

APPROCHES INDIVIDUELLES



SORTIR DE LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL



Réparer les métiers, mailler les compétences

Tisser le travail dans le fil du vivant

Sortir de la souffrance au travail,
la prévenir, la comprendre, la traiter

Que m'arrive-t-il?

La souffrance au travail se manifeste par des signaux qui souvent au départ ne semblent pas spécifiques. Ils peuvent se décrire ainsi :

- ◆ Vous vous sentez fragile ou instable que ce soit émotionnellement, physiquement ou intellectuellement
- ◆ Vous avez le sentiment d'être isolé ou incompris au travail ou chez vous. Votre entourage semble lui-même affecté par votre état
- ◆ Maux de tête, troubles du sommeil, malaise déclaré, troubles digestifs, hypertension, ... Malgré les avis collectés à gauche et à droite, vous vous demandez ce qui vous arrive

- ◆ Votre malaise perdure au point que vous ne vous sentez plus capable de faire face à vos obligations, qu'elles soient professionnelles ou personnelles
- ◆ Vous êtes saisi de peur sur le chemin du travail
- ◆ Les mots « découragement », « incompetence », « inutilité » vous traversent la tête
- ◆ Vous supportez de plus en plus mal de faire des choses en contradiction avec vos valeurs, vos convictions personnelles
- ◆ Vous êtes perdu et ne savez plus ce qui est bien ou mal, juste ou injuste, vrai ou faux.

C'est parce que le travail est porteur de nombreuses promesses qu'il peut, dans des conditions négatives, être source de souffrances spécifiques incompréhensibles de l'extérieur. Et souvent de l'intérieur, pour celui qui souffre.

Tout travailleur, quels que soient son secteur d'activité, sa position hiérarchique, son âge et son expérience peut basculer progressivement de la santé à la maladie s'il se trouve confronté à des changements abrupts d'organisation ou de conditions de travail, à un mode de management pathogène, à l'introduction insuffisamment préparée de nouvelles méthodes de travail ou de nouvelles technologies... Cette situation peut faire apparaître un malaise, une souffrance psychique ou somatique, voire susciter diverses formes de violence.

Plutôt qu'une faille ou une faiblesse personnelle attendant en vain de trouver son explication, la souffrance au travail peut être comprise comme un message, situé aux frontières du corps, de la psyché, des relations interhumaines et de l'organisation du travail, qu'il s'agit avant tout d'entendre et d'accueillir, pour pouvoir lui donner un sens.

De nombreux facteurs y interviennent:

- ◆ Intensité du travail et contraintes de temps
- ◆ Insécurité de la situation de travail
- ◆ Souffrance éthique liée à l'obligation de devoir mener des actions non conformes à ses convictions et à son éthique personnelle de travail
- ◆ Défaut de reconnaissance du travail fourni
- ◆ Mauvaise qualité des rapports sociaux au travail
- ◆ Manque d'autonomie dans l'accomplissement des tâches
- ◆ Contraintes émotionnelles dans la relation au client



Ces divers aspects peuvent être explorés, et leur compréhension en profondeur fait émerger une analyse de l'enchaînement des causes, toujours multiples, qui déterminent la situation de souffrance. Menons cette analyse à votre rythme.

Cherchons ensemble des solutions :

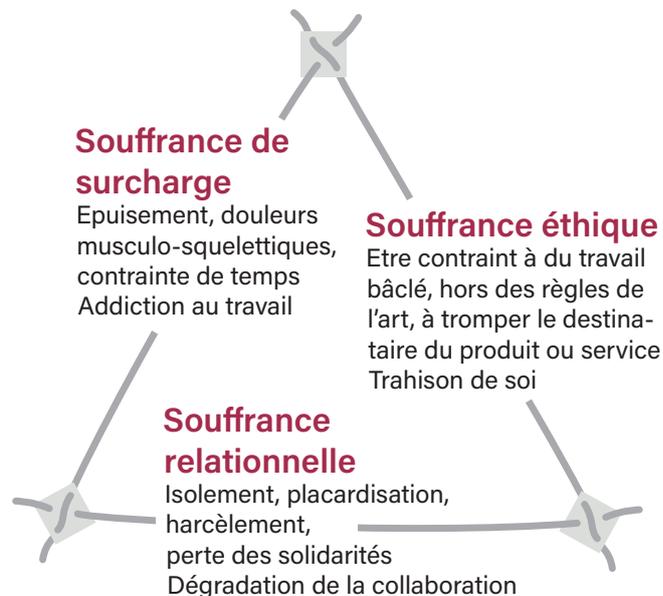
- ◆ Pour préserver votre santé psychique et physique
- ◆ Pour vous permettre le cas échéant une reconstruction, en étant accompagné par des intervenants spécifiques et les plus adéquats à votre situation
- ◆ Pour aborder sous plusieurs angles la question de votre avenir professionnel



