



mieux vivre au travail

numéro 42
juillet, août, septembre 2019

EIPAS en 2019

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites à la prévention des risques psychosociaux
- De nouvelles formations (consulter www.eipas.org)
- Des accompagnements collectifs tel. : 06 37 89 50 13

2 Pour les personnes en souffrance au travail

Des ateliers collectifs

- Affirmation de soi, gestion des émotions
- Relaxation, pleine conscience tel. : 04 73 70 76 91

Des consultations psychologiques

A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91

A Giat, tel : 06 67 20 52 51

A Issoire, tel : 07 67 25 40 11

A Monistrol, le Puy, Yssingeaux, tel : 06 71 93 59 17

A Riom, tel : 06 87 04 77 70

A Thiers, tel : 06 75 43 00 33

A Cunlhat, Olliergues tel : 06 27 09 95 98

A Vichy, tel : 06 34 56 50 67

A Yzeure, tel : 07 82 63 42 19

A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73

3 Comme les années précédentes, des rendez-vous grand-public et des conférences gratuites.

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CH de Clermont-Fd.
Dr. Bernadette Roux, médecin de prévention du Rectorat de Clermont-Fd.
Dr. Véronique Gabet, médecin de Prévention — Aviation Civile
Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress (EIPAS)
Tél.: 06 37 89 50 13



Prévenir les discriminations

Il y a **discrimination** lorsque l'employeur traite différemment ses salariés en fonction de :

- origine géographique, nom de famille, lieu de résidence
- appartenance ou non-appartenance, réelle ou supposée, à une ethnie ou à une nation, langue parlée (autre que le français),
- sexe ou identité de genre, orientation sexuelle ou mœurs
- situation de famille, grossesse ou maternité
- apparence physique, âge, état de santé, handicap, perte d'autonomie, caractéristiques génétiques
- religion, convictions politiques ou activités syndicales
- précarité de la situation économique.

La discrimination au travail peut concerner :

- l'embauche d'un nouveau salarié, le renouvellement d'un contrat,
- le licenciement d'un salarié,
- la mutation, la promotion à un autre poste en interne, le reclassement,
- le salaire et toutes les formes de rémunération,
- la formation,
- les tâches confiées.

Toute discrimination est passible de 3 ans d'emprisonnement et de 45 000 € d'amende.

Le coût des discriminations

La discrimination représente un coût psychologique, social et économique

considérable, car elle génère :

- stress, frustration et anxiété, insomnie,
- résignation, repli sur soi,
- griefs litiges,
- turn-over, baisse de la satisfaction au travail,
- baisse de productivité, démotivation,
- absentéisme, congés de maladie...

Les facteurs aggravants

Certains facteurs favorisent les comportements de discrimination :

- **surmenage et pression temporelle** : le stress chronique entraîne une dégradation des relations interpersonnelles et une difficulté à prendre du recul dans les situations de tensions relationnelles
- **insuffisance d'équité** : un défaut d'équité dans le management contribue à dégrader le collectif de travail et à créer des conflits favorables aux comportements de discrimination.
- **insuffisance de communication entre les salariés** : un défaut de communication entre collaborateurs ou entre unités de travail pénalise le fonctionnement collectif. De plus, dans ces conditions, chacun aura plus de difficultés à comprendre les besoins de ses collaborateurs, ce qui peut favoriser les comportements irrespectueux.
- **culture d'entreprise** : une entreprise qui adopte des règles discriminantes, non seulement contrevient à la loi, mais également risque d'influencer défavorablement les comportements des collaborateurs.

Comment mieux prévenir les discriminations dans l'entreprise ?

- promouvoir la **qualité de vie au travail** : si elle est mise en œuvre de façon équilibrée, la QVT contribue au bien être des salariés et à la création d'une dynamique positive favorable à la qualité des relations entre collaborateurs.
- veiller à l'**équité**, veiller à l'équité des décisions
- **intervenir** rapidement en cas d'incivilité ou de conflit ;
- **sanctionner** systématiquement les comportements irrespectueux ;
- améliorer la **qualité de la communication** entre les salariés, veiller à la qualité et à l'efficacité des temps de communication formelle et informelle, **sensibiliser les salariés à la communication assertive** (savoir écouter, savoir communiquer de façon à la fois affirmée et respectueuse des autres)
- renforcer la **non discrimination dans la culture d'entreprise**
- veiller à l'**exemplarité** de la hiérarchie
- **valoriser** les bénéfices observés découlant de la **diversité** (plus de créativité, plus d'adaptabilité, plus d'efficacité etc...)

