

A LA RECHERCHE DU BIEN-ETRE AU TRAVAIL



1. CONTEXTE

Alors, ça commence comme ça :



**COMMENT
VAS-TU ?**

**CA TOMBE
BIEN
QU'ON SE
VOIT**

**DIS... POUR
LE CONGRES
AFISO...**

Et là, j'anticipe :

**CA FAIT
COMBIEN DE
TEMPS QU'ELLE
A QUITTE LE
BLOC ?**

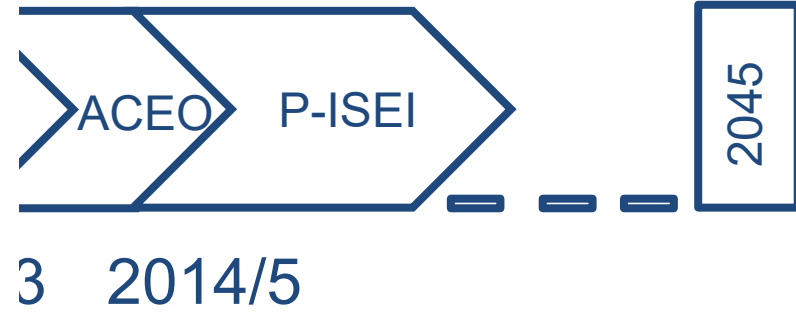
**OH, CA
DOIT
FAIRE
1000 ANS.**



Mon parcours :



1996

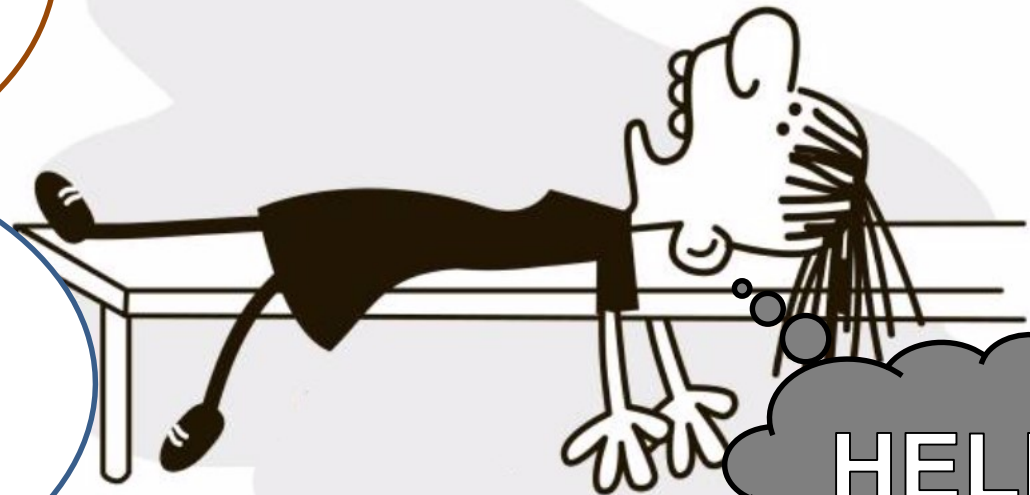
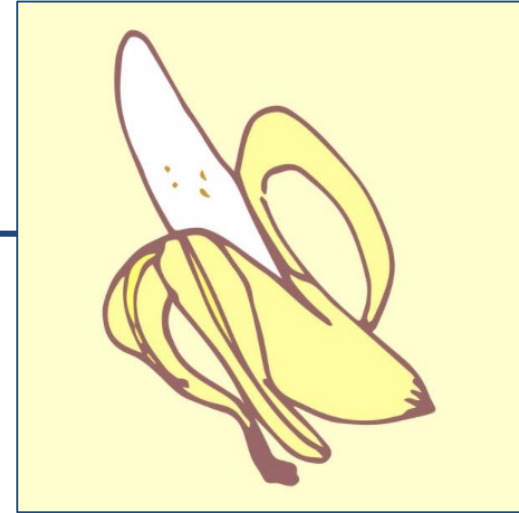


Des rencontres décisives (1/3) :

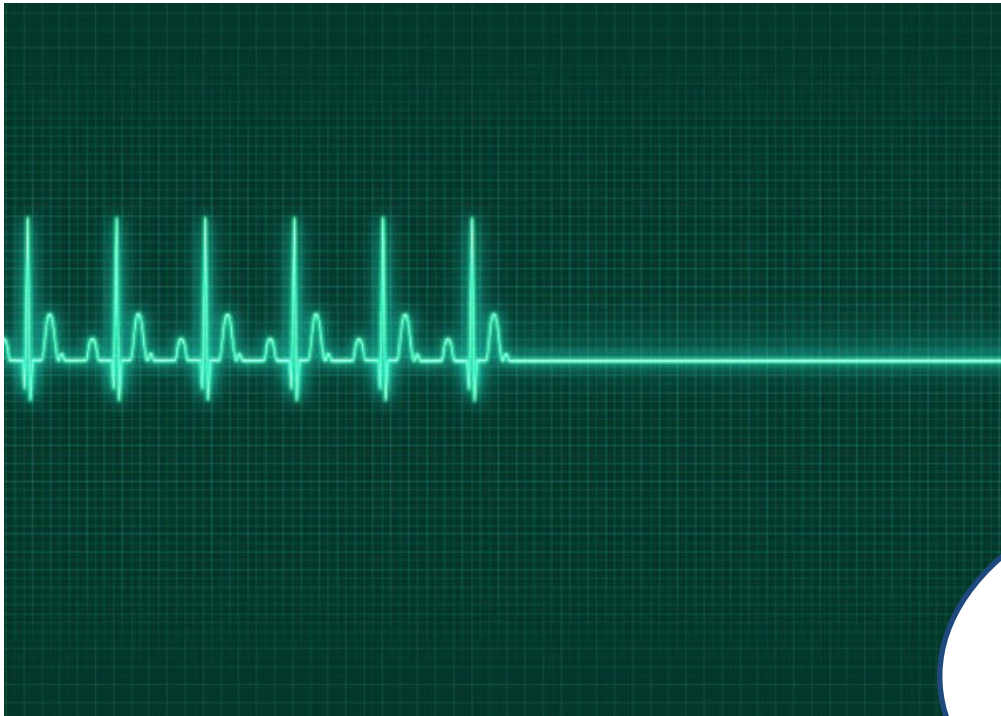
**ELLE EST
Où ?**

**PAR
TERRE,
DOCTEUR**

**QU'ELLE
AILLE
MANGER.
APRES, ELLE
REVIENT.**



Des rencontres décisives (2/3) :

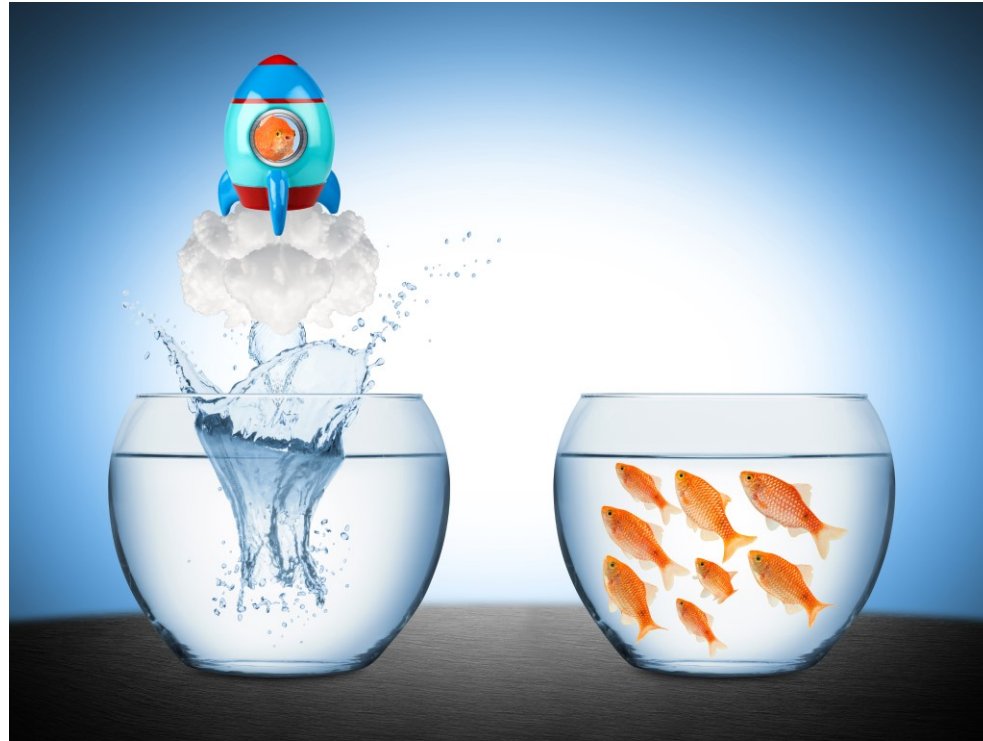


**VIENS... JE
VAIS
T'EXPLIQUER.**

Des rencontres décisives (3/3) :



Alors, je suis partie à la découverte de ce nouveau monde.



Et depuis toujours...

BIEN-ETRE



Le bien-être comme sujet de recherche.



Bonheur ? Bien-être ?



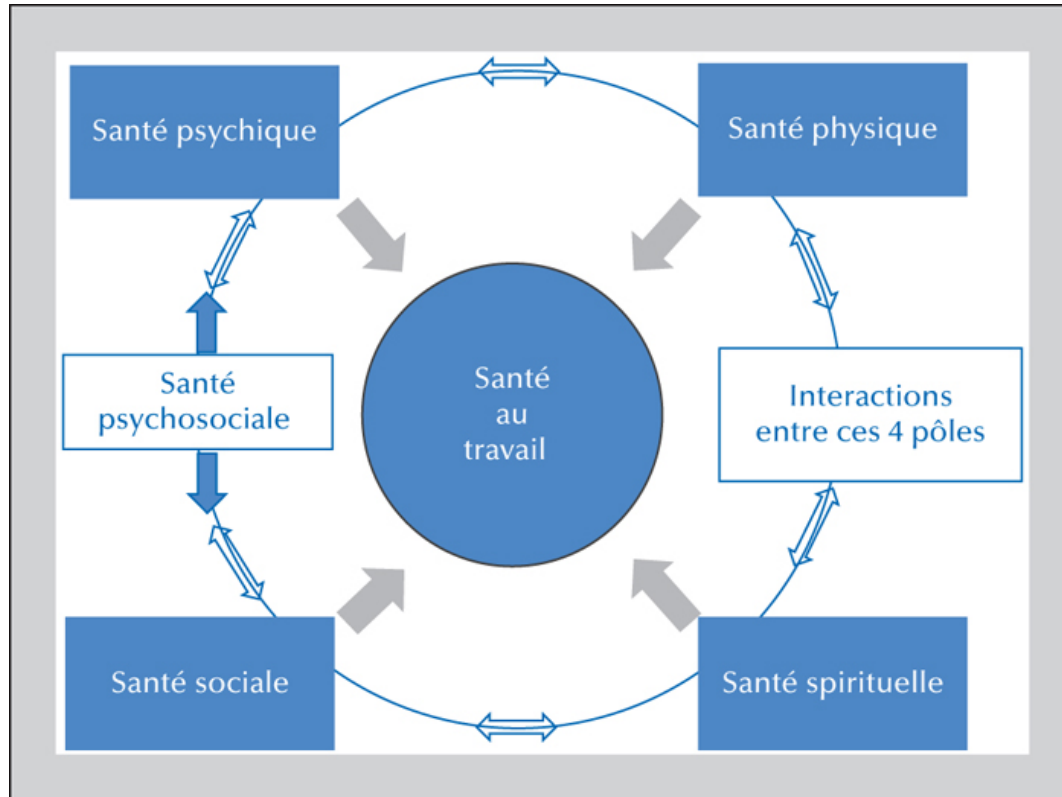
Selon le Larousse :

- Bonheur : « *Etat de complète satisfaction, de plénitude* »

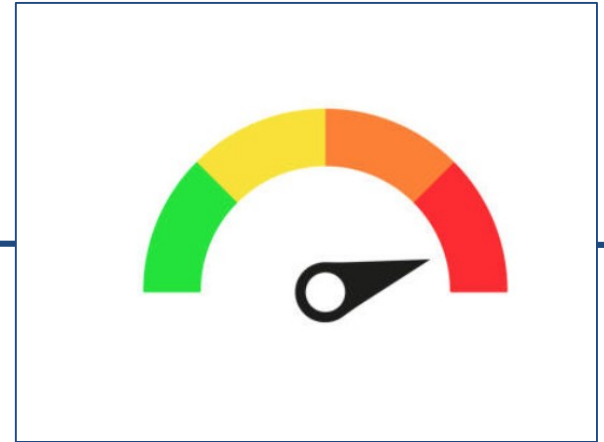


- Bien-être : « *État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit* »

Modèle ?



Mesurer le bonheur ?



- Pas de consensus scientifique
- Questionnaires sur les aspects en lien avec le bonheur :
 - Bien-être
 - Satisfaction
 - Qualité de vie au travail
- Mesure d'indicateurs indirects traduisant le mal-être :
 - Absentéisme
 - Turn-over
 - Diminution de la qualité
 - Diminution du rendement
 - ...

VALIDATION ?

Bien-être versus mal-être : burn out.



Bien-être versus mal-être : bore out.



Bien-être versus mal-être : brown out.



Etre bien : un besoin fondamental.



Quelques exemples :



« Qu'est-ce que je devrais faire comme métier ?... Je voudrais juste être heureuse. »

Maeva (10 ans, Génération Z)

Quelques exemples :



« Je vais faire plein de choses que j'aime... comme ça je ne m'ennuierai jamais. »

Félix (8 ans, Génération Alpha)

Quelques exemples :



« *Je voudrais être prof de gym.* »

Louise (8 ans, Génération Alpha)

Quelques exemples :



« Je veux un truc pas trop dur mais qui paie bien parce que j'ai besoin de sous pour voyager. »

Lucie (12 ans, Génération Z)

23:23 ✓✓

Hier

Le code de sécurité de AnSo Haka a changé. Touchez pour plus d'informations

Aujourd'hui

Hello AnSo
J'ai besoin de ton aide pour AFISO : je vais parler des Y et comme tu en es une digne représentante, j'aimerais profiter de tes expériences pour illustrer le fait qu'un Y peut partir à l'aventure et exercer des tas de jobs différents. Pourrais-tu me dire quand tu as été diplômée de l'ISEI et lister tout ce que tu as fait depuis (y compris l'épisode du lapin dans le bar... j'ai déjà la photo.) 21:46 ✓✓

Ps: Tu remarques que j'écris joliment... Tu te doutes que je ferai une capture d'écran 😊 21:47 ✓✓

Miss U ❤️ 21:47 ✓✓

Miss U ❤️ 21:47 ✓✓

Aujourd'hui

Hahaha 😂
Miss U 2!!! ❤️ 08:11

Tu veux que je te réponde de manière aussi jolie?.. 08:11

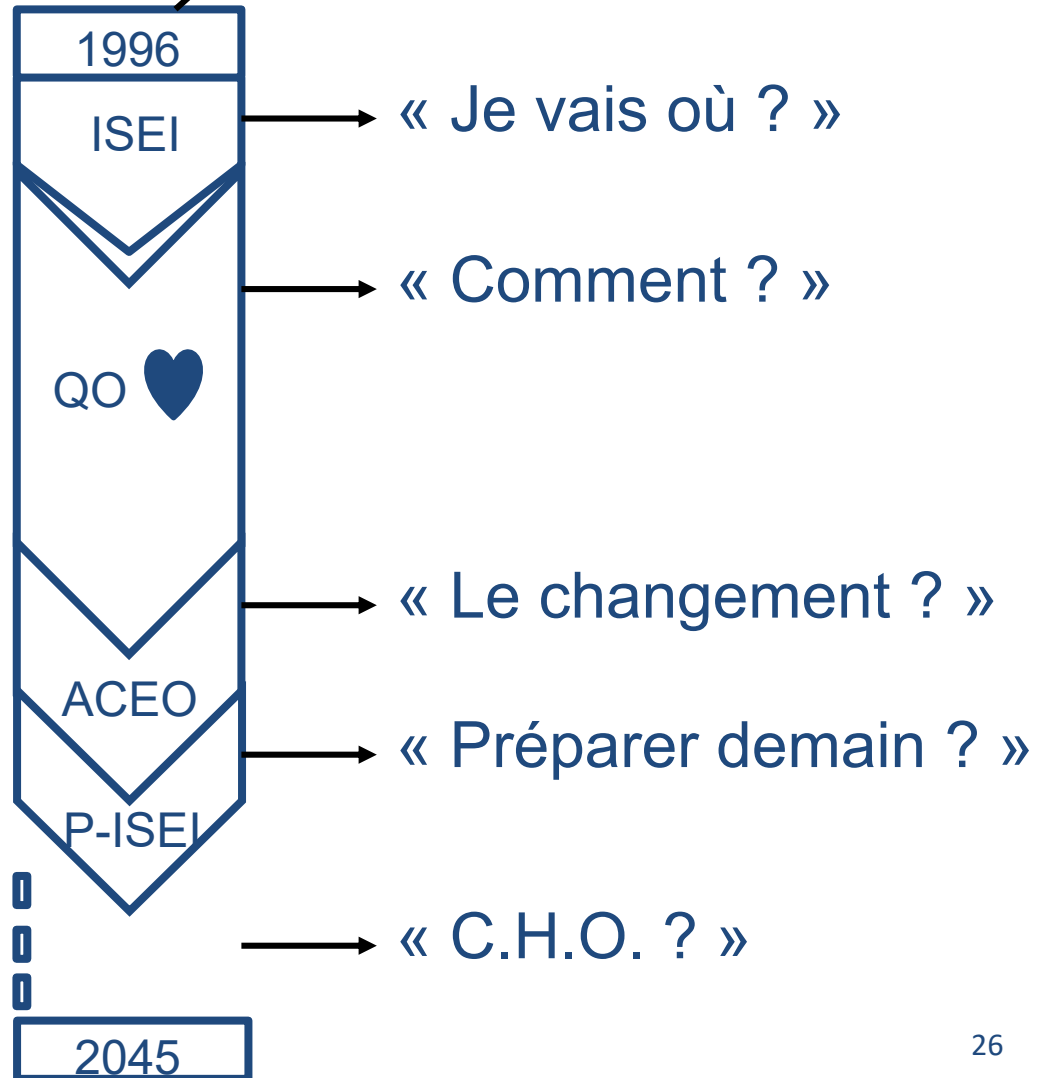
Dans les jobs que j'ai eus... 08:11

Il y avait d'abord un job comme infirmière a saint Luc, au centre hemato pour adultes (pas en dialyse! 🤪), puis le bloc cardiaque. Puis j'ai travaillé comme serveuse dans un restaurant en Australie, comme aide soignante, puis comme barman et serveuse dans le pub à Tieri. J'y travaillais aussi comme femme de ménage le matin. Après je suis retournée au bloc cardiaque. Puis au Canada j'ai travaillé dans un ranch pour nourrir des chevaux des vaches et des poules. J'ai travaillé dans un b&b à



Une question récurrente :

« Je fais quoi ? »



Métier - Chief Happiness Officer (CHO)

CHO ?

Analyser l'environnement de travail

Étudier et instaurer une culture du travail positive en fonction de sa cible et du contexte environnemental

Ouvrer à la convivialité interne

Améliorer les relations internes et créer du lien social afin de bénéficier d'une cohésion et d'une solidarité d'équipe

Faire en sorte que les salariés soient plus heureux au travail

Adapater sa stratégie

Éviter que les obstacles puissent entraver le travail des collaborateurs



Salaire

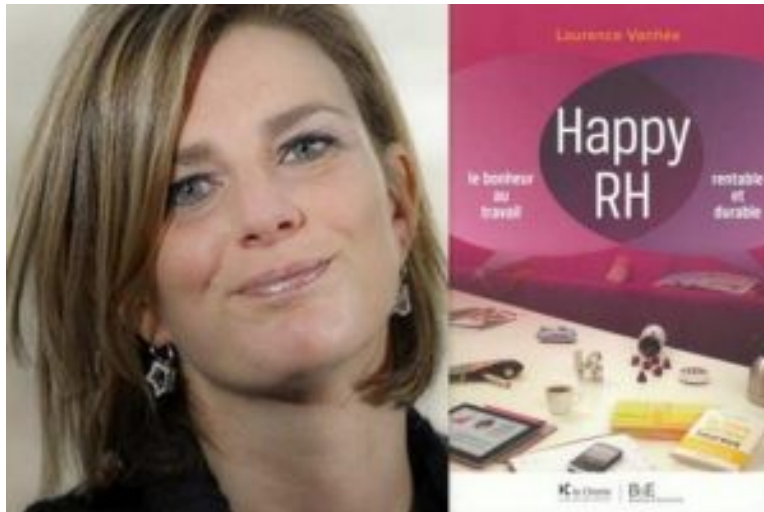
30K 35K-40K 100K



Mise en application du projet

Organiser des activités pour fédérer les équipes (sorties, évènements...)

« Elle cultive le bonheur au travail tout en développant la notion de patrimoine humain. »



« Des études montrent qu'un collaborateur heureux est 2 fois moins malade, 6 fois moins absent et 30 % plus productif. »

Laurence Vanhee

Le bien-être : un investissement rentable.



John Yokoyama :



« Nous avons d'abord créé une vision du futur. »

(Yokoyama, 2015)



« Lots of people come from the past and they have these steps that they've done in the past they do this, do this, do this, we got to do this, do this... »



*We do the opposite way. **We create a vision from the future** and we step into that not knowing how to create it. »*

(Collaborative Agency, 2015)

Chacun doit s'engager personnellement.



« When it comes to making things happen sure you do it with a team

but each individual person's actually have to commit personally. »

(J. Bergquist, 2015)



La boussole des poissonniers de Pike Place (1/3) :

1. Choisis ton attitude

« We have the opportunity to choose the conversation that you're going to be in that moment. »

(J. Yokoyama, 2015)



La boussole des poissonniers de Pike Place (2/3) :

2. Joue

3. Illumine leur journée



La boussole des poissonniers de Pike Place (3/3) :

4. Sois présent





Nurses and Flying Fish: A FISH! Philosophy story



Was that a stuffed fish flying through the air? Todd Wilkins couldn't believe what he was seeing.

Donc si je résume ta demande, Olivier...



**COMMENT
VAS-TU ?**

**CA TOMBE
BIEN
QU'ON SE
VOIT**

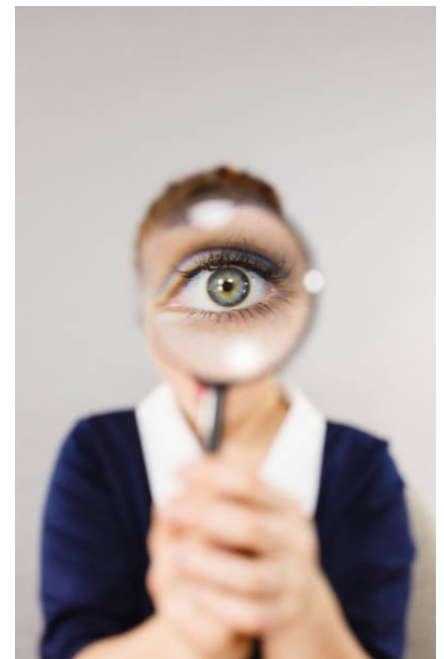
**DIS... POUR
LE CONGRES
AFISO...**

Donc si je résume ta demande, Olivier...

**IL EST OÙ LE
BONHEUR,
IL EST
Oùùùù ?**



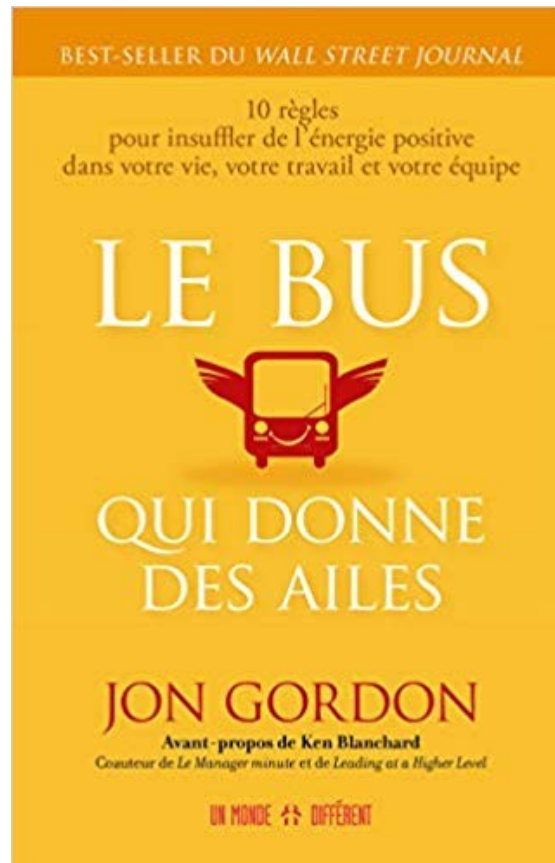
Concrètement ?



2. MES INSPIRATIONS



#1. Food for thought



- S
- C
- E



Et là, j'anticipe :

**MAIS MOI J'AI
DES TAS
D'AUTRES
PROBLEMES A
GERER.**

**PUIS CA
SERT A
RIEN SON
TRUC.**



C'est l'histoire de George...



« C'est lundi et les lundis ne sont jamais bons. »



(Gordon, 2016)

Le bus n°11.

**« QUELLE
SURPRISE ! J'AI
REUSSI. AVEC MA
CHANCE, J'ETAIS
CERTAIN DE LE
RATER. »**



La rencontre avec Joy.

**« BONNE
JOURNEE A
VOUS, TRES
CHER ! »**



(Gordon, 2016)

« Elle ne sait rien des responsabilités que je dois assumer au travail et à la maison.



Ma femme, mon patron, mes enfants, mes échéances, mon hypothèque, mon paiement de voiture, et une mère qui souffre du cancer.

Elle ignore à quel point je me sens vidé. »



« Mais elle sait. Chaque jour, des gens comme George montent dans son bus et elle les repère immédiatement (...)

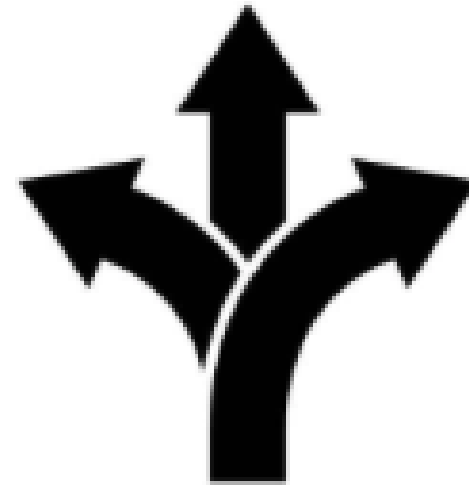
Ils dégagent tous une énergie similaire. Elle peut la voir et la sentir instantanément (...) C'est comme si une lumière s'était éteinte à l'intérieur d'eux (...) »

(Gordon, 2016)

« Rien n'arrive sans raison. Faites des choix judicieux. »

« Vous pouvez choisir de voir de voir la calamité ou l'offrande.

Et ce choix déterminera si votre vie est une histoire de réussite ou un feuilleton mélo. »



10 règles pour faire le voyage de votre vie.



10 règles pour faire le voyage de votre vie

1. Vous êtes le chauffeur
2. Désir, vision, focalisation
3. Injectez de l'énergie positive
4. Invitez les gens à monter
5. Ne pas gaspiller l'énergie
6. Interdit aux vampires énergivores
7. L'enthousiasme attire
8. Aimez vos passagers
9. Ayez un but
10. Amusez-vous

« Règle #1 : Vous êtes le chauffeur de votre bus. »



(Gordon, 2016)

Le saviez-vous ?

European Journal of Epidemiology (2005) 20: 401–406
DOI 10.1007/s10654-004-8783-6

© Springer 2005

A meta-analysis of excess cardiac mortality on monday

D.R. Witte, D.E. Grobbee, M.L. Bots & A.W. Hoes

Julius Center for Health Sciences and Primary Care, University Medical Center Utrecht, Utrecht, The Netherlands

Accepted in revised form 22 November 2004

Prendre le volant et changer de direction.



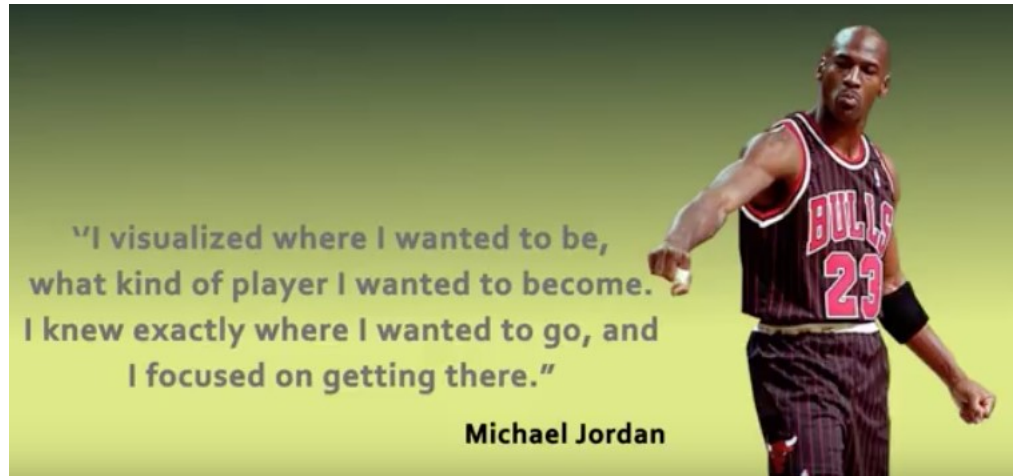
«C'est vous seul qui décidez de l'énergie que vous insufflez dans votre vie. Et en tant que chauffeur de votre bus, vous êtes également celui qui doit décider de votre destination. »

« On ne peut aller nulle part sans vision. »

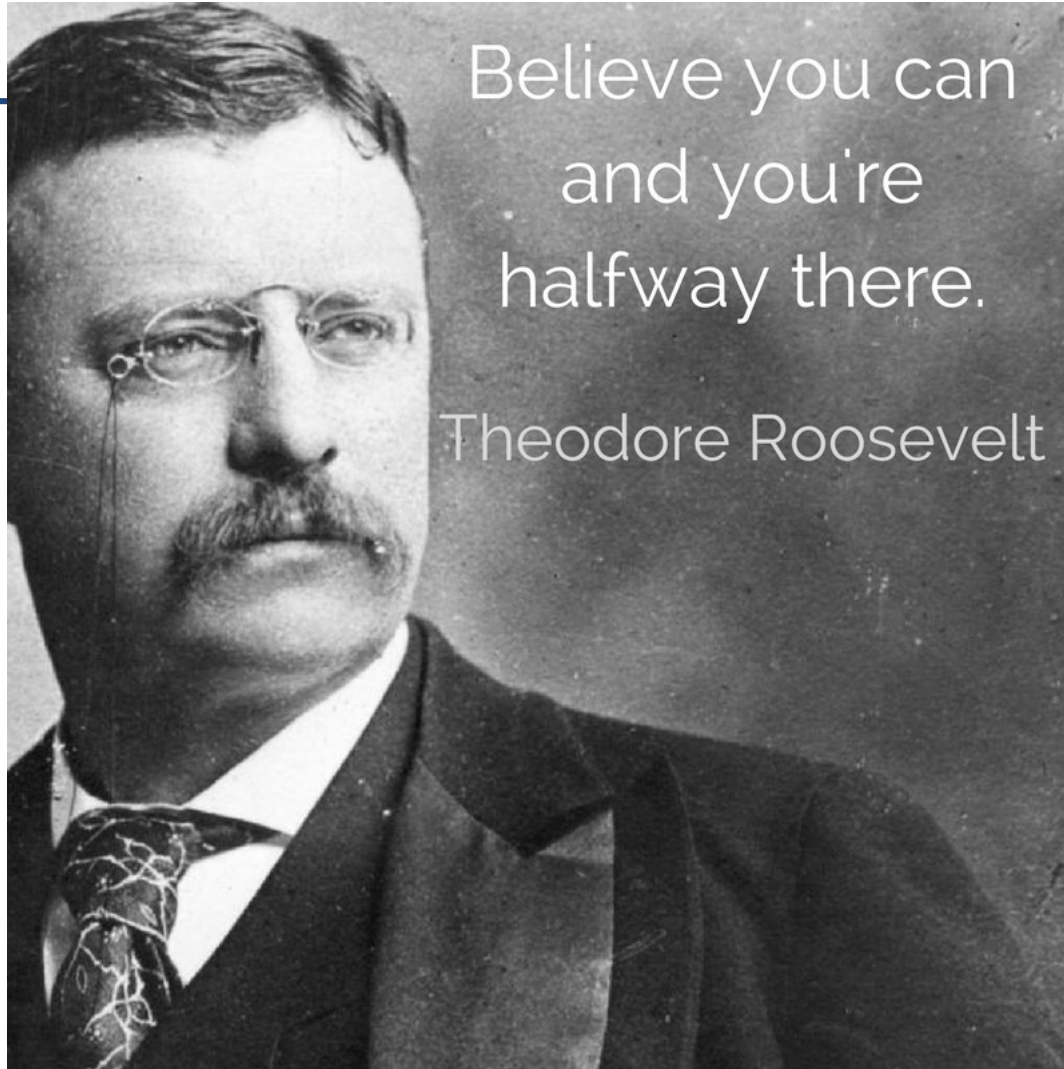
- Pour ma vie (incluant ma santé), ma vision est...
- Pour mon travail, ma carrière, mon emploi et mon équipe, ma vision est...
- Pour mes relations et ma famille, ma vision est...



« Règle #2 : Désir, vision et focalisation. Faites avancer votre bus dans la bonne direction. »



(Mental Toughness Trainer, 2015)



Believe you can
and you're
halfway there.

Theodore Roosevelt

« Règle #3 : Injectez de l'énergie positive dans votre vie. »

Si

- E : Evènements de votre vie
- P : Perception
- R : Résultats

$$E + P = R$$

« Règle #3 : Injectez de l'énergie positive dans votre vie. »

E : Evènements de votre vie

P : Perception

R : Résultats

$$E + P = R$$

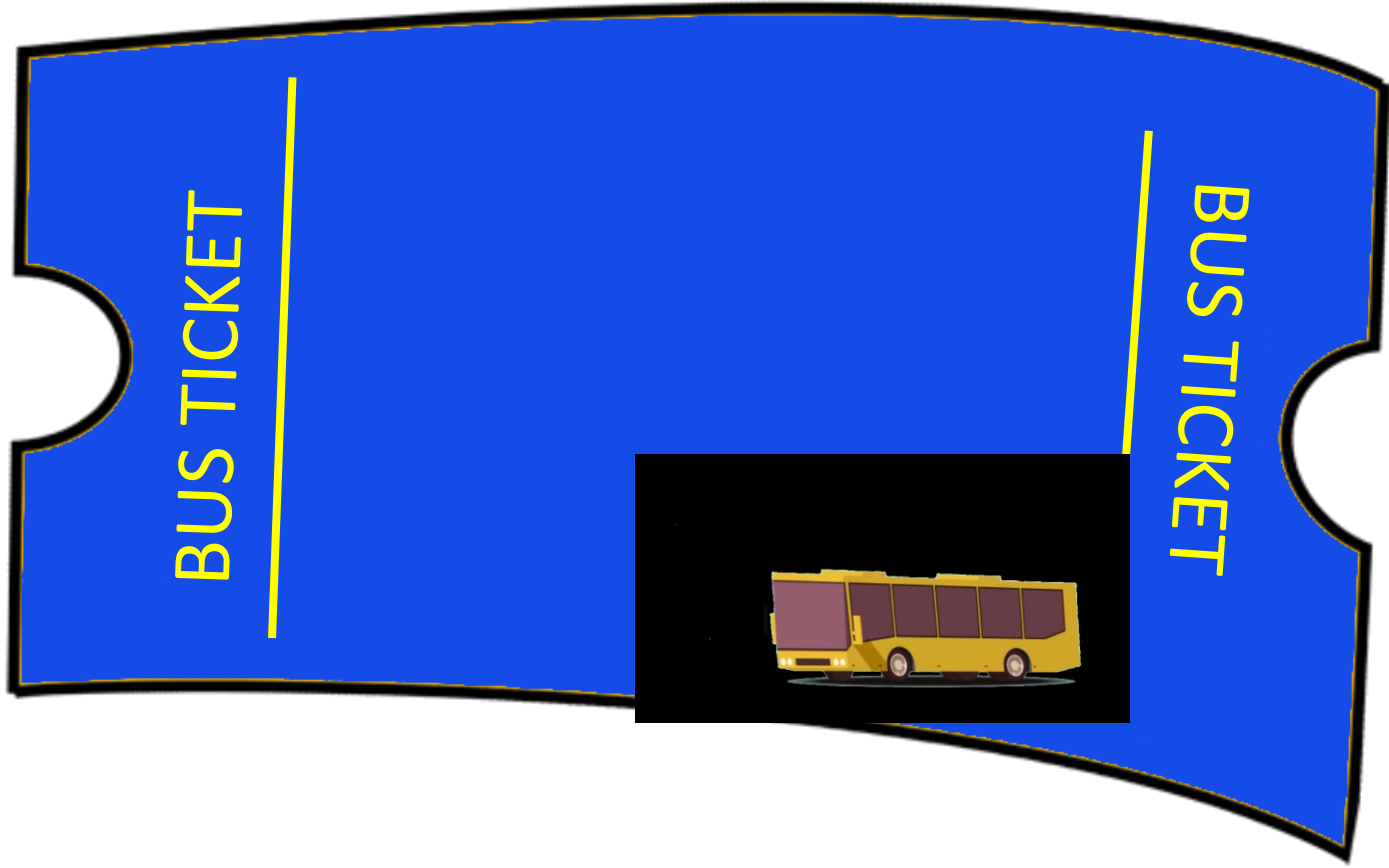

- Energie qui aide à surmonter les obstacles et à relever les défis
- Confiance, foi, enthousiasme, détermination, joie, bonheur
- Energie qui inspire et guide les autres
- Energie qui procure un sentiment de bien-être



« Je sais quel chien va gagner. C'est celui que tu nourriras le plus, alors nourris le chien positif. »

(Gordon, 2016)

« Règle #4 : Invitez les gens à monter dans votre bus et partagez avec eux votre vision du trajet à parcourir »



Les passagers de George :



- Une partie de l'équipe monte dans le bus.
- Certains collègues ne montent pas : *“ Ton bus se dirige droit vers une catastrophe. ”*
- D'autres montent mais se disputent.

« Règle #5 : Ne gaspillez pas votre énergie auprès des individus qui ne montent pas à bord de votre bus. »

« Le problème n'est pas Michael, Jamie, José ou Larry et Tom. Le problème c'est la négativité elle-même. »



(Gordon, 2016)

Je ne peux conduire que mon propre bus; pas celui des autres.



Je dois consacrer mon énergie à :

- Mes passagers
- Inviter de nouvelles personnes à monter à bord

**« Règle #6 : Apposez une affiche sur votre bus :
“Interdit aux vampires énergivores”. »**



(Gordon, 2016)

Donner une chance de changer. Si le vampire ne saisit pas cette chance, il doit descendre du bus.



« Règle #7 : L'enthousiasme attire davantage de passagers et leur donne de l'énergie pendant le voyage. »



**DIRECTEUR
DE
L'ÉNERGIE**

(Gordon, 2016)

« Règle #8 : Aimez vos passagers. »



« En aimant les membres de votre équipe et en les aidant à trouver leur or, vous leur permettez de briller et vous brillez vous-mêmes. »



« Règle #9 : Ayez un but. »



« Un but partagé donne de l'énergie à une équipe et l'unifie. »

« Règle #10 : Amusez-vous et jouissez du voyage. »

« Les gens se font du souci pour leurs promotions, leurs échéances, leurs courriels et ils se disputent avec leurs collègues et leur famille à propos de choses futiles en oubliant qu'ils ne vivront plus jamais le jour présent. »



« Règle #10 : Amusez-vous et jouissez du voyage. »

« Leur bus traverse la vie mais ils sont aveugles et ne voient pas la beauté du paysage. Pensez-y. Le jour où vous mourrez, vous recevrez tout de même 30 ou 40 courriels auxquels vous ne répondrez jamais. Vous ne terminerez jamais tout ce que vous avez entrepris alors pourquoi ne pas vous détendre, respirer profondément et être reconnaissant du voyage. »



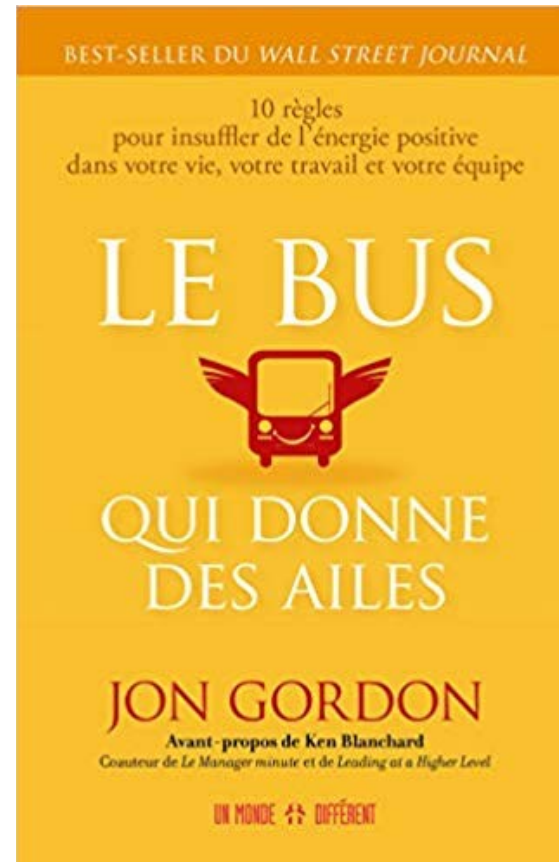
(Gordon, 2016)

10 RULES FOR THE RIDE OF YOUR LIFE

1. You're the Driver of the Bus.
2. Desire, Vision and Focus move your bus in the right direction.
3. Fuel your Ride with Positive Energy.
4. Invite People on Your Bus and Share your Vision for the Road Ahead.
5. Don't Waste Your Energy on those who don't get on your Bus.
6. Post a Sign that says "No Energy Vampires Allowed" on your Bus.
7. Enthusiasm attracts more Passengers and Energizes them during the Ride.
8. Love your Passengers.
9. Drive with Purpose.
10. Have Fun and Enjoy the Ride.



10 Rules to Fuel Your Life, Work and Team with Positive Energy!
www.TheEnergyBus.com



BEST-SELLER DU WALL STREET JOURNAL

10 règles
pour insuffler de l'énergie positive
dans votre vie, votre travail et votre équipe

LE BUS



QUI DONNE DES AILES

JON GORDON

Avant-propos de Ken Blanchard
Coauteur de *Le Manager minute* et de *Le Manager à l'écoute*

UN MONDE DIFFÉRENT

Spencer Johnson

Qui a piqué mon fromage?

Comment s'adapter
au changement
au travail, en famille et en amour

Numéro un des ventes aux États-Unis
Traduit en 26 langues



La suite du phénomène mondial
Qui a piqué mon fromage ?

Le chemin pour aller de l'avant

Sortir du labyrinthe

Spencer Johnson, M.D.



Comment la passion dans votre travail
et dans votre vie peut rendre
l'ordinaire extraordinaire

Le

FACTEUR Fred



Mark Sanborn
Avant-propos de John C. Maxwell

Insufflez de l'énergie à votre vie

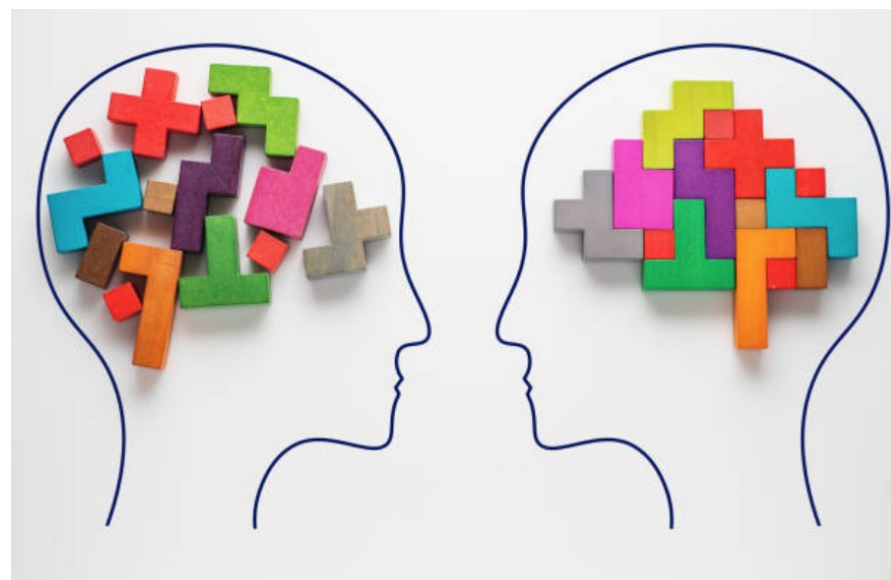
FISH!



Une remarquable
approche pour optimiser
l'épanouissement au travail
tout en y prenant goût



Stephen C. Lundin, Ph.D., Harry Paul et John Christensen
Préface de Kenneth Blanchard, Ph.D., coauteur de *Le Manager minute*



#2. Les rencontres



**Merci à mes « JOY » et mes
passagers...**

L'ISEI...

isei Institut Supérieur d'Enseignement Infirmier
Associé à l'Université Catholique de Louvain



Delannoy Cathy

*Infirmière professeur et titulaire
des 3^{ème} B.*

*« Classe très sympathique,
dynamique, extrêmement
agréable.*

*Ambiance détendue et bon
enfant. Je garde un souvenir
d'étudiants turbulents mais
spontanés et chaleureux. »*

*« Tout élan est aveugle, s'il n'est pas guidé par le savoir,
Tout savoir est vain, s'il n'est pas accompagné de labeur,
Tout labeur est futile, s'il n'est pas accompli avec amour ».*

K. Gibran.

#9
Ayez un but



Les rencontres qui m'ont emmenée au bloc.



FRANÇOIS-XAVIER WESE



#7

**L'enthousiasme
attire davantage de
passagers et leur
donne de l'énergie
pendant le voyage**



Les rencontres au bloc; mes collègues.



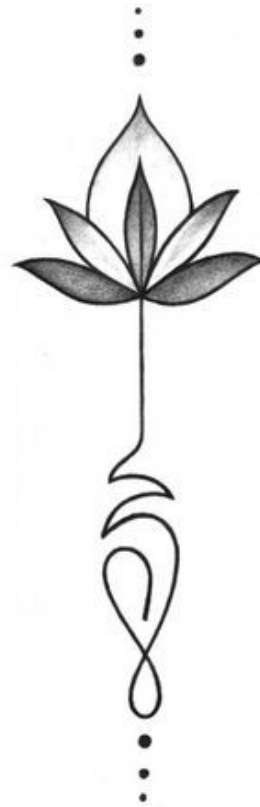
#9
Ayez un but

Département cardiovasculaire des Cliniques universitaires Saint-Luc

👍 224 🗨️ 23 ➦ PARTAGER 📌 ENREGISTRER ⋮

Manon.

#5
**Ne gaspillez pas
votre énergie
auprès des
individus qui ne
montent pas**



#6
**Interdit aux
vampires
énergivores**

David Antoine.



Concentré sur... ?



« Pour le commun des mortels, ce que vous faites est incroyable ! »

#2

**Désir, vision,
focalisation.
Faîtes avancer
votre bus dans la
bonne direction**



AFISO &...



#8
Aimez vos
passagers

20 mars : journée internationale du bonheur.



« Le sportif va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre » - Pierre de Coubertin

#1

**Vous êtes le
chauffeur de
votre bus**

#2

Focalisation

« La performance, l'endurance, la concentration, la persévérance, la résistance (physique et émotionnelle), le centrage sur l'objectif sont des valeurs communes aux deux professions »

Ermano Fegatilli & Rida Hassouan



Mes collègues d'aujourd'hui.

Je suis intérimaire pendant 10 jours et suis ravie de retravailler avec mes anciennes collègues. Je m'éclate grave 😊! Le bloc op reste ancré au plus profond de mes tripes! ❤️ QOp

#7
L'enthousiasme attire davantage de passagers et leur donne de l'énergie pendant le voyage



Mes autres collègues :

#3
Injectez de
l'énergie
positive dans
votre vie



Nos étudiants.



#10
Amusez-vous
et jouissez du
voyage



Nos étudiants.

#2

**Désir, vision,
focalisation.**


#4

**Invitez les gens à
monter dans votre
bus**



+ Elisa, Morgane, Elodie & Michael (Chouchou 😊)

Nos « étudiants » des mesures transitoires :




#3
Injectez de
l'énergie
positive dans
votre vie

En 2014-2015

- groupe 1 : 41 personnes
- groupe 2 : 39

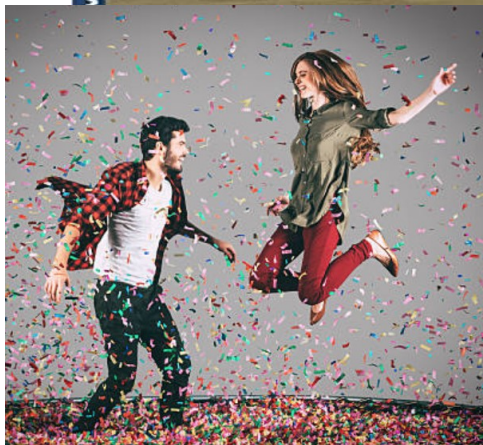
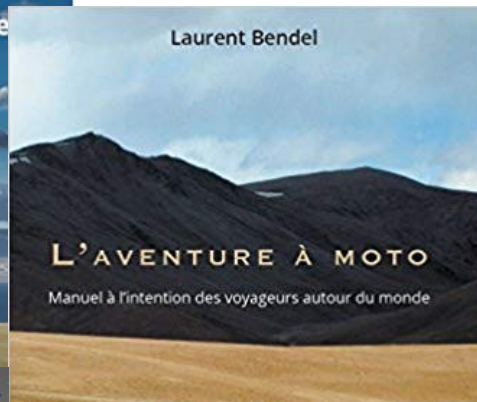
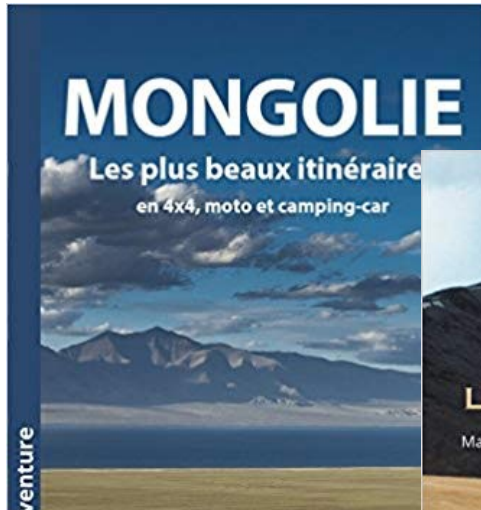
En 2015-2016

- groupe 3 : 48
- groupe 4 : 39
- groupe 5 : 11



#10
Amusez-vous
et jouissez du
voyage

Les aventuriers.



#4
**Invitez les gens à
monter dans
votre bus**



Et vous...



3. CONCLUSION

Pas de « Waze » pour le bien-être au travail.



Je ne sais pas quel est le chemin. Je pense qu'il est différent pour chacun, en fonction du contexte.

Mais je suis sûre d'une chose :

Le bien-être au travail, ça commence par un engagement individuel, le choix de chacun de s'engager.

“Nous sommes nos choix.”

- Jean-Paul Sartre



www.besdp.com | Bien-être, Spiritualité et Développement Personnel

Alors... et vous ? Quel est votre choix ?





VOUS INVITE A
MONTER DANS
SON BUS

