

EIPAS en 2023

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. : 04 73 70 76 91

2 Pour les personnes en souffrance au travail

Des ateliers collectifs

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

Des consultations psychologiques

- A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
- A Issoire et Thiers, tel : 07 67 25 40 11
- A Riom, tel : 06 87 04 77 70
- A Cunlhat, tel : 06 27 09 95 98
- A Vichy, tel : 06 34 56 50 67
- A Moulins, tel : 06 20 30 27 50
- A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73
- Au Puy en Velay, tel : 06 71 93 59 17
- A Aurillac, tel : 07 86 23 93 47

lettre éditée par l'association EIPAS
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress
Directrice de la publication :
Docteur Denise Lanoir
Tél.: 06 37 89 50 13



La transparence devient un atout précieux

La transparence constitue un des grands principes de la Responsabilité Sociale des Entreprises, la RSE, qui englobe l'impact social, environnemental, économique et éthique. La transparence consiste à partager des informations clés de l'entreprise, à l'ensemble des salariés, mais également à ses partenaires et clients.

Quels avantages peut-on en attendre ?

- **Une réduction du turn-over**

La transparence attire et fidélise les meilleurs talents. Elle renforce le sentiment d'appartenance. La mobilité des nouvelles générations est élevée. La transparence devient donc un atout précieux. Elle donne envie d'évoluer et de se projeter à plus long terme.

Elle contribue également au processus d'intégration des nouveaux arrivants

- **Une amélioration du bien-être des salariés**

La transparence a un impact direct sur le bien-être des salariés. Elle serait le premier facteur de bien-être général au travail. En montrant la confiance qu'elle accorde à ses salariés, l'entreprise

favorise le bien-être au travail, l'engagement et la performance.

- **Une implication plus forte des salariés**

La transparence permet aux salariés de comprendre les enjeux, et de se sentir plus engagés et plus impliqués dans le fonctionnement de l'entreprise. La confiance qu'elle démontre, permet au salarié d'oser, d'être force de proposition et d'innovation. En favorisant la vision globale de l'activité, la transparence peut renforcer l'entraide entre les salariés.

- **Une amélioration de la performance**

La transparence en entreprise améliore la performance. En les aidant à mieux comprendre comment l'entreprise fonctionne dans son ensemble, elle peut aider les employés à mieux réaliser leurs tâches. Cette fluidité de la communication peut économiser du temps et des ressources qui auraient pu autrement être gâchés par un manque de visibilité ou de confiance. La créativité peut également être stimulée par le partage des idées.

Le partage d'information entre les dirigeants qui ont connaissance des éléments de contexte et les salariés sur le terrain qui peuvent proposer des améliorations pragmatiques peut être un enrichissement pour tous, et contribuer à l'amélioration de la performance.

- **Une prévention plus efficace**

La transparence permet de contribuer à la résolution de certains problèmes rencontrés. En donnant à tous les acteurs une vision plus globale des situations, elle permet également de mieux anticiper les crises.

- **Une amélioration de la marque employeur et de la relation clients et partenaires**

Les entreprises qui instituent la transparence bénéficient d'une image de marque plus respectueuse. Il peut en découler un meilleur engagement de la part des différents acteurs qui lui sont liés (employés, partenaires et clients). La transparence génère la confiance et fidélise également les clients. Une entreprise qui fait preuve d'honnêteté peut obtenir un meilleur engagement de la part des partenaires.

>>>

Comment instituer la transparence ?

> Donner accès à l'information

- Mettre en place des outils : intranet, wikis internes, outils de travail collaboratif
- Favoriser la communication orale : événements internes, moments de partages d'expérience, etc. ;

> Quelles informations partager ?

Information globale sur l'entreprise

- Stratégie, projet global, grandes décisions de l'entreprise
- Eléments de budget, résultats
- Engagements sociaux de l'entreprise
- Engagements écologiques
- Politique de réduction des coûts, etc...

Information sur l'organisation

- Organigramme
- Documents relatifs aux rôles de chaque collaborateur
- Grille de salaire consultable par tous.
- Projets d'aménagement et travaux en cours, etc...

Information sur l'activité

- Résultats
- Projets d'équipes.
- Information sur d'éventuels échecs complétée d'une analyse et de recommandations de points de vigilance, etc...

Comment la mettre en œuvre ?

- Un plan d'action doit être mis en place.
- Il importe de favoriser la communication **à tous niveaux**, la communication descendante comme ascendante ainsi que la communication horizontale, entre les différents services
- Les dirigeants et managers doivent **montrer l'exemple** et communiquer au mieux les points positifs comme négatifs à leurs équipes.
- Le **management participatif** est un pilier de la politique de transparence de l'entreprise. Dans le management participatif, sont favorisés l'écoute, le dialogue, la délégation du pouvoir et le respect de l'autre.
- La transparence permet d'élargir la **délégation** : si les collaborateurs, correctement informés et responsabilisés, peuvent prendre des décisions importantes et concrétiser leurs idées sans avoir à attendre l'autorisation de la direction, la performance peut en être renforcée.