Les coûts directs et indirects des discriminations peuvent être considérables. La prévention des discriminations, qui est un des leviers de la qualité de vie au travail, contribue à une dynamique positive qui protège les salariés et peut favoriser la performance.
Elodie Arnold-Roebroeck et Denise Lanoir

Facteurs aggravant les discriminations

surmenage et pression temporelle

insuffisance d'équité

insuffisance de communication entre les salariés

culture d'entreprise favorisant certaines discriminations

Facteurs de prévention

qualité de vie au travail

attention portée à l'équité

communication de qualité entre les salariés

culture d'entreprise veillant à lutter contre les discriminations

Textes réglementaires

- [Code du travail : art. L1132 et L1133](#)
- loi Egalité et Citoyenneté (2017) obligation de formation à la non-discrimination tous les 5 ans, pour les personnes en charge du recrutement dans les entreprises d'au moins 50 salariés.

Qu'est-ce que l'état hypnotique ?

Un état naturel, que vous connaissez déjà :

Par exemple, lorsque l'on regarde par la fenêtre d'un train, notre attention est "flottante", on est là (notre corps est là), sans être tout à fait là (notre tête est ailleurs, détachée de la réalité environnante, dans une sorte de "rêve éveillé").

=> **Notre tête et notre corps sont "dissociés" ; notre état de conscience est modifié.**

Ce phénomène naturel de dissociation (corps/esprit) se produit spontanément, chez tout individu, plusieurs fois par jour (environ toutes les 30 minutes).

Quels bénéfices en attendre ?

Cette dissociation furtive, régulière, a une **fonction essentielle** : nous permettre de nous relâcher et de **recupérer**.

En plus de récupérer, l'hypnose peut nous aider à **mieux vivre certaines difficultés, en les abordant différemment...Comment ?** En nous permettant de **modifier le cinéma** que l'on se fait sur les événements, de **passer du "scénario catastrophe" à un nouveau scénario plus aidant**. Par la suite, face à l'évènement en question, le corps et l'esprit seront ainsi préparés à cette issue différente et positive, et disposés à mobiliser les ressources pour faire face.

L'hypnose et l'autohypnose

=> C'est mettre en place les **conditions** et utiliser les **techniques** qui permettent de **provoquer ce phénomène naturel de dissociation** et **amener à ce « rêve éveillé »**.

Lors d'une séance d'hypnose, c'est un thérapeute qui nous guide.

Lors d'une **séance d'autohypnose**, on le fait soi-même ; cela demande donc d'**avoir repéré** : quelles sont les **conditions propices** dans lesquelles se placer ; quelles sont les **techniques qui fonctionnent bien pour nous** (car nous sommes tous différents) pour induire cet état hypnotique.

Techniques pour induire l'état hypnotique

Ce sont les techniques qui vont permettre **d'entrer dans l'état hypnotique** (conscience modifiée), état dans lequel l'exercice d'autohypnose (« le voyage dans la transe hypnotique ») pourra ensuite se faire.

Exemples de techniques d'induction :

- **Induction par la respiration** : Respirer tranquillement par le nez, à votre rythme. Puis inspirez profondément et retenez votre souffle deux à

trois secondes (sans inconfort), puis expirez lentement en répétant intérieurement 3 fois le mot « Dort ! ». Laissez votre corps se détendre autant que possible. Répétez cette procédure 5 ou 6 fois. Vous allez très vite constater que vos paupières vont devenir de plus en plus lourdes, pour finir par se fermer.

- **Induction par la fixation** : Fixez un point devant vous (ce peut être une tâche, un objet, un point lumineux, une flamme de bougie). Regardez-le avec attention, sans essayer de l'analyser (forme, couleur, fonction, ...). Après quelques instants, vous verrez que vos paupières auront tendance à devenir lourdes et que vos yeux auront envie de se fermer. Résistez quelques secondes à cette envie, puis laissez-vous aller : laissez les yeux se fermer et la tête aller (vers l'avant, ou sur le côté, là où elle a envie d'aller).

