



mieux vivre au travail

numéro 43

Octobre, novembre, décembre 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, Yssingaux, tel : 06 71 93 59 17

A Riom, tel : 06 87 04 77 70

A Thiers, tel : 07 67 25 40 11

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

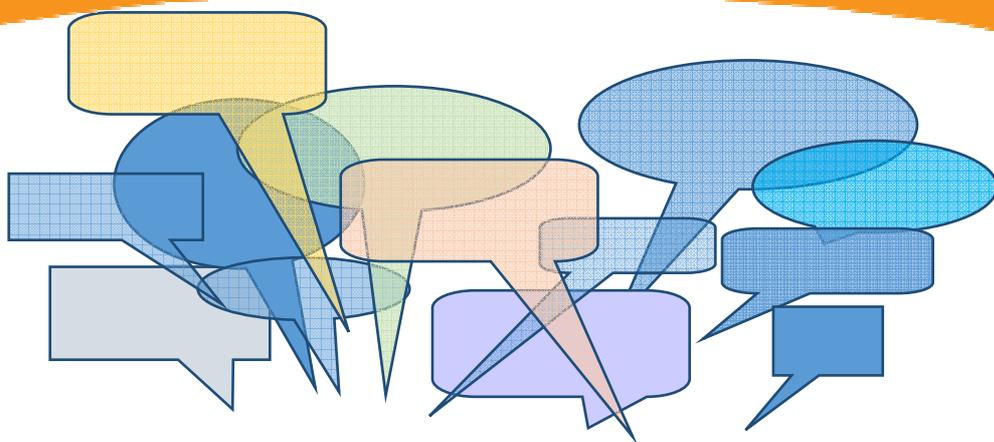
A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73

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



Le droit d'expression directe et collective des salariés

Le droit d'expression directe et collective des salariés est au centre de la démarche de Qualité de Vie au Travail et de prévention des Risques Psycho-Sociaux.

Les modalités d'exercice du droit d'expression sont construites avec les représentants du personnel.

Ces modalités sont définies dans le cadre de la négociation portant sur l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes et la qualité de vie au travail, notamment :

- Le niveau, le mode d'organisation, la fréquence et la durée des réunions
- L'usage d'outils numériques (réseaux sociaux internes, site intranet)
- Les modalités de transmission à l'employeur des demandes et propositions des salariés
- Les modalités de leur transmission aux salariés intéressés, aux organisations syndicales représentatives, au comité social et économique
- Les conditions spécifiques d'exercice du droit à l'expression concernant l'encadrement (les managers doivent disposer eux-aussi de groupes d'expression qui leurs permettent de partager et de confronter leurs points de vue entre pairs).

Les temps d'expression directe et collective des salariés doivent être intégrés à la démarche de

prévention des risques professionnels, à la démarche Qualité de Vie au Travail, à la conduite du changement, à la communication interne de l'entreprise.

Leur mise en place peut être pilotée par la DRH

Pour que la démarche d'expression soit constructive, son contenu doit être centré sur le travail.

L'expression directe et collective des salariés permet de confronter les points de vue des acteurs de l'entreprise et de recueillir des propositions qui permettront de mieux anticiper et résoudre les problèmes rencontrés au niveau opérationnel. L'opérateur est le mieux placé pour parler de son activité et apprécier dans quelle mesure ses conditions et moyens de travail lui permettent de mener à bien

En faisant émerger les dysfonctionnements et en permettant un traitement collectif des problèmes, l'expression directe et collective des salariés favorise la performance globale.

ses missions. Il saura proposer des solutions particulièrement efficaces, adaptées aux contraintes quotidiennes du terrain.

Ces temps d'expression directe

Code du travail : art. L2281

Les salariés bénéficient d'un droit à l'expression directe et collective sur le contenu, les conditions d'exercice et l'organisation de leur travail.

L'expression directe et collective des salariés a pour objet de définir les actions à mettre en œuvre pour améliorer leurs conditions de travail, l'organisation de l'activité et la qualité de la production dans leur unité de travail et dans l'entreprise.

Ce droit d'expression directe et collective s'exerce sur les lieux et pendant le temps de travail (le temps qui lui est consacré est rémunéré comme temps de travail).

peuvent favoriser :

- l'autonomie professionnelle, les prises d'initiative,
- la capacité de coopération, l'intelligence collective, la cohésion
- la reconnaissance collective du travail, qui est source de motivation et d'engagement
- la qualité de vie au travail

Les points de vigilance suivants sont nécessaires dans la mise en œuvre des temps d'expression directe et collective :

- Il importe de trouver la bonne fréquence des temps d'expression pour éviter les pertes de temps par excès de réunions.

>>>

>>>

- La participation est basée sur le volontariat et le souhait d'améliorer la qualité de vie de l'entreprise.
- Les informations données doivent être objectives et fondées sur des éléments factuels en lien avec des situations de travail concrètes.
- Le droit d'expression des salariés reste soumis aux obligations de réserve et de loyauté. Il trouve ses limites notamment dans la confidentialité de certaines informations, et dans le respect de la vie privée. Les participants doivent respecter les individus et les engagements. La confidentialité des propos émis dans le cadre des temps d'expression doit être respectée. Les participants doivent se responsabiliser dans leur prise de parole (c.f. Anact « Mettre en place des espaces de discussion »)

Les temps d'expression des salariés doivent conduire à un plan d'action et à la mise en place d'actions d'amélioration.