Points de vigilance

Pour être source de confiance et d'engagement, la transparence doit être mise en place avec honnêteté. Il importe qu'elle soit établie à tous les niveaux de l'entreprise. La transparence doit faire partie de la culture d'entreprise.

La transparence qui est une puissante source de motivation, de fidélisation et de performance, est une réelle attente des nouvelles générations.

Denise Lanoir

> Mieux vivre

De nombreuses interactions existent entre le système nerveux central et le sommeil d'une part et le système digestif et la nutrition d'autre part :

- La flore intestinale communique avec le cerveau par le système nerveux parasympathique et par le système hormonal. Elle participe à la régulation du sommeil.
- Le rythme circadien de la flore intestinale est normalement synchronisé avec celui du cerveau. Mais lorsque l'horloge interne est désynchronisée (travail de nuit, décalage horaire...), l'équilibre intestinal est perturbé, le diabète et l'obésité sont favorisés. Le rétablissement de la synchronisation de l'horloge interne et de l'horloge du microbiote est nécessaire pour réparer le sommeil.
- Une alimentation variée favorise un sommeil réparateur.

Les principaux aliments qui favorisent un sommeil de qualité :

- **Le tryptophane** augmente le taux de sérotonine et de mélatonine dans le cerveau, ce qui favorise l'apaisement et l'endormissement. Les principaux aliments riches en tryptophane sont : dinde, viande, pois chiche, riz complet, produits laitiers,

Mieux manger pour mieux dormir ?

œufs, poisson, fruits à coque, chocolat noir, banane, levure de bière (le tryptophane issu des aliments est mieux absorbé lorsque ces aliments sont combinés avec des glucides).

- **La L-ornithine**, issue des aliments contenant de la L-arginine, améliore la qualité du sommeil. Les principaux aliments riches en arginine sont : viandes, poissons, œufs, légumineuses, noix, amandes.
- **La camomille** contient un flavonoïde (l'apigénine) qui se fixe sur les récepteurs GABA qui ont un effet inhibiteur sur l'activité cérébrale.
- **L'herbe d'orge** est riche en antioxydants, potassium, GABA, qui protègent le cerveau et favorisent le sommeil.

Les aliments qui perturbent le sommeil

La caféine agit sur les récepteurs de l'adénosine du cerveau qui sont associés au sommeil, à l'éveil, à la cognition. Elle peut avoir un effet protecteur sur le système cardiovasculaire, le système nerveux, le métabolisme...). Mais elle altère le sommeil. Il est recommandé de cesser toute consommation de caféine après 15h.

L'alcool est un sédatif, mais dégrade la qualité du sommeil, notamment en supprimant le sommeil paradoxal. De plus elle active l'amygdale ce qui accroît l'anxiété. Elle modifie la flore intestinale et augmente l'inflammation du

système digestif et celle du système nerveux.

D'après : Uma Naidoo, *La révolution nutrition*. Les éditions de l'homme 2021

Aliments à adopter

- **Acides gras omega 3** : poissons gras (saumon, maquereaux, thon, hareng, sardines), noix, légumes feuillus foncés, graine de chia ; huile de lin, huile de canola
- **Mélatonine** : œufs, poissons, riz, orge, flocons d'avoine, raisin, grenade, noix, graines de tournesol, de moutarde et de lin, asperge, brocoli, concombre
- **Tryptophane** : dinde, viande, pois chiche (particulièrement lorsqu'ils sont combinés avec des glucides)
- **L-ornithine** : viande, volailles, œuf, poisson, soja, quinoa
- **Camomille**
- **Autres** : herbe d'orge en poudre, maca, cerise, ginseng rouge

> Actu EIPAS

Atelier d'été

GESTION DES EMOTIONS ET AFFIRMATION DE SOI

En présentiel : à EIPAS, 16^E rue Gaultier de Biauzat 63000 Clermont-Ferrand, Dates 17 et 18 juillet de 10h à 12h et 13h à 15h

Nouvel atelier : PRENDRE SOIN DE SOI AU TRAVAIL

Solutions, Récupération, Affirmation

En 5 séances de 1 heure 30

Animé par Emilie Leyrit-Eschalier, psychologue clinicienne, Chloé Alexander, sophrologue

En présentiel : à EIPAS, 16^E rue Gaultier de Biauzat 63000 Clermont-Ferrand, à partir de septembre 2023

Programme :

- Comprendre le stress et le risque de burnout
- Développer ses capacités d'adaptation
- Outils de relaxation dynamique

Détails et bulletins d'inscription sur www.eipas.org