

**PSYCHOLOGIES**
BIEN-ÊTRE ET QUALITÉ DE VIE

PSYCHOLOGIE

Appel à plus de bienveillance contre le stress au travail

Mettre plus d'humain et de respect dans les rapports au travail, c'est possible. Et nécessaire ! La crise économique renforce la pression et tend les relations au travail. C'est pourquoi, tout en restant soucieuses de performance, de plus en plus d'entreprises sont convaincues de la nécessité d'accompagner les salariés. Être bienveillant au travail, c'est possible. C'est l'Appel que lance Psychologies, aujourd'hui signé par plus de 250 entreprises. Mettre plus d'humain et de respect dans les rapports au travail, c'est possible. Et nécessaire ! Nous avons enquêté dans plusieurs entreprises qui ont signé cet Appel. Et en avons retiré 14 idées de bonnes pratiques dans le milieu professionnel.

EXPERT

La gentillesse dans la société

Initiative. Comme chaque année, Psychologies lance la Journée de la Gentillesse le 13 novembre. Elle se décline désormais dans le monde de l'entreprise, à l'école, dans la société... Et pourtant, ce n'était pas gagné au départ.

Quand nous avons lancé la Journée de la gentillesse, en 2009, certains m'ont pris pour un doux dingue, limite Bisounours. Peut-être se sont-ils dits : « Arnaud ? Il est bien gentil... » On connaît la valeur du compliment. Ce qui m'a motivé, et même aidé dans ma tâche, c'est ce paradoxe : pourquoi tant de méfiance (même chez certains psys), de désintérêt, voire de ricanelements à propos d'une valeur à laquelle nous sommes tous sensibles ?

C'est vrai, pas facile d'oser aller vers l'autre dans notre monde d'individualisme, valorisant l'indépendance, la compétition, marqué par la dureté des rapports et le cynisme au sommet de l'État. Mais je suis un utopiste. Je rêve d'un monde meilleur et plus convivial, et cela a tendance à s'aggraver avec l'âge...

Se soucier des autres, nous disait Rousseau, est ce qui nous rend pleinement humains. Alors soyons pleinement humains en cette cinquième édition de la Journée de la Gentillesse ! Au programme, des initiatives et des partenariats lancés avec succès par Psychologies.

Dans les écoles

Nous avons établi, avec des spécialistes de l'enfance et de l'éducation, un kit scolaire pédagogique à l'attention des parents et enseignants de CE1 et CE2 pour aider les petits à mieux vivre ensemble, et lancé la bande dessinée « Max et Lili veulent être gentils ». A destination des collèves, nous avons rédigé, avec des psychologues et des pédagogues, une série de conseils sur « comment pacifier la vie des enfants et prévenir le harcèlement ».

Dans les entreprises

Psychologies a rédigé, en 2011, avec l'aide de nombreux dirigeants, DRH, syndicalistes et coachs, un Appel à plus de bienveillance au travail, regroupant une vingtaine de propositions pour améliorer le bien être des salariés et les relations professionnelles.

Plus de 350 entreprises l'ont déjà signé, s'engageant ainsi à définir, avec leurs partenaires sociaux, les points prioritaires à travailler. Nous avons ensuite recensé leurs meilleures pratiques pour inspirer



Parce que nous avons plus que jamais besoin de lien et de solidarité, Psychologies poursuit son engagement sur la nécessité d'une société plus harmonieuse et sensibilise chacun d'entre nous comme acteur de ce changement

les nouveaux signataires.

Sur le web

Outre toutes les infos figurant sur le site de la Gentillesse, vous pourrez mieux vous connaître avec le test « Etes vous un vrai gentil ? », partager votre « action gentillesse » du 13 novembre, télécharger les kits pédagogiques Max et Lili, visionner des vidéos amusantes produites nos équipes et des internautes, et relayer tout ce que vous faites de gentil ce jour-là - et les autres - via Twitter et Facebook.

Avec nos partenaires

Ferrero France a toujours eu à cœur de mener une politique sociale visant à favoriser l'épanouissement professionnel de ses collaborateurs.

L'ensemble des initiatives de l'entreprise (conciergerie, crèche inter-entreprises, mini-club, cellule sociale, télétravail...) favorise l'engagement individuel et le bien-être de tous. »

C'est dans ce cadre que Ferrero France a choisi de proposer à ses collaborateurs de participer à des « ateliers d'inspiration au bonheur » animés par Florence Servan Schreiber, spécialiste de la psychologie positive.

Metronews, partenaire de la Jour-

née de la gentillesse depuis son lancement en 2009, publiera un grand dossier spécial dans son édition du 13 novembre.

La chaîne Tiji lancera le 13 novembre une programmation spéciale auprès de son jeune public avec ELLA l'éléphant. « Ella est Gentille, au sens noble du terme, altruiste, volontaire, douce mais ferme quand il s'agit d'affirmer son empathie et de dénoncer ce qu'elle trouve injuste ».

Entrepreneurs d'Avenir, co-rédacteur de notre Appel à plus de bienveillance au travail, publie ce mois-ci sur son site un « Diagnostic social » destiné à évaluer la performance sociale des entreprises. L'aéroport de Paris Orly organisera une opération spéciale avec ses Helpers, rassemblant plus de 400 personnes issus de 35 entreprises différentes. Ces volontaires, qui peuvent se reconnaître car ils arborent un badge qui proclame : « Happy to help You », propagent au quotidien un état d'esprit bienveillant, attentif et prévenant en allant au-devant des passagers pour les renseigner et les rassurer.

Un mouvement mondial

L'idée est née au Japon, dans les années 1960, après de violentes altercations entre policiers et étudiants à l'université de Tokyo. Le président de la fac a alors suggéré que chacun fasse preuve de petites attentions au quotidien pour que, progressivement, la gentillesse inonde le campus, puis la ville et le pays. Ainsi est né le Small Kindness Movement du Japon (« Mouvement de la petite gentillesse ») ; puis, en 1997, le World Kindness Movement, « Mouvement mondial de la gentillesse », qui compte plus de trois millions de membres dans une quinzaine de pays. Rendre le monde plus gentil, la tâche semblait rude. C'est pourquoi il a été décidé de commencer d'abord par une journée. Une journée pour arrêter de fulminer. Et dire bonjour à la dame, sourire à son voisin, offrir des croissants à son prochain. Cette initiative n'a pas encore été tentée en France. À nous de la faire exister.

Rubrique réalisée en partenariat avec Psychologies magazine
site internet : www.psychologies.com

LANCEZ-VOUS !

13 IDÉES POUR COMMENCER

Des plus impliquantes...

1. Distribuez du café dans la rue (aux éboueurs, marchands de journaux, sans-abri...).
2. Organisez une collecte (argent, nourriture, vêtements) pour une association.
3. Apportez des fleurs, faites des compliments à la maîtresse ou au professeur de votre enfant.
4. Offrez un gros pourboire au serveur, laissez un mot de remerciement.
5. Pensez à vos voisins ou à une personne âgée esseulée, invitez-les à dîner.
6. Écrivez à un ami perdu de vue ou avec qui vous vous êtes fâché.
7. À l'hôpital, allez voir ceux qui ne reçoivent pas de visite. ... aux plus inattendues
8. Glissez des pièces dans les distributeurs de friandises, ajoutez un Post-it : « Bonne dégustation ! »
9. Inscrivez-vous sur Facebook, envoyez des petits mots ou des smileys gentils à tous vos amis, créez le groupe des « Méchamment gentils ».
10. Envoyez une carte postale à un inconnu choisi dans l'annuaire.
11. Jouez à « J'ai remarqué » : observez vos collègues, vos amis, repérez leurs nouvelles tenues, leur mine réjouie, leur air soucieux. Faites-leur savoir que vous avez remarqué, en glissant un petit mot dans leur poche.
12. Élisez la personne la plus gentille de votre bureau (vote anonyme).
13. Organisez un secret pal (« copain secret »). Quelques jours à l'avance, envoyez un e-mail à vos collègues : « Que peut-on t'offrir qui te ferait vraiment plaisir ? » Collectez leurs réponses, redistribuez-les dans un ordre aléatoire. Le 13 novembre, chacun saura ainsi quoi offrir à qui.



Numéro de novembre en vente
actuellement

5a77e55656800c06022a4f34850735fa3eb1552491f8353