

EIPAS en 2024

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

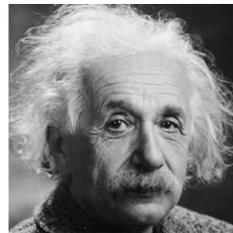
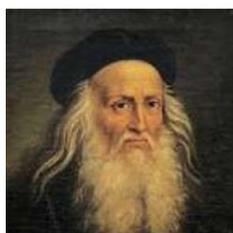
Des ateliers collectifs

- Affirmation de soi, gestion des émotions
 - Mieux dormir
 - 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 Cunlhat, tel : 06 27 09 95 98
- A Rochefort-Montagne, tel : 06 10 50 07 79
- A Vichy, tel : 06 34 56 50 67
- A Moulins, tel : 06 62 76 44 90
- A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73
- Au Puy en Velay, tel : 06 71 93 59 17
- A Aurillac, tel : 06 65 70 81 99

lettre éditée par l'association EIPAS
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress



Ils sont / étaient DYS comme 10% de la population actuelle



Les forces des entreprises DYS-accueillantes

Les troubles DYS (dyspraxie, dysphasie, dyslexie, dyscalculie, TDAH ou trouble du déficit de l'attention), touchent environ 10% de la population (3% sont affectés par des troubles DYS sévères).

Les troubles dys font partie des **handicaps invisibles**. Comme pour 80 % des handicaps, les porteurs de troubles dys le sont à **vie**.

Il s'agit de troubles du neurodéveloppement qui contraignent la personne qui en est atteinte à une lutte permanente : n'ayant pas la possibilité d'automatiser totalement ses apprentissages, elle doit constamment faire attention, et cette attention permanente est très coûteuse en énergie.

En conséquence, une personne DYS aura besoin de

- plus d'apprentissage
- plus de concentration
- plus d'efforts
- plus de temps

Pour une même tâche qu'une personne non-DYS, elle éprouvera

- une fatigabilité plus rapide
- une difficulté dans les situations d'urgence.
- une tension mentale fortement accrue en situations de doubles tâches, de stress, de travail dans le bruit etc...

Ils parlent peu de leur handicap et sont souvent incompris.

Ils sont souvent victimes de

- critiques,
- pressions,
- mise à l'écart,
- dénigrements
- humiliations,
- voire harcèlement...

Pourtant leur handicap leur a permis de développer d'autres compétences.

- selon une étude menée par le CSA en 2023, 59% des salariés dyslexiques interrogés par le CSA estiment que leur trouble est un atout et qu'il leur a permis de développer d'autres compétences comme
- la créativité (65%),
 - la débrouillardise (65%),
 - la persévérance (63%),
 - l'écoute (61%),
 - les capacités de mémorisation (61%)
 - l'organisation (61%).

Les entreprises DYS-accueillantes bénéficient des forces des DYS au travail :

- **EMPATHIE** : ils ont l'habitude d'être solidaires, ils supportent mal l'injustice car ils la subissent régulièrement
- **TRAVAIL EN EQUIPE** : Ils ont l'habitude du partage des tâches, de la co-construction ; ils communiquent de façon transparente. Ils savent bien fédérer autour d'un projet.
- **IMPLICATION et PERSEVERANCE** : Ils n'abandonnent pas au premier obstacle. Ils ont l'habitude de travailler beaucoup pour réussir.
- **RAISONNEMENT DYNAMIQUE** (comprendre et visualiser des éléments du passé et projeter l'analyse dans le futur).
- **CURIOSITE** : Ils aiment découvrir de nouvelles problématiques
- **CREATIVITE** : Ils trouvent des solutions originales, étonnantes, innovantes

>>> C'est ce que Richard Branson, lui-même dyslexique et PDG du groupe Virgin, appelle « la pensée dyslexique », une gamme de compétences, désormais reconnue comme un talent.

Comment prendre en compte les besoins spécifiques des travailleurs DYS, pour leur permettre de bien vivre au travail et de faire bénéficier les entreprises DYS-accueillantes de leurs atouts ?

- Sensibiliser les managers et collaborateurs aux troubles DYS, à la tension mentale qu'ils induisent et aux risques psycho-sociaux auxquels les travailleurs DYS peuvent être exposés.
- Inviter les travailleurs à exprimer leurs difficultés.
- Adapter les postes de travail.
- Respecter les temps d'apprentissage nécessaires.
- Protéger les travailleurs DYS en leur évitant les situations de doubles tâches, de stress, les ambiances sonores etc...
- Veiller à ce que le travailleur DYS n'augmente pas son temps de travail, pour compenser son handicap, au point de s'exposer au burnout.
- Reconnaître et valoriser les compétences et les apports des travailleurs DYS
- Favoriser une ambiance respectueuse dans le collectif de travail en veillant à l'assertivité dans la communication, en promouvant l'entraide, en évitant de mettre en compétition les collaborateurs, en favorisant l'humilité, en exprimant de la reconnaissance envers l'engagement, les apports et les efforts de chaque collaborateur etc...