La consultation spécialisée

Elle est assurée par un psychologue particulièrement formé à l'analyse des situations de travail pathogènes qu'il s'agisse de burn-out ou d'autres situations de surcharge, de souffrance éthique ou de difficultés relationnelles.

La plupart du temps, la souffrance au travail s'exprime selon ces dimensions distinctes, souvent associées ou consécutives les unes aux autres et qui cumulent leurs effets de perte de repères et finalement de désarroi profond pouvant aboutir à des pathologies sévères, voire dans certains cas, à un danger vital.



Quand nous contacter ?

- ◆ Quand l'organisation du travail dans votre entreprise vous paraît avoir évolué négativement avec des réorganisations, de nouvelles méthodes de management, de nouvelles technologies, des périodes de surcharge de travail, des difficultés liées aux relations de travail.
- ◆ Quand vous vous sentez harcelé par vos collègues, vos supérieurs.

- ◆ Quand vous-même, un collègue, un membre de votre famille ou une relation questionnez le fait que vous manifestez des symptômes qui paraissent en relation avec votre travail :
 - Souffrance corporelle : douleurs persistantes des muscles et des articulations, palpitations, variations importantes de tension artérielle, maux de tête, de dos, problèmes digestifs, malaises, sensation de fatigue extrême, burn-out...

- Souffrance psychiques : anxiété, découragement, tristesse, apathie, perte de sommeil, crises de larmes ; apparition ou augmentation de comportements de dépendance (alcool, tabac, drogue...) ; tendance à la boulimie ou au contraire perte d'appétit...
- Comportements nouveaux : s'absenter du travail, irritabilité, agressivité/passivité, tendance à s'isoler des autres, altération de l'image de soi, sentiment d'inutilité ou d'injustice au regard du travail effectué...



Que proposons-nous?

Face à ces situations nous déployons un dispositif d'écoute destiné à :

- ◆ établir un diagnostic de la situation en faisant avec vous l'historique de la dégradation de votre situation au travail selon des analyses précises
- ◆ vous permettre d'envisager les possibilités d'en sortir en prenant le temps nécessaire à agir adéquatement à chaque moment
- ◆ mettre en place un suivi psychologique si et quand vous le souhaitez
- ◆ vous proposer des pistes de récupération de vos moyens psychiques et corporels dans le respect de votre état actuel
- ◆ permettre à votre entourage une rencontre pour échanger explications et informations et

desserrer les nœuds relationnels amenés par les circonstances en leur fournissant des éléments de compréhension de votre situation

- ◆ préparer les conditions d'un retour sûr et négocié au travail lorsqu'un arrêt a interrompu l'activité
- ◆ mettre en place un accompagnement pour un changement professionnel, qu'il s'agisse d'une nouvelle façon d'envisager vos fonctions ou de l'évolution vers une réorientation.

Lorsque nécessaire et toujours avec votre accord, des contacts seront pris avec votre médecin traitant, le médecin conseil de votre mutuelle, le médecin du travail ou tout autre intervenant de santé que vous pensez utile de joindre.

En fonction de votre situation, des aides spécialisées peuvent vous être proposées. Elles concernent la diététique ou les problèmes nutritionnels, les dépendances ou la consommation abusive de médicaments, drogues et alcool.

De même, nous pouvons vous orienter vers un psychiatre qui peut instaurer une médication adaptée à vos symptômes, ou vers un spécialiste de la douleur chronique.

La préservation de vos droits et la défense de ceux-ci vont peut-être requérir la compétence d'un avocat spécialisé.

Un conseil syndical, une aide administrative, seront parfois extrêmement précieux pour explorer les issues possibles d'une situation. Nous pouvons vous orienter dans ce sens vers des personnes expérimentées indépendantes de votre employeur.

