



# mieux

## vivre au travail

numéro 4  
janvier / février / mars 2010

Meilleurs vœux

2010

### édito

#### Bonne nouvelle

*Vous avez été très nombreux à apprécier la conférence de Christian Godin, « Le stress au travail, ni victime, ni coupable », le 23 novembre 2009.*

*En 2010, Christian Godin nous fera le plaisir d'animer une nouvelle conférence pour continuer à nous éclairer sur le thème si complexe du stress au travail. Le regard du philosophe nous aide à mettre nos problèmes en perspective et donc à réfléchir et à agir plus efficacement pour mieux vivre au travail.*

D.L.

#### Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.

Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, médecin inspecteur régional à la Direction Régionale du Travail Auvergne.

Dr. Bernadette Rodier, médecin du travail, médecin de prévention du Rectorat de l'Académie de Clermont-Fd.

Dr. Marie-Christine RIOL, médecin du travail, médecin de prévention du Conseil Régional Auvergne.

Dr. Véronique Gabet, médecin du travail.

Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par Espace  
Investigation Prévention  
Accompagnement du Stress (eipas)

Directeur de la publication :  
Docteur Denise Lanoir  
Tél. : 04 73 70 76 91  
Psychologues : Sylvie Bournel,  
Agnès Sabatier  
Animatrice : Anne-Marie Héron

## En 2010, adaptions le travail à l'homme

Souhaitons qu'en 2010 se développent, dans toutes les entreprises, les conditions pour mieux vivre au travail.

Les objectifs de rentabilité économique et financière à court terme tendent à détruire la stabilité et la qualité du travail, le soutien collectif, le plaisir de travailler en équipe. Cela nous coûte très cher en terme de bien-être et de santé psychique et physique. L'article L4121-2 du code du travail est très clair : c'est le travail qui doit s'adapter à l'homme et non l'inverse.

C'est dans cette direction que l'association EIPAS s'est engagée depuis sa création et c'est dans cette direction qu'elle renforce ses engagements

en 2010 en coordonnant les actions de réduction du stress à la source et de soutien individuel et collectif :

- diagnostics des risques psychosociaux et proposition de mesures d'amélioration
- accompagnements collectifs dans l'entreprise, groupes de parole
- accompagnements psychologiques individuels
- partage d'expérience entre les entreprises

Nous avons tous besoin de préserver et restaurer la qualité de vie au travail et nous pouvons tous y contribuer ensemble.

D.L.

### témoignage

*Alain T. Depuis 30 ans dans une entreprise de service. Depuis le changement de direction il y a un an, tout a basculé : mes repères, mes acquis, mes décisions tout est remis en question ! Je ne sais plus où j'en suis. J'ai entendu parler de EIPAS, mais je n'ose pas y aller. J'ai peur d'être ridicule : tellement de gens souffrent de stress au travail et ne se plaignent pas, alors si moi je le fais, cela veut dire que je ne suis pas assez fort ! L'accueil au centre EIPAS me met à l'aise tout de suite, je m'y sens bien et depuis ce jour où je me suis décidé, je n'ai aucun regret. J'ai appris à aborder les problèmes d'une autre manière.*

A.M.H.

### > focus métier

#### Architecte :

Le métier d'architecte n'est pas qu'un métier de techniques. C'est avant tout un métier de service impliquant de nombreuses relations humaines et exigeant de grandes capacités de communication et d'adaptation.

L'architecte travaille pour des clients qu'il nomme maîtres d'ouvrages. Il doit concrétiser les idées et désirs du client en un projet réaliste. Il doit tenir compte de la personnalité du client, créer au plus près de ses goûts, « méta imaginer » (imaginer ce que l'autre imagine). Mais il doit surtout faire comprendre au maître d'ouvrage, la réalité coût/projet.

L'architecte est aussi chef d'orchestre. Dans son orchestre, le maçon, l'électricien, le plombier, tous les métiers du premier et second œuvre. Il doit tous les connaître. Il joue le rôle de manager sans lien hiérarchique direct. Il passe une grande partie de son temps à gérer les problèmes humains (conflit entre l'électricien et le peintre...). Il doit être médiateur, conciliateur, une des facettes les plus complexes et stressantes du métier. Ces compétences ne lui ont pourtant pas été enseignées.

suite page 2 >>>

Les contraintes administratives peuvent aussi être envahissantes, ce qui peut à terme devenir démotivant et augmenter les probabilités d'erreurs dans le travail.

Les responsabilités de l'architecte sont importantes. Il s'engage sur la solidité de la construction des bâtiments dont il est responsable pénalement.

En outre, il doit, comme dans de nombreux métiers, s'adapter à une réglementation en constante évolution. Il doit également remettre constamment à jour ses connaissances techniques.

L'architecte qui travaille en libéral doit avoir de grandes capacités d'organisation et d'anticipation. Les projets s'exécutent souvent sur des périodes longues (jusqu'à plusieurs années). Il doit gérer financièrement les périodes creuses. A contrario il doit souvent travailler dans l'urgence.

C'est un métier de frustrations car à la fois très créatif et soumis à de multiples contraintes imposées par la réalité, la technique, l'usage, le pratique, l'humain, l'économie. L'architecte est un artiste sans liberté. C'est aussi un métier de passion qui intègre la beauté, l'inventivité, le futur, dans notre environnement et qui favorise le développement des liens sociaux.

S.B.

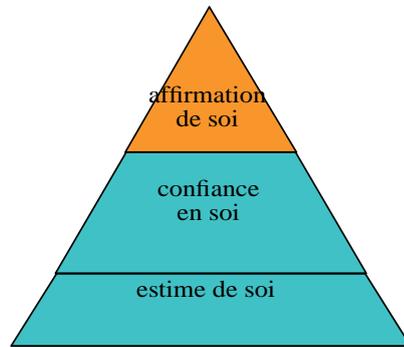
### Mission Lachmann François Fillon 4 novembre 2009

François Fillon a confié, le 4 novembre 2009, une mission sur la prévention du stress au travail, à Henri Lachmann. Cette mission recense les bonnes pratiques et formulera des propositions pour mieux intégrer la prévention du stress dans la démarche générale de prévention des risques professionnels. Elle rendra ses conclusions début février 2010.

### Prendre la parole dans un groupe, résoudre calmement un conflit, faire face à l'autorité, à la critique, à la colère, nécessitent une bonne affirmation de soi.

Vous êtes en réunion d'équipe. Vous allez devoir prendre la parole, vous vous mettez alors à avoir chaud, vos mains deviennent moites, votre cœur se met à battre de plus en plus vite... et vous vous dites : « je n'y arriverai jamais ! ». Vous vous sentez bloqué, comme paralysé. L'anticipation de l'échec vous empêche d'agir : vous n'arrivez pas à vous affirmer, à vous exprimer.

L'affirmation de soi, c'est le sommet visible de l'iceberg. Elle provient de ce que l'on appelle la confiance en soi. Imaginons une pyramide. La base de cette pyramide est constituée de l'estime de soi. Au milieu, se trouve la confiance en soi et au sommet, l'affirmation de soi (Cf F. Fanget).



L'affirmation de soi, sommet visible de la pyramide.

# Affirmez-vous

On comprend que l'élément fondamental est la confiance en soi. La confiance en soi est primordiale dans le fonctionnement de tout individu, et a des conséquences sur sa vie privée et professionnelle. Plus on a confiance en soi, plus on exprime aisément ses besoins, ses envies et ses opinions.

Les techniques d'affirmation de soi aident à oser agir.

On ne naît pas avec une bonne ou une mauvaise « confiance en soi ». Ce n'est pas un trait de caractère inné. Les expériences vécues tout au long de la vie vont influencer sur le degré de confiance en soi. Il est donc possible d'augmenter la confiance que l'on a en soi.

EIPAS vous propose des techniques d'affirmation de soi. Ces techniques vont vous aider à oser agir. Oser agir, c'est améliorer son sentiment de compétences personnelles. Travailler ces techniques d'affirmation de soi, c'est donc oser agir de plus en plus facilement.

A.S. & S.B.

30 mars 2010  
conférence-débat EIPAS

Equilibre  
Vie Professionnelle / Vie Privée

à l'Auditorium  
de l'Ecole Supérieure de Commerce  
4, boulevard Trudaine, Clermont-Fd

Entrée gratuite

L'équilibre Vie Professionnelle / Vie Privée est un levier majeur de prévention du stress au travail. Il contribue significativement au mieux être des salariés. Des mesures simples peuvent être mises en place dans les grandes et petites entreprises pour aider les salariés à mieux concilier la vie professionnelle et la vie privée.

Des entreprises auvergnates viendront partager leur expérience.



### horaires d'ouverture du secrétariat

du lundi au jeudi de 14 h à 18 h  
16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Fd  
Tél. : 04 73 70 76 91 - www.eipas.org

www.eipas.org