



Innovons !

Numéro spécial semaine pour la
qualité de vie au travail 2018

Hors-série #1



Pour innover,
on va peut-être
commencer

par dire
"BONJOUR,"
mon?



Hackez-vous

Reprenez le pouvoir sur vos peurs, venez travailler sans votre masque.

Bénédicte Berche, activatrice d'audace,
formatrice et coach certifiée à l'Approche
Neurocognitive et Comportementale.
Fondatrice de Learn to Change
www.learntochange.fr

Et si l'innovation pour la Qualité de Vie au Travail était de donner la responsabilité aux salariés de venir travailler en osant être vraiment eux-mêmes, sans leur masque ?

« J'ai une idée pour se différencier de la concurrence mais j'ai peur que l'on trouve que c'est ridicule, c'est un peu hors cadre »

« Jamais je n'oserai parler de mes passions au déjeuner avec mes collègues masculins »

« J'ai une idée pour améliorer un process qui est obsolète mais j'ai peur de la réaction de mon chef, je n'ose pas lui en parler »

« Se vanter de ses succès, cela ne se fait pas et partager ses doutes encore moins »

« J'ai fait un burn out, je ne veux pas en parler au bureau, je ne veux pas que les gens sachent que je me suis effondrée, cela pourrait nuire à ma crédibilité »

« Je ne me suis jamais autorisée à dire « je ne sais pas » à mon patron, avec le salaire que j'ai, il ne l'aurait jamais accepté »

Voilà ce que me disent les participants des ateliers Audacez-Vous !

Afficher sa vulnérabilité, exprimer ses ressentis, défendre ses valeurs profondes ou ce qui fait sens dans sa vie, prendre soin de soi ou de l'autre en s'écoutant pendant le temps de travail, ralentir, se déconnecter pour se régénérer, c'est prendre le risque de s'exposer à la critique, au ridicule ou au rejet...

Chez la plupart des travailleurs, il y a une forte crainte d'afficher son identité profonde car elle pourrait être utilisée contre soi. Alors laisser une partie de soi derrière soi lorsque l'on passe les portes du travail est devenue une stratégie consciente ou inconsciente.

Or se priver d'être soi, conduit au mal être et nuit à la performance,

« Chez la plupart des travailleurs, il y a une forte crainte d'afficher son identité profonde car elle pourrait être utilisée contre soi. »



" Quel plaisir a-t-on de venir travailler chaque jour sans apporter sa vie au travail. En quoi être soi, être intègre, assumer ses fragilités du moment et aussi ses succès seraient un frein à la performance "

la sienne et celle de son organisation. Les différents travaux en neurosciences le démontrent quand on ressent des émotions comme la peur, la culpabilité ou la frustration, on se fait du mal, on s'intoxique de cortisol et de tous les effets du stress, et surtout on se coupe de ses ressources créatrices. Ruminer ne permet pas de faire émerger la solution qui est en nous, de nous adapter de manière appropriée à ce que nous sommes en train de vivre.

En prendre conscience est de notre responsabilité, si l'on veut changer les choses et remettre de la vie dans le travail.

Si nos vies de travailleurs sont dirigées par nos peurs, alors nous avons le devoir de reprendre le pouvoir. Notre «responsabilité», au sens de notre «capacité propre à répondre de manière juste et harmonieuse à ce qui est

bien pour nous», est de ne pas dépendre de quelqu'un d'autre et encore moins de son employeur pour être heureux, se sentir bien au travail.

Le bien être qui crée le plaisir de venir travailler, de contribuer au projet de son entreprise, c'est aussi la capacité de pouvoir être authentique et aligné avec ses valeurs, avec ses talents et de pouvoir exprimer librement son plein potentiel.

Pour cela, il faudrait collectivement avoir l'audace de (se) l'autoriser, sans craindre que l'expression des émotions empêche la performance. Libérer la parole authentique est probablement l'ingrédient qui permet le plus de performer sans s'épuiser.

Plutôt que de créer une énième innovation pour améliorer

la QVT, peut-être que nous pourrions simplement installer de la bienveillance dans nos échanges. C'est-à-dire faire l'effort de comprendre l'autre, de l'écouter sans le juger, nous autoriser à partager nos ressentis, nos doutes, nos joies sans crainte. Si je peux être moi tout le temps, je viens travailler avec plaisir. Si je m'autorise des temps de recueillement seul ou à plusieurs, je m'offre l'opportunité de me ressourcer, d'activer ma créativité, de laisser émerger des solutions.

Ce changement de comportement passe par la prise de conscience de son pouvoir sur ses peurs. Cette transition comportementale en miroir de la transformation digitale est sans doute la clé de la performance durable des organisations de demain. Avec l'Intelligence Artificielle, la simultanéité des échanges tout s'accélère, tout se complexifie, tout est incertitude. En tant qu'humain nous avons un atout, notre conscience et nous avons aussi le pouvoir de décider de nous déconnecter de la machine pour nous connecter à nos semblables en toute conscience.

Comme nous l'illustre Frédéric Laloux dans son livre «Reinventing organizations» «nous libérons un énorme surcroît d'énergie quand nous laissons tomber le

masque, quand nous osons être pleinement nous-mêmes». Autoriser ouvertement, de manière sécurisée, l'usage des espaces de recueillement et d'échanges bienveillants ouvrirait la voie à la prise de conscience et donc au bien-être. En tant que dirigeant, l'innovation viendrait d'oser accepter de «perdre» du temps à partager ses ressentis collectivement.

Que l'on soit dirigeant, manager, collaborateur ou même free lance, se donner l'autorisation de démarrer une réunion par un tour de table de ce que l'on ressent ici et maintenant, de partager ses succès et aussi ses échecs, de partager ses doutes, ses craintes ce serait déjà une immense innovation !

Edouard Baer dans son extraordinaire discours d'introduction du 71^e Festival de Cannes, s'est autorisé à le faire et à l'illustrer dans un milieu particulièrement sensible à la critique et à l'image sociale. «Qu'est-ce qui nous interdit d'avancer, de nous lancer ? On attend quoi ? Une autorisation ? Mais de qui ? La légitimité ? Mais on la prend ! On prend la parole!...» je vous invite à (re)découvrir la suite de ce merveilleux discours. •