La consultation en psychopathologie du travail, avec son réseau pluridisciplinaire, propose un accueil individualisé des travailleurs pour une compréhension en profondeur des enjeux multiples auxquels ils sont confrontés, en offrant une garantie de stricte confidentialité.





Un premier bilan est réparti sur trois entretiens d'une heure et demie à deux heures destinés à entendre les circonstances et à retracer les chemins, souvent plus complexes que vous ne le pensez, qui ont conduit à votre situation actuelle.

Plusieurs propositions sont faites pour remédier au mieux aux impasses que vous rencontrez. Ces trois entretiens forment le socle même de la prise en charge. Ils permettent de constituer des documents écrits qui sont des traces et des échos de votre histoire professionnelle, mais surtout des chemins d'analyse et de compréhension de la situation actuelle. Ils servent de repère à votre évolution et de base pour les rapports destinés aux divers référents médicaux et administratifs auxquels vous devez rendre compte.

La consultation spécialisée est membre du réseau «Souffrance et Travail» - association essentiellement française de praticiens répartis sur une centaine de lieux, rattachés à des Centres Hospitaliers Universitaires ou à des cabinets privés groupant presque toujours des disciplines diverses qui œuvrent en synergie autour des questions de travail. Ce réseau de praticiens vous garantit une prise en charge systématiquement référée à l'avis de pairs, supervisée et éclairée par les dernières publications sur ces matières.

Marc Erman

+32 475 48.12.39

marc.erman@reseau-metis.be

Psychologue clinicien agréé, psychothérapeute, psychanalyste.
Diplômé en psychopathologie et psychodynamique du travail - CNAM, Paris.

www.souffrance-et-travail.com

Approche corporelle : Un entre-deux pour revenir à soi

«Le travail humain, avec sa sensorialité, ses muscles, ses efforts cognitifs, son endurance, son honneur, son âme, disparaît progressivement de plus en plus souvent au profit d'une grammaire financière : rythme, temps, cadence, flux, tendus si possible, moins de stock, zéro délai, zéro mouvement inutile, zéro surproduction... une entreprise rêvée, virtuelle, sans corps.»

Marie Pezé 2016.

Un soutien vous est accessible via un parcours psychocorporel qui permette de récupérer une meilleure sensation de soi, pour surmonter les véritables expropriations corporelles que certaines situations de travail induisent.

Les démarches psychocorporelles permettent l'expérience qu'un espace relationnel particulier, un toucher proposé avec tact, peuvent aider

à reconstituer un état de moindre vulnérabilité et à éprouver ainsi des échanges plus sereins avec le monde. Un rapport moins hasardeux avec autrui est possible, nous laissant moins dépourvus, nous permettant de retrouver une plus grande marge de manœuvre émotionnelle et psychique.

Le Massage Sensitif Camilli® permet ce tact nécessaire pour accueillir des vécus corporels et émotionnels éprouvants et éventuellement contradictoires issus de contraintes de tous ordres.

Il contribue à améliorer nos façons d'aller dans la vie et offre de nombreuses possibilités d'application dans les différents domaines de la santé et de l'éducation, depuis la prévention jusqu'à l'aide aux personnes en difficulté et en souffrance. Écoute de soi-même et ouverture à l'autre, confiance dans

le potentiel de l'être humain, accueil dénué de jugement, soutien et accompagnement guidé, constituent ses principales caractéristiques.

Par un contact respectueux, la dynamique propre au mouvement respiratoire de la personne touchée lui est rendue sensible par l'accompagnement de ses tensions et détentes successives. Le toucher d'un autre qui se centre sur la



respiration lui permet d'en affiner et d'en approfondir la sensation. L'accompagnateur s'adresse à la personne touchée dans sa globalité dans un mouvement continu produisant une sensation d'unité.

De façon pratique, ce contact peut se dérouler debout, assis, ou allongé sur une table de massage. Il fait appel au ressenti, aux besoins et aux limites de chacun.

Le toucher n'est jamais imposé, il se questionne, se cherche et chacun trouve exactement le rythme qui lui convient pour l'approcher ou pas...

Liliane Bernar

+32 496 63.28.11

lilianebernar@hotmail.com

Psycho-somatothérapeute en Massage Sensitif Camilli®.