La prévention des RPS augmente la performance des entreprises par l'ajustement de la charge de travail, l'adaptation des outils, des moyens, de l'environnement de travail, de la circulation de l'information etc.... Ce même principe s'applique aux entreprises DYS-accueillantes : en veillant aux besoins spécifiques des DYS, elles bénéficient de leurs forces et peuvent améliorer leur performance.

Denise Lanoir

> Mieux vivre

De nombreuses études démontrent les effets néfastes du bruit sur notre santé mentale, physique et cognitive.

Les effets néfastes des nuisances sonores

Elles entraînent :

- activation du système sympathique, stress chronique : le cerveau maintient un état d'alerte inutile
- fatigue
- augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, infarctus.
- altération de l'audition
- troubles du sommeil.
- anxiété;
- dépression,
- altération de l'attention. de la mémoire
- diminution d'efficacité de l'apprentissage.

Les bienfaits du silence

A l'inverse, le silence a de nombreux effets bénéfiques :

- le système parasympathique s'active et permet de réduire les effets négatifs du stress
- le rythme respiratoire ralentit
- la pression artérielle et de la fréquence cardiaque diminuent
- le cerveau se déconnecte, ce qui l'aide à se régénérer
- les capacités attentionnelles sont renouvelées
- la créativité et à la mémoire sont augmentées
- la régulation émotionnelle est plus efficace
- le silence favorise la pleine conscience du moment présent, la concentration.
- Il permet de prendre du recul et d'avoir une attitude plus ouverte et réceptive dans les échanges avec les autres.

Le silence : un allié de la performance

Deux heures de silence tous les jours stimulent la régénérescence des cellules de l'hippocampe, la partie du cerveau responsable de l'apprentissage, de la mémoire et des émotions.

Des « pauses silence » au travail

L'exposition au bruit est un risque très présent dans la plupart des activités professionnelles. Les nuisances sonores sont amplifiées par l'hyperconnexion et par les sollicitations permanentes.

Au cours de la journée de travail, il est nécessaire d'alterner des cycles de concentration maximum et de pauses régénératrices pour les fonctions cérébrales. Les moments de silence restaurent l'attention et permettent de reprendre son travail dans de bonnes conditions.

Alterner des cycles de concentration maximum et de pauses régénératrices

Comment s'accorder des pauses régénératrices dans le silence ?

- Se couper quelques minutes du numérique
- Mettre un casque antibruit.
- S'étirer, fermer les yeux, respirer...
- Regarder par la fenêtre quelques instants
- Intégrer ces moments de pauses dans le planning au même titre que les autres activités

Des « pauses silence » dans la vie privée.

- Adopter un rituel de silence au retour du travail
- Baisser le volume sonore des appareils électroniques
- Pratiquer le yoga ou d'autres techniques de relaxation.
- Manger en silence. Plutôt que d'écouter une émission en mangeant, prendre le temps de déguster son repas et d'apprécier les saveurs, les odeurs et les couleurs des aliments.
- Prendre le temps de réfléchir. Créer des moments de réflexion à travers le tourbillon des activités du quotidien pour accueillir les pensées qui viennent à notre esprit et le penser plus justement.
- S'asseoir en silence est un aspect important de la pleine conscience et des pratiques méditatives. Se concentrer sur sa respiration, les sensations de son corps pour entrer davantage en contact avec soi. Apprendre à écouter les « sons intérieurs » (sensations, pensées, émotions)
- Mettre en contraste le bruit et le silence. Prendre un instant pour se concentrer sur les bruits qui nous entourent, puis couper certaines de ces sources de bruit. Savourer le plus grand calme et le silence qui en résultent.
- S'accorder des moments dans un environnement naturel (le niveau de stimulations auditives est bas et les bruits sont apaisants).

D'après Michel Le Van Quyen Cerveau et silence Flammarion 2017

> Actu EIPAS

Animé par Annabelle Morge, psychologue clinicienne
En présentiel : 4 avenue de Royat, 63400 Chamalières

Programme :

- Partager le vécu du burnout. Echanger et être informé sur les mécanismes et les symptômes
- Être soutenu et accompagné dans ses objectifs individuels de soin
- Retrouver un équilibre de vie
- Reconstruire la motivation et stratégies de reprise
- Retrouver une bonne relation au travail
- Consolider et renforcer sa motivation sur la durée, prévenir les risques de rechute

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

Prochain atelier SORTIR DU BURNOUT

En 6 séances de 2h, le mardi de 18h à 20h

A partir du mardi 16 janvier 2024

Limité à 9 participants