Il importe que les temps d'expression des salariés soient suivis de la mise en place d'actions d'amélioration. Parmi les propositions émises, celles qui sont réalisables à court ou moyen terme sont sélectionnées pour élaborer un plan d'action.

Les actions mises en place seront ensuite évaluées et relayées dans la communication interne de l'entreprise.

La démarche d'expression des salariés replace le travail et les collaborateurs au centre des organisations. Si elle est bien définie et conduite, elle renforce le sens du travail, la cohésion et la performance globale de l'entreprise.

DL

> parole de psy

Quelques applications de l'autohypnose pour mieux gérer le stress du quotidien professionnel

Petit rappel pour bien se comprendre.

L'état hypnotique est un état de conscience modifié. Une dissociation du corps et de l'esprit qui peut se produire spontanément, chez tout individu, plusieurs fois par jour. Cet état peut se provoquer avec l'aide d'un spécialiste mais aussi seul en connaissant les outils. Ces techniques peuvent être utiles pour mieux gérer le stress du quotidien professionnel.

Voici quelques applications :

1/ Pour favoriser la concentration et éviter les ruminations

Cet exercice est indiqué si vous sentez au cours de la journée que les pensées vous envahissent et même vous freinent dans votre activité car elles sont tellement présentes qu'elles vous empêchent de vous concentrer sur ce que vous avez à faire.

1. Fermez les yeux, respirez profondément, expirez lentement. Répétez cette respiration plusieurs fois.
2. Ouvrez les yeux et sélectionnez cinq objets que vous voyez. Observez-les un par un, en les citant à haute voix ou mentalement. Finissez par une grande inspiration.
3. Recommencez la même chose avec quatre objets de la pièce que vous pouvez voir (cela peut être les mêmes objets ou d'autres objets). Et finissez par une grande inspiration.
4. Puis recommencez la même chose avec 3, puis 2, puis 1 objet, en finissant chaque fois par une grande inspiration

Cet exercice vous permettra de vous recentrer et de vous détendre.

2/ Pour récupérer après une réunion stressante

À la suite d'un événement stressant au travail ou dans la vie en général nous pouvons avoir beaucoup du mal à récupérer.

Voici un exercice d'auto hypnose qui peut favoriser la récupération.

1. Installez-vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil.

2. Prenez une grande inspiration et expirez lentement et longuement.
3. Essayez d'assouplir votre corps en laissant tomber vos épaules et en relâchant les muscles du visage.
4. Choisissez un endroit où vous souhaiteriez être. Imaginez cet endroit en faisant appel à vos souvenirs sensoriels (les couleurs, les odeurs, les bruits ...). Explorez les détails que vous seul connaissez : la chaleur du soleil sur votre visage par exemple.

Profitez de ce temps d'évasion pour vous ressourcer, vous détendre. Être juste bien à ce moment-là.

3/ Pour trouver le sommeil et lutter contre les insomnies

Lorsque vous vous tournez dans votre lit et que vous n'arrivez pas à trouver ce sommeil dont vous avez tellement besoin pour récupérer de votre journée, voici un exercice d'auto hypnose qui permet de s'endormir plus facilement.

1. Allongez-vous confortablement dans votre lit. Fermer les yeux et prenez une grande inspiration suivie d'une expiration lente. Répéter ce rythme respiratoire plusieurs fois.
2. Imaginez que vos doigts viennent se poser sur votre visage et découvrir les reliefs et les sensations à la façon d'un non voyant. Commencez par votre front, puis les tempes, les sourcils, les paupières, le nez, les narines, les joues, les lèvres, le menton... Prenez le temps qu'il vous faut pour que le cerveau réussisse à créer les sensations de toucher.

Plus vous pratiquerez, plus ces exercices seront efficaces

Ces exercices peuvent vous aider au quotidien mais n'oubliez pas que plus vous les pratiquerez, plus ils seront efficaces.

Marie Trillet

> actu EIPAS

Prochaine conférence
Samedi 16 Novembre 2019 de 20h à 22h

Au travail, de quoi sommes-nous, au juste, responsables ?

du philosophe Christian GODIN
Espace G Conchon, 3 rue Léo Lagrange, 63000 Clermont-Fd

La question de la responsabilité est au cœur des sociétés et des entreprises modernes. On l'a constaté récemment, en France, avec le procès de France Telecom.

Autant il est essentiel que la personne se sente responsable dans son travail et dans sa vie de citoyen, autant il peut être néfaste pour elle de s'imaginer une responsabilité qu'elle n'a pas. Il n'est pas exagéré de dire que nombre de personnes aujourd'hui souffrent de se sentir responsables d'échecs et d'accidents dont les causes les dépassent de beaucoup.

Savoir de quoi on est au juste responsable permet de vivre à la fois plus libre et plus heureux.



Entrée gratuite dans la limite des places disponibles

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