- **Induction par la goutte d'eau** : Fermez les yeux, puis respirez au rythme qui vous convient. Toujours les yeux fermés, imaginez une fleur et, sur cette fleur, une goutte d'eau. Vous voyez cette goutte d'eau dans laquelle brille le soleil. Regardez attentivement les couleurs qui se reflètent dans la goutte d'eau. Plus vous observerez cette goutte d'eau (imaginaire) et plus vous sentirez une détente qui s'installe et envahit peu à peu votre corps

Exemple d'exercice pour mieux vivre le stress au quotidien

« Voyage dans le chalet à la montagne »

- Utilisez, pour entrer en transe, l'une des techniques d'induction présentées plus haut. Respirez tranquillement, à votre rythme. Laissez vos paupières se fermer.

- Imaginez que vous êtes dans un endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité. Ce peut être un endroit réel ou un endroit imaginaire, cela importe peu. L'essentiel est que vous vous sentiez bien et en toute sécurité. Bien-sûr, alors que vous essayez de trouver cet endroit, de nombreuses pensées continuent de traverser votre esprit, mais cela n'a aucune importance, laissez les passer.

- Peut-être l'endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité est-il un chalet à la montagne ? Si ce n'est pas le cas, cela n'a aucune importance, vous pouvez en choisir un autre, ou poursuivre en imaginant le lieu que je vous décris.

- Tout, dans ce chalet, est tranquille et paisible. Peut-être seriez-vous d'accord de vous allonger sur le divan qui fait face à la cheminée dans laquelle brûle un feu paisible ? Vous pouvez sentir l'odeur du feu de bois. Au mur, il y a une bibliothèque et de nombreux livres. Tout cela ne fait qu'accroître cette sensation de bien-être et de tranquillité.

- Je vous propose, pendant un moment, de regarder les flammes dans l'âtre, leurs couleurs, les formes qu'elles prennent en consommant le bois. Toute l'atmosphère est baignée de paix. Dehors, il neige et tous les bruits de l'extérieur sont assourdis.

- Vous vous sentez protégé, protégé du monde, protégé de tout ce qui s'y passe. Il fait bon dans la pièce, la température est telle que vous l'aimez. Vous pouvez, si vous en avez envie, vous laisser aller. Mais vous n'y êtes pas obligé non plus. De même que vous n'êtes pas obligé de dormir.

- Vous sentez peut-être un certain engourdissement gagner votre corps. Vos paupières sont lourdes, de plus en plus lourdes, et c'est très agréable. Peut-être votre esprit continue-t-il de travailler, mais dans l'ensemble, vous sentez que cet engourdissement qui s'empare de votre corps et qui est lié, sans aucun doute, à la paix qui règne en ce lieu, cet engourdissement, tend à gagner votre esprit.

- Peut-être pouvez-vous entendre une musique que vous aimez ? J'ignore de quelle musique il s'agit mais c'est une musique qui vous fait plaisir et qui contribue à vous détendre complètement. Vous vous sentez bien, détendu, en paix avec vous-même.

Ce qui est important dans cet exercice, c'est à la fois la notion de sécurité, de détente et de calme. Voici les mots que vous pouvez utiliser, pour les évoquer intérieurement : « **tranquillité, détente, protégé, sécurité, paisible, douceur, calme, paix, sérénité** ».

- Vous respirez tranquillement, paisiblement, et dans votre tête, vous allez compter jusqu'à 5 et, après chacun des chiffres que vous allez énumérer, vous sentirez que vous plongez un peu plus profondément dans ce sommeil hypnotique tellement agréable.

- Un... deux... trois... quatre... cinq. Vous dormez maintenant peut-être plus profondément et vous pouvez peut-être juste lâcher ce qui peut être lâché, tout en continuant à tenir ce qui doit être tenu. Vous vous sentez détendu, détendu... Et lorsque vous allez revenir dans la pièce où vous vous trouvez, vous allez continuer à ressentir cette détente, ce bien-être, cette paix, cette sécurité qui est en vous.

Adeline HOUZE

N.B. Retrouvez sur le site www.eipas.org, dans la section « Ressources », les bases théoriques de l'hypnose et les précautions et préalables, pour pratiquer.

Adresse du Centre EIPAS :

16E rue Gaultier de Biauzat
63000 Clermont-Fd

Contact

E-mail : contact@eipas.org

Pour un rendez-vous de consultation :

04 73 70 76 91

Pour vous inscrire à une formation :

06 37 89 50 13

Pour tout autre renseignement :

06 37 89 50 13

Consultez www.eipas.org



Plan d'accès EIPAS : Résidence Arvernis
10 E rue Gaultier de Biauzat
63000 Clermont-Ferrand