnecter à son corps, de prêter davantage attention à son corps et à ses comportements quotidiens.

Puis, apprendre et pratiquer des techniques de gestion du stress.

Quelques techniques de gestion du stress :

- Hygiène de vie, relaxation
- S'organiser, gérer son temps
- Mieux s'affirmer
- Mieux gérer ses émotions
- Pleine conscience
- Auto-compassion
- Se recentrer sur ses valeurs

LA SOPHROLOGIE, UNE METHODE PSYCHOCORPORELLE

Les méthodes psychocorporelles considèrent le corps et son langage comme une porte d'entrée vers le

mieux-être. Ce corps qu'on a pris l'habitude de maîtriser, garderait la trace des tensions cumulées et des blessures émotionnelles¹. Les méthodes psychocorporelles proposent de soulager les tensions corporelles pour agir sur le psychisme.

La plupart des méthodes psychocorporelles utilisent, au cours des séances, des techniques de relaxation.²

La sophrologie vise la prise de conscience de ses ressentis physiques et mentaux, de ses besoins et de ses ressources. Elle permet de développer un état de bien-être, d'optimiser son potentiel et de mobiliser ses ressources pour faire face à des situations problématiques stressantes.

La sophrologie utilise trois techniques de relaxation (la respiration contrôlée, la détente musculaire et la suggestion mentale), au travers de deux types d'exercice : les exercices de relaxation dynamique qui sont des mouvements doux rythmés par la respiration ; les sophronisations qui sont des exercices de visualisation d'images positives.

EN PRATIQUE, VOICI DEUX EXERCICES DE SOPHROLOGIE (ICI, RELAXATION DYNAMIQUE) POUR SE DETENDRE ET SE RECENTRER

Position de départ pour ces deux exercices :

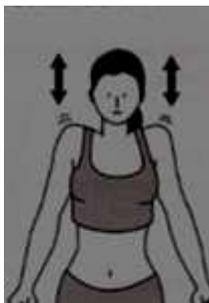
Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis ; dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes ; tête droite.

Pompage des épaules

Exercice qui permet d'évacuer les tensions, notamment au niveau du buste, des épaules et de la nuque.³ Cet exercice s'effectue yeux fermés.

Consigne : Enchaînement à répéter trois fois :

- Inspirer par le nez et bloquer la respiration.
- Hausser les épaules plusieurs fois.
- Relâcher les épaules en soufflant fortement par la bouche.
- Reprenre une respiration naturelle.



-Accueillir les sensations dans les trapèzes (1er enchaînement), les épaules et les mains (2ème enchaînement), puis l'ensemble des ressentis dans le corps (3ème enchaînement)

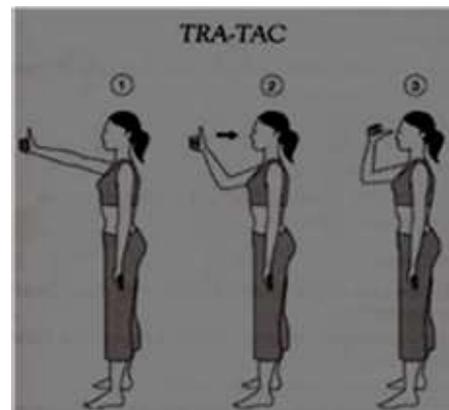
-Prendre conscience du relâchement des épaules (1er enchaînement), puis du haut du corps (2ème enchaînement), puis de tout le corps (3ème enchaînement).

Tra-Tac

Exercice qui permet de prendre conscience de sa capacité à se concentrer et à se recentrer sur soi.³ Cet exercice s'effectue yeux ouverts.

Consigne : Enchaînement à répéter trois fois :

- Lever le bras dominant à l'horizontale, la main fermée et le pouce tendu vers le ciel en inspirant par le nez.
- Fixer le regard sur le pouce. Bloquer la respiration.
- Amener doucement le pouce sur l'espace entre les sourcils.
- Fermer les yeux lorsque la vue se trouble.
- Lorsque le pouce touche l'entre-sourcils, relâcher le bras le long du corps en soufflant par la bouche.
- Reprenre une respiration naturelle.



-Accueillir les sensations de relâchement dans les yeux et le front (1er et 2ème enchaînement), puis l'ensemble des ressentis dans le corps (3ème enchaînement).

-Prendre conscience du point entre les sourcils (1er et 2ème enchaînement) ; prendre conscience de la concentration (3ème enchaînement).

-Rouvrir les yeux.

Adeline HOUZE

¹Théorie de Wilhelm Reich (1897-1957, médecin psychiatre, figurant parmi les fondateurs des méthodes psychocorporelles)

² La réponse de relaxation est l'opposée de la réponse de stress ; elle correspond à l'activation du système nerveux végétatif parasympathique ; elle amène une diminution du rythme cardiorespiratoire, du niveau de vigilance, et du tonus musculaire et vient ainsi compenser un surcroît de stress ; en résulte un état de détente physique et mental.

³ Manuel de sophrologie - Fondements, concepts et pratique du métier. Catherine ALIOTTA. InterEditions 2018

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



Plan d'accès EIPAS : Résidence Arvernais
18 E rue Gaultier de Blauzat
63000 Clermont-Ferrand

Ateliers

en 4 séances de 2 heures

- ◆ Découverte de la pleine conscience
- ◆ Gestion des émotions et affirmation de soi
- ◆ Retour au travail après un burnout

Consultez www.eipas.org