

ismat group



Innovative management

Vincent Blanc, CEO d'ismat group



www.ismat.com



www.biings.com



www.cliniquedutravail.ch

7 secrets pour s'engagersans s'épuiser.

Evolution du monde du travail

- Plus de valeur ajoutée pour se différencier
- Plus de compétitivité pour assurer la survie économique
- Moins de ressources pour pérenniser

Les changements et l'agilité sont désormais les nouvelles normes du prix de la performance.



Evolution de la société

- Plus de bien-être ordinaire et plus de moments extraordinaires
- Moins disponible / plus occupé
- Plus de confort au travail, de liberté et plus de temps libre privé

La carrière n'est plus un enjeu ni une raison de vivre.



Evolution des technologies

- Robotiques et automatisations s'imposent mondialement
- Big data, business intelligence règlent la cadence
- Dématérialisation, imprimante 3D, accès distant change les repères

Les nouvelles technologies dictent le rythme et conditionnent le rôle de l'individu dans l'emploi.



Généralités

- Env 25% déclarent être heureux au travail ... et dans la vie
- Env 50 % déclarent aller «plutôt bien»
- Env 20% sont insatisfaits (présentéisme, absences perlées..)
- Env 5 % souffrent (absences répétées, burnout...)

La proportion des collaborateurs en souffrance (20%) est en constante augmentation depuis les années 2000 (sources: Assurances APG)

Les cas graves (5%) augmentent dramatiquement

Les cadres et les experts métiers sont devenus des professions à risque.



1: Etre vigilant

Recommandations

- **Se connaître mieux: ce qui nous consume, ce qui nous ressource**
- **Etre à l'écoute de ses propres besoins**
- **Repérer les premiers signaux de stress inhabituels**
- **Etre attentif au regard que porte les autres sur son état**

Erreurs courantes

- S'estimer être naturellement fort !
- Avoir comme unique repère un parcours pavé de succès et baisser la garde
- Ignorer les signaux d'alertes du corps et de l'esprit
- Chercher à s'adapter en permanence, toujours plus
- Repousser ses limites par défi personnel
- Se dire sans cesse: ça va passer...
- Ignorer que la résistance baisse avec les années (et que les besoins évoluent) ● ● ●

2: Laisser son job à sa juste place

Recommandations

- **Créer des «sas» et couper avec le travail, même dans la journée**
- **Savoir se dire non et dire non aux urgences**
- **Sourire au travail et développer les relations**
- **Quitter le travail et s'accorder un instant de plaisir**
- **Fuir les groupes de collègues qui se plaignent**

Erreurs courantes

- Etre connecté en permanence
- Reporter la responsabilité sur l'entreprise qui impose le rythme et espérer que ça change
- Alimenter la plainte dans les moments informels avec les collègues
- Ecouter sa loyauté avant sa santé et s'investir sans compter
- Exister uniquement par le travail que l'on fait
- Fuir sa vie dans le travail pour compenser une situation privée complexe



3: Etre moins exigeant avec soi

Recommandations

- **Obtenir la qualité attendue sans être perfectionniste**
- **Pardoner les erreurs des autres et les siennes**
- **Abandonner 1% de perfectionnisme pour 30% de stress en moins**
- **Etre fier de soi à la moindre occasion**

Erreurs courantes

- Etre convaincu que tout doit être bien fait et parfait
- Avoir peur de se décevoir et décevoir les autres
- Ne pas connaître ou refuser les niveaux de qualités attendus
- Aller au-delà des standards de qualité requis.. pour son bien-être
- Ne pas oser diminuer les exigences (sentiment de bâcler)
- Confondre erreur professionnelle avec échecs personnels



4: S'entourer de personnes ressources

Recommandations

- **Avoir des alliés et des mentors**
- **Pouvoir se confier**
- **Développer la cordialité et l'entraide**
- **S'inspirer des autres**

Erreurs courantes

- S'isoler quand la difficulté survient et ne pas demander de l'aide.
- Penser que demander de l'aide est une faiblesse
- Négliger des nouvelles ressources et rester dans un cercle étroit (apporte rien..)
- Epuiser les proches par des histoires professionnelles inintéressantes
- Fréquenter des personnes toxiques par loyauté ou ancienneté
- S'isoler dans la vie privée



5: Eduquer les nouvelles technologies

Recommandations

- **Faire des pauses non connectées**
- **Lâcher sa connexion ...avec plaisir**
- **Dominer ces appareils de compagnies**
- **Résister aux interruptions que le stress des autres vous font subir**
- **Adopter les nouveautés, à son rythme et sans complexes**

Erreurs courantes

- Mélanger les messages privés et professionnels sur le même smartphone
- Gérer les réponses en tenant compte des fuseaux horaires
- Ne pas faire de pause devant l'écran et ni laisser le regard se reposer
- Prendre des congés écrans au minimum x fois par semaine
- Subir les alertes pour toutes les notifications
- Confondre: peur pour son emploi avec: peur des nouvelles technologies
- Avoir peur de ne plus être aimé si l'on échoue la transition informatique



6: Protéger en priorité son sommeil

Recommandations

- **Chasser les ruminations pour laisser le vide s'installer**
- **Pratiquer régulièrement des activités physiques**
- **Privilégier les turbos siestes de 15' max**
- **S'accorder des grasses matinées**

Erreurs courantes

- Travailler sur écran juste avant de dormir
- Penser que bien dormir ...vient naturellement
- Travailler au lit
- Faire des siestes trop longues dans l'espoir de récupérer
- Ne pas assez se fatiguer physiquement la journée, uniquement mentalement
- Manger un repas lourd avant de dormir (indigeste)



7: Faire une seule chose à la fois

Recommandations

- **Réserver du temps pour chaque chose et ne pas tout faire en même temps**
- **Planifier les tâches pour vider la corbeille mentale**
- **Marcher lentement au bureau**
- **Vivre le présent... tout le temps !**

Erreurs courantes

- Se disperser sur plusieurs activités en même temps
- Remplir toutes les plages horaires sans se laisser de plages vides
- Perdre ses repères temporels (tout est urgent, tout le temps)
- Sur ou sous estimer le temps que prennent les choses
- Ne rien terminer ... entamer trop de choses
- Ne pas accepter de perdre du temps à prendre du bon temps...))



Enfin...



«Se sentir vivre, c'est se sentir fort

Retrouver ce sentiment d'énergique vitalité, d'activité vigoureuse, de santé, de ressort, d'élasticité et de puissance, qui fait le bien-être de la conscience et la satisfaction du cœur...»

Henri-Frédéric Amiel ; Journal intime, le 19 décembre 1852.

