

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



> Mieux vivre

La fatigue peut être due à des causes autres que les troubles du sommeil (voir n°59). L'une des causes de la fatigue est **l'inflammation chronique** légère liée à l'obésité, la dépression, ou la douleur chronique etc... Cette inflammation augmente également les radicaux libres, ce qui altère le fonctionnement cérébral et favorise le diabète. Certains aliments peuvent réduire directement la fatigue.

Quels aliments adopter pour lutter contre la fatigue ?

- **Acides gras omega 3** : poissons gras (saumon, maquereaux, thon, hareng, sardines), noix, légumes feuillus foncés, graine de chia ; huile de lin, huile de

canola

- **Polyphénols** : Légumes colorés, clous de girofle, anis étoilé, chocolat noir, châtaigne, farine de lin, thé, mûres, vinaigre de cidre, cannelle....
- **Magnésium** (oléagineux, chocolat, café, céréales complètes, mollusques, crustacés, certaines eaux minérales) et Zinc (fruits de mer, bœuf maigre, volaille, légumineuses),
- **Vitamines** : **B1** (produits céréaliers complets, la viande (notamment le porc), oléagineux), **B6** (abats[foie, rognons], viandes de porc et de mouton, légumes secs,

céréales, légumes verts frais, banane, œufs et produits laitiers), **B9** (cresson, pissenlit, persil, pâtisson, mâche, châtaigne, épinard, asperge, pois chiche), **B12** (poissons, les œufs, la viande, le lait animal et les produits laitiers), **C** (cassis, agrumes, persil, chou, poivron rouge), **D** (poissons gras : hareng, sardines, saumon, maquereau ; girolles, cèpes et morilles, produits laitiers enrichis en vitamine D, jaune d'œuf, chocolat noir, beurre, margarines, abats (foie), **E** (huiles végétales, huile de foie morue, fruits à coque)

- **Capsaïcine** : piment chili
- **Cumin noir** et **curcuma**

> Actu EIPAS

Nouvelle formation MIEUX S'ORGANISER AU TRAVAIL

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

Date : mardi 28 novembre 2023 de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Programme

Gérer son temps et s'organiser

- Prioriser
- Faire un planning détaillé
- Garder une marge
- Savoir se recentrer
- Savoir dire non, différer une demande, déléguer

Ranger, classer ses outils de travail

- Ranger son espace de travail
- Ranger les éléments numériques (mails, contacts...)

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

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

(d'après Marie-Hélène Straus & Eric Julien Le choix du vivant LLL 2018).

Les principes inspirés de la nature et du vivant, utilisés depuis des millénaires, par les Indiens Kagabas afin de **vivre et travailler en harmonie** pourraient inspirer également les managers de nos entreprises pour renforcer la démarche qualité de vie et conditions de travail.

Quels sont ses principes du vivant et comment peuvent ils étayer la qualité du management et renforcer la qualité de vie au travail ?

Principes du vivant	Exemples de négligence du principe	Les pratiques des Kagabas	Comment nos managers pourraient s'en inspirer pour renforcer la QVCT ?
L'altérité Des polarités opposées et complémentaires sont à l'origine du mouvement et de la vie : haut-bas, chaud-froid, Yin-Yang etc	Standardisation excessive, Conflits, Intolérances, discriminations	Solidarité, fraternité, coopération, répartition des activités sans exclure personne. Parité dans les instances de décision	Veiller à intégrer chaque collaborateur : - Créer des espaces de confiance - Valoriser tous les collaborateurs - Soutenir les compétences et encourager les initiatives de chacun - Déléguer les responsabilités - Fonctionner en réseau
L'interdépendance Multiplicité des liens entre les cellules d'un organisme vivant, entre les individus, complexité des systèmes	Autosuffisance narcissique Cloisonnement Mise au placard d'un collaborateur Etc...	Qualité des relations nourries par le don et l'échange Système judiciaire intégrateur (analyse des dysfonctionnements dans l'entourage du fautif, et traitement pour que la faute ne se reproduise pas)	- Prendre du recul pour développer une pensée systémique, holistique, adopter une posture d'humilité - Analyser les situations problèmes en prenant en compte leur complexité - Prendre des décisions dans un objectif de pérennité
Sens et finalité partagés Homéostasie = équilibre dynamique qui nous maintient en vie dans les changements	Absence de transparence. Négligence des besoins des collaborateurs.	Vérifier l'intention avant d'agir. Vérifier que chaque projet respecte les principes du vivant Prendre le temps de préparer chaque étape et d'inclure tous les acteurs	- communication régulière sur l'orientation de l'entreprise en répondant aux questions de tous les collaborateurs - exemplarité aux postes de management, humilité, capacité à se remettre en question, savoir écouter - co-construction des projets avec les collaborateurs
La communication Nécessaire à la Vie et à la Survie (pour faire face collectivement à une menace)	Morcellement des savoirs Surinformation Cloisonnement Etc...	Une décision ne doit pas être prise par un individu isolé (temps de partage et d'appropriation des enjeux pour être à même d'assumer, en conscience, les conséquences de la décision) Le dialogue est le lien qui humanise	- Ecoute active, communication assertive, feedbacks - Dialogue pour confronter les idées, les expériences, les interprétations. Le dialogue permet de trouver des solutions communes face à des situations nouvelles.
Les valeurs C'est la coopération qui permet l'existence de la vie (endosymbiose à l'origine des êtres pluricellulaires) Coopérer = partager des valeurs	Compétition, individualisme	Prendre soin de la relation et du système social. Exemple : analyse d'un dysfonctionnement : - Comment cela a pu se produire ? - Qui n'a pas fait son travail ? (pour comprendre et remédier et non pour culpabiliser) - Comment éviter que cela se reproduise ?	Partager un système de valeurs avec ses équipes pour protéger les individus et le collectif des confrontations d'egos Nécessite de la part du manager : disponibilité et intelligence émotionnelle Pour instaurer la confiance : - Valoriser les collaborateurs - Garantir la confidentialité et la neutralité des échanges
Le cadre La néguentropie permet aux cellules de s'assembler, protégées par un cadre. Le cadre permet au groupe de se constituer, exister, travailler et vivre ensemble	Désordre RPS Diminution de l'efficacité	Rituel d'accueil d'un étranger sur le territoire Kagabas : - Déposer tous les objets qui relie au monde extérieur - Temps d'introspection pour déposer les problèmes extérieurs et préciser ses intentions	Éléments de cadre en pratique : - Degré d'autonomie des collaborateurs - Conduite de réunion - Procédure d'intégration d'un nouveau membre dans l'équipe Etc... Un cadre vivant, qui évolue, favorise la mise en liens et la co-responsabilité
La créativité Les neurones miroirs nous permettent d'entrer en relation avec les autres et de nous inspirer du vivant	Manque d'humilité, avidité, recherche exclusive de rentabilité Mépris de la nature	- Jamais de précipitation pour décider, parler, agir : De longs moments sont nécessaires pour ajuster la pensée avant de prendre la parole ou d'agir. - On n'interrompt pas son interlocuteur afin de le laisser suivre le cours de ses idées.	Inspirer les collaborateurs ? Séminaires dans la nature (randonnée etc...) Inspirer les clients ? actions de promotions qui inspirent la joie S'inspirer de la nature (biomimétisme) pour créer des outils ou des produits plus adaptés ou pérennes. Exemple : parois auto-nettoyantes inspirées du lotus
Le temps, spirale évolutive Tous les êtres vivants fonctionnent sur la base de cycles permettant un nouveau palier d'évolution à chaque nouveau cycle. Exemples : saisons, cycles lunaires, cycles du sommeil	Le temps est linéaire et quantitatif L'hypersollicitation abolit le temps de réfléchir, de se reposer, de créer, de vivre. Risque de burnout	Le temps est cyclique et qualitatif Prise en compte des cycles de la nature dans tous les domaines (Agriculture, Vie quotidienne, Vie spirituelle, Rituels etc...) - S'accorder du temps pour - Introspection, Vie spirituelle - Observation de la nature - Réflexion collective pour résoudre un problème, etc...	Cadrer et réguler les temps de travail, les faire respecter Piloter le changement naturellement : - Autoriser l'expression d'avis contradictoires et les écouter - Assumer les confrontations - Poser un cadre et le faire respecter en étant soi-même exemplaire - Accepter le changement comme une dynamique naturelle.
La mémoire Les mémoires qui nous sauvent la vie : - Système immunitaire - Neuroplasticité - Epigénétique	Culture d'entreprise figée ne laissant pas de place à la critique, au questionnement, à l'évolution.	Avant de prendre une décision, comparer la situation présente à une situation similaire déjà vécue : - quelle décision avait été prise ? - quelles avaient été les conséquences ? La nouvelle décision est prise après ce réveil de la « mémoire immunitaire ».	La culture d'entreprise qui découle de la mémoire collective est le lien vivant qui unit les collaborateurs et rend pérenne le système. Pour une culture d'entreprise vivante : - Questionner régulièrement les pratiques - Recruter de nouveaux collaborateurs issus d'autres cultures

S'inspirer de la nature et du vivant : Respecter. Protéger. Prendre le temps d'analyser la situation dans sa complexité. Dialoguer, décider ensemble. Co-construire. Agir de façon juste, dans un objectif de pérennité. Grandir ensemble