

Mieux vivre au travail

Pour soi et pour ses équipes, comment favoriser le bien-être au travail ?

Chacun, selon sa personnalité, sa situation personnelle, ses besoins et ses expériences antérieures, a un vécu subjectif de sa situation de travail. Ce vécu est parfois un vécu de souffrance qu'il est important de repérer et de traiter.

Quels repères pour identifier les signaux d'alerte ? Quelles pistes d'actions personnelles pour apprendre à se préserver et à améliorer son bien-être ?

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

La définition du stress, retenue dans l'accord national interprofessionnel de 2008, souligne la composante subjective de cet état : "Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et de ses propres ressources pour y faire face".

Pour autant, le stress, lorsqu'il est ponctuel, est souvent moteur et source de performance. Qui n'a pas connu ce sentiment un peu grisant d'être sous une pression positive qui pousse à l'efficacité ? C'est quand le stress s'installe et perdure que les problèmes apparaissent : le travail n'est plus grisant mais pesant, la performance baisse et la santé personnelle peut être impactée.

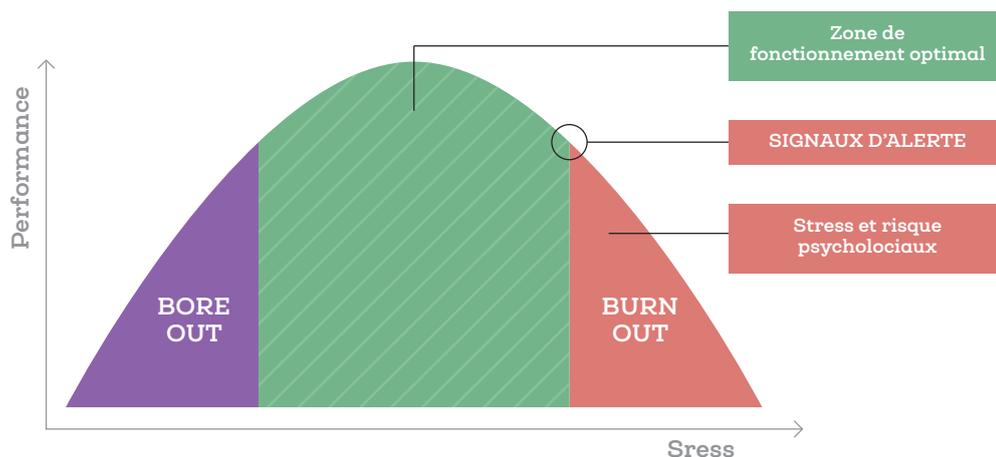
DES ALERTES À NE PAS NÉGLIGER

Dans votre comportement et celui de vos collaborateurs, certains signaux doivent vous alerter :

- **Des signaux physiques** : les troubles du sommeil, la fatigue permanente, les douleurs de dos, de ventre, les troubles cutanés...
- **Des signaux émotionnels** : les émotions sont moins bien régulées et vous débordent (crises de pleurs, agacement, anxiété...),
- **Des signaux cognitifs** : oublis et erreurs, difficulté à se concentrer, baisse de vivacité et de performance,
- **Des signaux comportementaux** : retrait social, agressivité, colère.

Si vous observez plusieurs de ces signaux et qu'ils s'installent dans la durée, il est nécessaire de réagir et d'envisager des solutions pour un retour au bien-être.

Bien sûr, un aménagement de la situation de travail peut être discuté avec le manager et les équipes dirigeantes de l'entreprise. Mais, il est aussi possible et important de se donner soi-même les moyens pour améliorer son vécu et retrouver un équilibre.



Analyser sa situation

Une première action consiste à explorer de façon objective votre contexte de travail actuel en évaluant les éléments satisfaisants et les éléments non satisfaisants pour vous au regard des dimensions suivantes :

 **L'organisation de votre travail :** interlocuteurs, procédures et processus, outils et méthodes à disposition...

 **Le contenu de votre travail :** intérêt des tâches à mener, variété, autonomie...

 **Les relations et l'ambiance,**

 **L'environnement physique :** locaux, temps de trajet...

 **La reconnaissance et le développement personnel :** évaluation, formation, évolution...

 **La conciliation vie personnelle - vie professionnelle :** flexibilité des horaires, télétravail...

Cette analyse permet souvent de sortir d'une vision globale et indifférenciée négative. Elle vous amène à réaffirmer vos priorités et vos attentes et identifier les points précis qui peuvent être améliorés.

PRENDRE DU REcul

Vous pouvez ensuite prendre du recul sur les situations spécifiques qui vous mettent en difficulté. Il s'agit de répertorier et décrire très précisément les situations qui provoquent du stress. Essayez alors d'identifier les émotions et les pensées générées chez vous dans ces situations. Remarquez comment ces émotions et ces pensées vous poussent à des réactions automatiques qui ne sont pas toujours adaptées et utiles. Est-il possible de faire autrement ? Qu'attend-t-on de vous exactement dans ces situations ?

Prenez aussi le temps de distinguer ce qui est sous votre contrôle dans ces situations et ce qui ne l'est pas. Ne cherchez à agir que sur ce qui est sous votre contrôle.

Cette prise de recul est en fait très difficile à mener seul. C'est pourquoi le troisième levier consiste à rechercher absolument du soutien social. Il est indispensable de ne pas rester seul lorsque l'on commence à ressentir de la souffrance au travail. Les collègues, le manager peuvent vous aider. Les ressources humaines, les représentants syndicaux, le CHSCT peuvent être contactés. A l'extérieur, un médecin généraliste, un psychologue, un coach spécialisé sont aussi des soutiens à solliciter.

“ Il est indispensable de ne pas rester seul lorsque l'on commence à ressentir de la souffrance au travail. ”

S'INTERROGER SUR SON ÉQUILIBRE DE VIE

Enfin, interrogez-vous sur votre équilibre de vie global. Comment répartissez-vous votre énergie entre la sphère professionnelle, la sphère intime (vos proches et les moments pour vous-même) et la sphère sociale (amis, voisinage, activités extra-professionnelles...) ? L'objectif n'est pas d'être dans un équilibre quantitatif parfait, mais, n'avez-vous pas délaissé une des sphères que vous pourriez réinvestir avec plaisir ?

Le code du travail établit le devoir des entreprises dans la prévention des risques psychosociaux et leur rôle dans la mise en place des conditions objectives propres à favoriser la qualité de vie au travail des salariés. Si ce rôle doit être constamment rappelé et travaillé collectivement, cela n'empêche pas chacun, à son niveau, de s'interroger sur la façon dont il peut mieux vivre son travail.



Hélène Pria Veillon /
PG 87

helene.priaveillon@
gmail.com
06 43 79 00 97

Elle exerce aujourd'hui comme psychologue et coach en évolution professionnelle. Elle reçoit des particuliers en consultation individuelle, notamment sur les problématiques de souffrance au travail.