

flashlight pour les personnes
en charge de conduite


SANTÉ MENTALE



Dr. Anne Katrin Matyssek

visana

A votre service, tout simplement.




Bienvenue à ce flashlight pour les personnes en charge de conduite!

Celui-ci doit vous aider à renforcer et préserver votre santé psychique! La lecture de cette présentation nécessitera environ 10 minutes.

Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Une de vos collaboratrices fond souvent en larmes lorsqu'elle est stressée. Vous lui recommandez de faire des pauses plus fréquentes et de ne plus sauter le repas de midi.
- Un collègue vérifie déjà pour la troisième fois s'il a bien fermé la porte du bureau. Vous vous demandez si ce comportement est «normal».

Comme vous le savez peut-être, dire non ou donner un feed-back peut contribuer à renforcer la santé mentale. Naturellement, il existe d'autres possibilités pour entretenir son psychisme, tant le vôtre que celui de vos collaboratrices et collaborateurs. Ce flashlight pour les personnes en charge de conduite vous donne des conseils en la matière.



La santé mentale semble bénéficier d'un intérêt particulier: depuis la recrudescence des maladies psychiques, de plus en plus de personnes se posent la question de savoir comment préserver leur équilibre psychique, en particulier pendant les périodes stressantes, afin que «cela» ne leur arrive pas. Point positif: le psychisme n'est finalement plus un sujet tabou, comme il l'a été pendant plusieurs décennies.

Nous voulons toutes et tous être des individus à part entière. Mais avant tout, nous souhaitons être «normaux».

«Normal»:

=

penser, ressentir et
agir comme les
autres (pas
nécessairement de
manière saine)



Pendant la puberté, cette question nous taraude:
«Suis-je normal/e?» La plupart finissent par conclure: «Oui, je le suis!»

Le mot «normal» vient de «norme», et celle-ci repose sur un principe:
la société s'accorde sur ce qui est «normal» en son sein. Même si
cela nuit à la santé, comme le tabagisme ou le travail par postes.
Mais lorsque tout le monde le fait, cela est considéré comme normal = accepté.

Parfois, nous envions les artistes précisément pour leur «grain de folie»:
ils osent être différents de nous, et ce, parce qu'il le VEULENT (contrairement aux
personnes atteintes de maladies psychiques, qui souvent, ne PEUVENT pas faire
autrement).

Le courage d'être différent/e peut donc justement être un signe de SANTE mentale!
Les besoins (tels que la reconnaissance, la confiance, l'appartenance, le repos,
l'atmosphère positive, la stimulation) jouent un rôle essentiel dans le renforcement du
psychisme. Lorsque les individus sont en mesure de satisfaire ces besoins y compris
au travail, il en résulte un effet positif sur leur vie psychique.

Que faites-vous déjà pour renforcer votre psychisme?

- Buvez-vous de l'alcool presque uniquement en société? Et dans ce cas, plutôt en petite quantité?
- Avez-vous des rituels qui donnent une structure à votre vie (p. ex. thé du soir, séances de sport fixes)?
- Prenez-vous le temps de coucher sur papier ce qui vous pèse (journal intime ou autre)?
- Parlez-vous de votre stress (et bien sûr d'autres sujets) avec des personnes bienveillantes?
- Veillez-vous à une alimentation équilibrée et riche en glucides (oui, ce dernier point est important aussi!)?
- Faites-vous des pauses lorsque vous en avez besoin? Osez-vous dire non?
- Dirigez-vous votre attention sur des aspects positifs, même en période de stress?
- Osez-vous entreprendre régulièrement quelque chose de nouveau (formation, livres) pour vous maintenir à niveau?
- Vous occupez-vous vous-même (!) au moins une fois par semaine du ménage et du rangement?
- Avez-vous des plans et vous donnez-vous ainsi la chance de réussir ce que vous entreprenez?
- Prêtez-vous attention à votre capacité de récupération (p. ex.: pas de travail à la maison, en vacances, etc.)?

**QUE
POUVEZ-
VOUS
FAIRE
DES
MAINTENANT
?**

Vous pouvez tester les trois mini-conseils suivants directement à votre place de travail, en vue de renforcer votre psychisme:



1.

Accordez-vous des petits plaisirs, p. ex. déguster immédiatement un morceau de chocolat. Tout ce qui vous fait du bien renforce votre âme. Vous lui envoyez ainsi le message: «Je mérite de m'accorder des petits plaisirs; c'est pourquoi je vais au sauna, je fais du sport, je m'octroie des massages, je veille à une bonne alimentation et suffisamment de sommeil, et je m'accorde maintenant ce morceau de chocolat.» La satisfaction des besoins physiques a un effet positif y compris sur votre psychisme.

2.

Cultivez vos contacts sociaux, p. ex. aller discuter maintenant avec une collègue sympathique. Naturellement, ce conseil s'applique également à votre vie privée: le temps passé avec vos amis/es et connaissances vous fait du bien. Il s'agit d'un acte conscient, d'une décision, et non d'un hasard. Les contacts avec les autres nous permettent de rire; ils sont un miroir pour nous, nous donnent une orientation et nous confortent dans nos décisions, nous offrent un soutien en cas de crise et nous confèrent un sentiment de sécurité.

3.