Coaching individuel

Un parcours en coaching peut intervenir à différents moments dans la prise en charge de la souffrance au travail. Ce parcours est modulable en fonction de votre situation et de vos objectifs. Il vous garantira un espace et un temps dédiés à vous seul, en dehors de l'opérationnel, pour prendre du recul.

Sur un plan plutôt préventif, il permet d'aborder les points ou enjeux critiques qui peuvent générer progressivement une situation de souffrance qui ne dit pas encore son nom. Dans cette optique, il peut intégrer une analyse des processus relationnels et d'organisation du travail qui vous affectent dans l'exercice de votre métier. Cette analyse permet de définir ou de réenvisager votre projet professionnel dans le contexte où vous évoluez et d'être conforté ou renforcé dans votre capacité à exercer pleinement vos fonctions.

Si votre parcours professionnel vous a conduit, par une situation de crise plus ou moins importante et durable, à des impasses qui immobilisent votre avenir, un coach pourra vous accompagner dans la construction d'un projet de recherche d'un autre lieu de travail, d'une évolution vers d'autres mandats voire d'une réorientation plus importante.

Il s'agira d'analyser avec vous votre parcours professionnel et extra-professionnel, pour mettre en évidence les étapes-clés, les compétences acquises et transférables, les sources de satisfaction ou d'insatisfaction, et les points d'appui liés à chaque expérience.

Sur la base de cette analyse, nous allons ensemble identifier les critères de choix d'un investissement professionnel renouvelé

- ◆ réflexion sur vos centres d'intérêt, vos motivations,
- ◆ identification des possibilités d'évolution professionnelle,
- ◆ élaboration et formalisation d'un projet professionnel,
- ◆ détermination d'un plan d'action,
- ◆ mise en œuvre et suivi de ce projet.

Ces démarches peuvent s'accompagner de propositions destinées à améliorer vos aptitudes à vous respecter et à vous faire respecter, à faire face aux problèmes relationnels, à développer une meilleure communication ou à résoudre des conflits ou blocages.

De même un coaching plus général pourra vous aider, le cas échéant, à faire émerger et à mobiliser les ressources qui sont les vôtres pour gérer plus efficacement des priorités dans un contexte complexe, améliorer votre management ou votre leadership, affronter plus sereinement des situations de crise.

Ces modalités d'intervention peuvent aussi assister les démarches d'un retour sûr et négocié au travail lorsqu'un arrêt a interrompu l'activité. Dans ce cas, une médiation auprès de votre responsable est envisageable pour négocier les opportunités de remplacement ou d'aménagement de poste les plus satisfaisantes pour toutes les parties.

Anne de Beer

+32 475 85.03.02

anne.debeer@reseau-metis.be

Coach d'équipe, coach individuel, formatrice et médiatrice.

Patrick Demaret

+32 475 64.99.01

patrick.demaret@reseau-metis.be

Coach d'équipe, coach individuel, formateur, diplôme en psychologie clinique des organisations INSEAD Fontainebleau.

Notre philosophie d'intervention

Tout métier implique la mise en œuvre de formes d'intelligence particulières. La première est logée dans les profondeurs de la personne et demeure difficile à expliciter. Les grecs anciens l'appelaient la **Mètis**. C'est l'intelligence du chasseur qui cherche les traces du gibier, du charpentier qui choisit l'arbre en le touchant, du navigateur qui évite les écueils en les devinant à l'œil. Elle est le résultat de l'expérience accumulée. Le savoir-faire qui en découle se dépose dans le corps et devient une partie intime de soi.

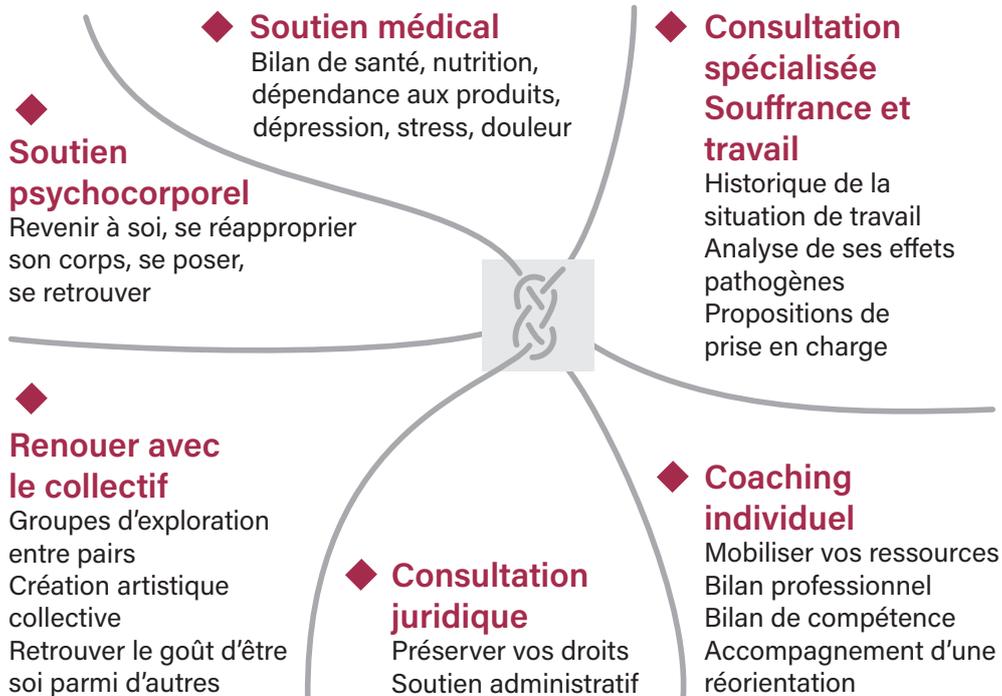
Cette forme d'intelligence est précisément à l'origine de la notion de métier et les concerne tous, du maître d'école à l'avocat, de l'infirmière à l'ingénieur, du travailleur du bâtiment à la technicienne de surface. Exercer son métier de cette manière requiert du temps, de la persévérance, de la disponibilité inventive, l'acceptation de ses limites, et donc aussi de la coopération.

Construite ensemble par la mise en commun des savoir-faire d'une équipe, d'un collectif de travail, la coopération permet de faire face à ces situations qui échappent à l'organisation prescrite du travail. La coopération met à l'œuvre la qualité relationnelle nécessaire à faire « de la belle ouvrage » par l'accordage constamment renouvelé entre les travailleurs. Là où la coopération se dégrade, l'on se retrouve seul devant des actions qui ne gardent leur sens que dans une endurance solitaire et rapidement douloureuse.

Or, l'organisation contemporaine du travail, par ses mots d'ordre de plus en plus éloignés de l'expérience concrète d'un chacun, contribue à ces situations d'isolement. Les contraintes économiques répercutées sans un dialogue régulier, durable et mené à travers toutes les strates de l'entreprise, conduisent à des difficultés relationnelles et à des contradictions éthiques et, tôt ou

tard, à des souffrances personnelles qui peuvent déboucher sur des pathologies.

Remédier à celles-ci relève de plusieurs pratiques qui concernent tous les aspects mis à mal dans le monde du travail que nous connaissons aujourd'hui. La recherche de solutions à ces enjeux critiques à la fois personnels, corporels et collectifs nous a amenés à proposer un déploiement précis de compétences susceptibles de venir à point nommé dans votre parcours de vie au travail, si celui-ci est, ou pourrait être compromis. Explorons-les ensemble en cherchant le fil à suivre le plus adéquat pour vous.



Contactez-nous !

Marc Erman

+32 475 48.12.39

marc.erman@reseau-metis.be

Psychologue clinicien agréé, psychothérapeute,
psychanalyste
Diplômé en psychopathologie et
psychodynamique du travail - CNAM, Paris

Liliane Bernar

+32 496 63.28.11

liliane.bernar@reseau-metis.be

Psycho-somatothérapeute en Massage
Sensitif Camilli®

Anne de Beer

+32 475 85.03.02

anne.debeer@reseau-metis.be

Coach d'équipe, coach individuel, formatrice
et médiatrice

Patrick Demaret

+32 475 64.99.01

patrick.demaret@reseau-metis.be

Coach d'équipe, coach individuel, formateur,
diplôme en psychologie clinique des
organisations INSEAD Fontainebleau

Nous intervenons aussi dans votre
organisation, votre entreprise. Une
brochure spécifique est disponible
par courrier sur demande et
téléchargeable sur notre site.

www.reseau-metis.be



SORTIR DE LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL