

Préserver sa santé, une affaire personnelle?



Steeves Emmenegger*

En dehors des problématiques de sécurité au travail, dont la responsabilité est clairement du ressort de l'entreprise, qu'en est-il de la santé en général des collaborateurs? Est-ce uniquement une question réservée à la sphère privée ou est-ce également un domaine dans lequel l'entreprise a un rôle à jouer?

Un récent séminaire réunissant des cadres d'un grand groupe français actif dans la distribution tentait de faire prendre conscience à ses managers de l'importance déterminante

d'avoir une bonne santé pour pouvoir être performant. Pour l'illustrer, un coach sportif de haut niveau expliquait que chacun d'entre nous possède trois réservoirs d'énergie qui interagissent entre eux, le physique, l'émotionnel et le mental.

Nous puisons régulièrement dans ces réservoirs pour assumer nos différentes responsabilités quotidiennes, sans avoir forcément à l'esprit que nous devrions veiller à maintenir un bon équilibre entre les prélèvements d'énergie et les phases de récupération, à un niveau d'intensité comparable.

Ces dépenses énergétiques sont évidemment de nature différente en fonction du réservoir utilisé. Par exemple, pour le pilier émotionnel, un conflit relationnel, une carence affective ou une émotivité trop importante peuvent avoir un fort impact. L'analyse de dossiers complexes,

mais également les pièges mentaux (pensées parasites) ou le perfectionnisme affaiblissent le pilier mental, et la sollicitation de l'organisme (voyages) ou son exposition excessive à certaines agressions internes ou externes

.....
Il est rare de voir des organisations qui stigmatisent les comportements à risque, comme l'accumulation d'heures de travail
.....

(agressions microbiennes, surcharge pondérale, manque de sommeil ou surconsommation d'alcool ou de tabac) puisent des ressources importantes dans notre «batterie» physique.

C'est elle, la batterie physique, qui doit se recharger en premier. Ceci implique de bien connaître son corps et les lois physiologiques fondamentales pour pouvoir le faire de manière pertinente. Un sommeil sain est fondamental; il représente à lui seul près de la moitié de nos sources d'énergie pour récupérer, juste avant l'alimentation (pour 20 à 30%). Suivent ensuite l'exercice physique, les contacts sociaux, les moments de détente, les satisfactions psychiques et l'humour. Quand nous puisons trop longtemps dans nos réserves sans récupération suffisante, notre vitalité est diminuée et des signaux qui peuvent être potentiellement désagréables pour soi ou son entourage apparaissent, comme des troubles du sommeil, des maux de tête, des problèmes de dos ou d'irritabilité...

Alors la santé, un problème uniquement personnel? Une

entreprise performante devrait aujourd'hui accompagner ses collaborateurs dans la gestion de leur capital santé. S'il est relativement facile de proposer des check-up réguliers ou des accès facilités à des fitness, il est plus rare de voir des organisations qui stigmatisent les comportements à risque, comme l'accumulation trop importante d'heures de travail ou des environnements toxiques sur le plan émotionnel, par exemple. N'oublions jamais que quand le corps est fort et en bonne santé, il obéit, mais quand il est faible, c'est lui qui commande!

Pour en savoir plus: «L'Athlète d'entreprise» d'Alain Goudsmet, aux Editions Kluwer

* **Fondateur** de Emmenegger | compétences | conseils et de SCAN Swiss competencies assessment network