Alternez entre les périodes d'activité, p. ex. aller monter maintenant les escaliers sur cinq étages, **et les moments de calme et de pause**. Réfléchissez à ce qui est vraiment important à vos yeux. En fixant des priorités, vous réduirez votre stress. L'alternance du mouvement (durant les loisirs, p. ex. un jogging lent) et du calme, de la tension et de la détente, stabilise la santé mentale.

Ces trois conseils vous incitent à vous «accorder» quelque chose.

Il s'agit à la fois d'un signe distinctif de santé mentale (les personnes atteintes d'une maladie psychique ont beaucoup de difficultés à s'accorder quelque chose) et d'une mesure de prévention des maladies psychiques.

Faites-vous plaisir en accomplissant les activités qui vous font du bien.

(p. ex. sport, contacts, journal intime, loisirs)

Renoncez à ce qui ne vous fait pas du bien.

(p. ex. télévision, fast food, regretter ses ex)

En suivant ces deux conseils, vous faites de votre mieux pour renforcer votre santé mentale; et comme le dit Sigmund Freud:

c'est ainsi que vous développez votre capacité d'amour et de performance.





INDIVIDU = CORPS + PSYCHISME

L'Homme est un être social: le comportement interpersonnel peut favoriser sa santé ou le rendre malade.

**LES INDIVIDUS
AMENENT
LEUR PSYCHISME
DANS
L'ENTREPRISE!**

**COMMENT
POUVEZ-
VOUS
LE VOIR
EN TANT QUE
PERSONNE EN
CHARGE DE
CONDUITE
?**

**Le psychisme est «responsable»
lorsque...**

- quelqu'un s'épanouit dans un travail
- des collègues s'entraident
- des collaborateurs/trices se surpassent
- des personnes rayonnent après avoir reçu des compliments

Nous le savons pourtant toutes et tous:

le psychisme est principalement rendu visible en cas de troubles (d'où sa mauvaise réputation), p. ex. lorsque

- des collaborateurs/trices réagissent de manière offensée
- quelqu'un donne un coup sur son PC
- des collègues se dissimulent mutuellement certaines informations



VISANA

A votre service, tout simplement.

Dans les trois derniers cas, un besoin n'est pas satisfait. Dans cet état, le collaborateur ou la collaboratrice n'est pas performant/e; la concentration est totalement ailleurs, le risque d'erreur est augmenté, de même que le risque d'accident.

Cela signifie pour vous en tant que supérieur/e hiérarchique:

 **cherchez à identifier quel besoin a été bloqué.**

Dans ces cas-là, il n'est pas nécessaire que vous posiez des questions au collaborateur ou à la collaboratrice (c'est parfois trop intime).

Mais vous pouvez faire des suppositions sur les raisons pour lesquelles une collaboratrice p. ex. a réagi de manière offensée lorsque vous lui avez demandé d'exécuter une tâche de routine.

Si vous identifiez les besoins qui se cachent derrière ces comportements (p. ex. être perçu/e avec l'ensemble de ses qualifications et qualités), il vous sera facile de désamorcer les conflits.

Conseil de base en cas de problème:

**DEMANDEZ (-vous)
QUEL BESOIN
(insatisfait)
SE CACHE
DERRIERE LE
COMPORTEMENT!**



VISANA

A votre service, tout simplement.

**COMMENT
POUVEZ-
VOUS
RENFORCER
ET
PRESERVER
LA SANTE
MENTALE DE
VOS
COLLABORATRICES
ET COLLABORATEURS
?**

**CONSEILS POUR PROMOUVOIR LA
SANTE MENTALE DE VOS
COLLABORATEURS ET
COLLABORATRICES:**

- Permettre explicitement de dire non et de donner un feed-back
- Hiérarchiser les tâches en fonction de leur priorité, afin de permettre aux collaborateurs/trices de décompresser.
- Montrer aux collaborateurs/trices, par des contacts fréquents, que vous les percevez
- Donner soi-même un feed-back, clair et concret, accompagné de propositions d'amélioration en cas de critique
- Donner trois fois plus de feed-back positif (reconnaissance) que de feed-back négatif
- Justifier les décisions afin de garantir l'orientation/la sécurité





Renforcer le psychisme est la tâche de toute une vie.

Et c'est une tâche que chaque individu doit en principe accomplir soi-même.

En tant que personne en charge de conduite, vous n'êtes pas responsable de la santé mentale de vos collaboratrices et collaborateurs. Néanmoins, vous avez beaucoup à gagner lorsque les membres de votre équipe vont bien (la disposition à la performance ou capacité de performance déjà abordée par Sigmund Freud). Indirectement, vous profitez donc de la bonne santé psychique de vos collaboratrices et collaborateurs.

Et de même, vous pouvez indirectement renforcer la santé mentale des membres de votre équipe, par exemple en appliquant le principe «broaden and build», découverte par l'Américaine Barbara Frederickson:

lorsque nous parvenons à avoir des émotions positives dans UN domaine de vie (p. ex. couple, profession, sport), ces émotions ont tendance à influencer également sur D'AUTRES domaines: nous nous sentons globalement plus forts et d'humeur plus positive.

**Grâce aux succès vécus et à d'autres sentiments positifs dans le cadre professionnel, auxquels vous pouvez également contribuer en tant que personne en charge de conduite, vous renforcez donc directement la santé psychique de vos collaboratrices et collaborateurs,
MAIS...**

Un/e supérieur/e hiérarchique n'est pas un/e diagnosticien/ne.

Et encore moins un/e thérapeute.



La santé psychique présente de multiples facettes.

C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail.