

**Abonné(e)
au journal?
Pensez au digital!**

Activez votre compte digital
24heures.ch/activez

24heures

Cadres

Banque/Assurance
Finance/Comptabilité
Industrie/Ingénierie
Apprentissage
Restauration/Hôtellerie
Marketing/Communication
Informatique/Télécoms
Médical, paramédical et social
Bâtiment/Construction

Arts et métiers

Enseignement
Vente/Représentation
Commerce/Administration
Emplois divers
Petites annonces

Formation

Ceci pourrait être
votre publicité!
Communiquez avec
vos clients de demain

021 349 50 50 T
publicite.lausanne@tamedia.ch



24 Emploi

OFFRES

Se ressourcer permet d'améliorer ses performances professionnelles

Faire un arrêt de quelques minutes permet de faire coexister satisfaction et productivité

Laurent Buschini

Le ressourcement améliore durablement la performance au travail et les dirigeants auraient peut-être intérêt d'en favoriser la pratique au sein de leur entreprise. Ce thème sera au centre des Rencontres Horizon, une journée de réflexion sur la manière de concevoir le management dont la première édition se tiendra à la Fondation Crêt-Bérard, à Puidoux, le 9 février prochain*. «Une performance au-dessus de la moyenne est le résultat d'une satisfaction au travail», assure Lorenzo Pestalozzi, co-organisateur de cette journée, expert du milieu de l'entreprise romande et promoteur d'un management équilibré où performance et satisfaction coexistent.

La conférence s'adresse aux dirigeants et aux cadres venus de Suisse romande. Lorenzo Pestalozzi admet que ces derniers ne sont pas les seules personnes confrontées au stress. «Mais le management est d'abord basé sur l'exemplarité. Si un dirigeant se penche sur le besoin de ressourcement et prend conscience de son importance, il favorisera ensuite la création de programmes spécifiques pour ses collaborateurs.»

Mais le ressourcement, c'est quoi au juste? «C'est un moment



Prendre quelques minutes pour se ressourcer n'est pas une perte de temps. GETTY IMAGES

Un besoin de créer des liens et du sens

● La journée Rencontres Horizon est une initiative d'Alain Monnard, pasteur résident de la Fondation Crêt-Bérard, à Puidoux, un centre de retraites, de formation et de séminaires bien connu en Suisse romande. «La spiritualité est un mot qui ne doit pas faire peur, assure Jacques Besson, psychiatre et directeur du Service de psychiatrie communautaire du

CHUV, à Lausanne. C'est la boussole de l'existence. Le terme ne se réfère pas uniquement à la religion. La spiritualité, c'est le besoin naturel de créer des liens et du sens. Les religions offrent une réponse culturelle et institutionnelle à ce besoin. Mais la spiritualité est aussi profane, par exemple sous forme de méditation en pleine

conscience. La différence tient dans le fait que la méditation est une approche unitaire alors que la prière est une relation dialogique avec plus grand que soi. Mais les deux approches sont complémentaires. On refoule les questions spirituelles pour un modernisme désespérant. Or il est important de penser que son existence a de la valeur. La spiritualité y aide.»

où l'on s'arrête pour souffler un peu, explique Jacques Besson, psychiatre, directeur du Service de psychiatrie communautaire au CHUV, à Lausanne, l'un des intervenants de la journée Rencontres Horizon. Quand je dis souffler, je veux aussi dire être inspiré par autre chose. On doit être persuadé que ce que l'on fait est utile. Or beaucoup d'employés ont perdu de vue la finalité de leur travail. Ils ne pensent plus qu'à leur productivité. La perception des valeurs liées à leurs tâches diminue. Mais dans le même temps la souffrance psychique au travail augmente.»

Poser des limites

Pour Jacques Besson, le temps du travail doit être bordé de frontières clairement définies. «Il doit y avoir un dedans et un dehors. Or l'organisation moderne du travail est problématique car elle privilégie l'aspect quantitatif, la productivité. Les limites du temps de travail sont toujours plus floues puisque les personnes sont joignables à travers leur smartphone jour et nuit et sept jours sur sept. Cette corvéabilité de tous les instants menace leur santé psychique.»

Jacques Besson déplore que cette pression psychique mette tout le monde sous stress, et particulièrement les dirigeants et les cadres, pris en sandwich entre leur hiérarchie, qui leur demande des objectifs peu réalisables, et leurs collaborateurs à qui ils doivent les imposer. «Les cadres souffrent d'un conflit de loyauté. Ils sont particulièrement sous pression et cela se répercute sur leur santé. Lorsque la santé psy-

chique est défaillante, l'individu devient anxiodépressif. Il a recours à de l'automédication pour tenir le coup: alcool, drogues ou jeux vidéo. Il entre dans un cercle vicieux. L'excès de ces stimulants qui l'aident un temps à rester performant l'épuise peu à peu. Il se dirige vers un état de déprime.»

Comment savoir que l'on est sur la mauvaise pente? «L'angoisse est normale, relève Jacques Besson. Mais lorsque des troubles obsessionnels surviennent, qu'on perd la confiance en soi, il faut tirer la sonnette d'alarme. Il faut respecter son corps.»

Et pour se ressourcer, il suffit de cinq à dix minutes. «On fait un arrêt sur images pour se concentrer sur l'instant présent, explique Jacques Besson. L'exercice est délicat. C'est difficile d'arrêter de penser à ses soucis. Des exercices peuvent toutefois nous y aider. Par exemple on peut se concentrer sur sa respiration. Regarder le paysage, les nuages qui passent. Ou prier. Pendant ce temps, le cerveau se repose. Le ressourcement améliore la souplesse cognitive, on est plus détendu, plus zen. Je suis convaincu qu'une entreprise est plus performante si ses employés sont heureux. Le calcul économique montre les avantages à s'occuper de leur santé psychique. L'absentéisme, notamment, diminue.»

* «Ressourcement et performance: le défi des dirigeants»; Rencontres Horizon, jeudi 9 février 2017; Crêt-Bérard, ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux. Infos: www.rencontres-horizon.ch

L'œil du pro