

# Santé mentale et Excellence au travail, un binôme porteur pour l'entreprise

En cette période très particulière d'incertitudes et de perturbations de la vie quotidienne, provoquées par la pandémie de la Covid-19, le rôle des professionnels des ressources humaines et des dirigeants évolue constamment. Il inclut désormais davantage de responsabilités, notamment en ce qui concerne la santé mentale au travail.

**Alessandro de Vita Zublena**  
Fondateur  
My Coaching Partners



**N**ous sommes toujours prêts à répondre au téléphone ou par email lorsque quelqu'un nous sollicite, mais combien de temps consacrons-nous à nous-mêmes et à l'écoute de notre corps pendant notre travail ?

La vie nous confronte à de nombreux défis. Lorsque la pression devient excessive et se transforme en stress, notre corps réagit. C'est alors que des signaux apparaissent : boule au ventre, douleurs musculo-squelettiques, insomnies, fatigue, etc. Ces signaux sont un précieux feedback, mais ils affectent notre efficacité dans tous les aspects de notre vie et échappent à notre contrôle. Que faire alors ? Il est temps de les écouter et d'en tirer profit !

## Santé mentale et excellence au travail sont-elles des choix indispensables pour nos entreprises ?

Il y a un nouvel enjeu pour les professionnels des ressources humaines et les dirigeants d'entreprises. Ils doivent limiter le turnover et retenir leurs talents, un exercice difficile qui peut trouver une réponse dans la création d'un environnement qui prône l'excellence tout en étant à l'écoute des besoins, et parfois de la détresse, de leurs collaborateurs.

## Santé mentale et excellence au travail, comment les coordonner ensemble ?

La santé mentale au travail est étroitement liée au précieux feedback que nous recevons de notre corps dans le travail au quotidien. L'accent est donc mis sur l'identification des signes du corps lorsque la pression devient excessive. Cela aide les personnes à entamer une nouvelle et différente alliance avec leur corps, réduisant le stress, l'anxiété et les émotions négatives, tout en favorisant leur bien-être physique et psychologique. L'excellence en leadership nécessite une combinaison de compétences et d'outils précis. Nous disposons de « modèles », et non pas de simples théories, qui distinguent un bon leader d'un leader exceptionnel, ce que l'on appelle les véritables « best practices », facilement applicables avec succès dans le monde de l'entreprise. La coordination entre santé mentale et excellence au travail est une réponse réaliste et concrète au nouvel enjeu pour les professionnels des ressources humaines et les dirigeants d'entreprises.

## Comment est-il possible qu'avec tous les bons conseils, de plus en plus de personnes soient épuisées et éprouvent des problèmes de santé mentale ?

Nous devons commencer à considérer le retour d'information que notre corps nous donne non pas



comme un message psychologique, mais comme un message neurologique qui requiert la création de nouvelles habitudes plus saines et efficaces, avec l'aide des dernières découvertes en neurosciences.

## Quelles sont les dernières découvertes en neurosciences ?

Elles impliquent que les êtres humains agissent selon des schémas neurologiques (habitudes) la plupart du temps, en dehors de leur conscience. Ces habitudes sont ce en quoi nos vies sont faites et consistent en toute séquence répétée de comportements. Par exemple, si on me demande de faire une présentation à la dernière minute devant le comité de direction, je commence à transpirer, à penser que je n'ai pas le temps nécessaire et je ressens fatigue et anxiété.

## Quelle est donc la bonne nouvelle ?

Les programmes inefficaces et toxiques peuvent être modifiés et de nouveaux programmes efficaces et sains peuvent être créés. Ce travail peut être accompli par un professionnel formé et certifié, utilisant des méthodologies et protocoles clairs et précis, dans un laps de temps relativement court.

## Comment détecter les signes avant-coureurs du burnout ?

La personne en burnout est tellement impliquée qu'elle ne parvient pas à reconnaître ces schémas à temps. Lorsque les symptômes deviennent évidents, il est souvent trop tard. Il est donc important que la direction et les managers soient capables de les reconnaître et d'anticiper les dommages.

## Que proposez-vous aux managers ?

Nous proposons une formation de trois jours pour les cadres et les dirigeants, afin de les aider à reconnaître les signes de rupture avant qu'il ne soit trop tard et d'intervenir de manière adéquate.

## Une formation de trois jours est-elle suffisante ?

Oui, une formation de trois jours est suffisante parce que les participants vont apprendre des modèles d'excellence qui sont facilement applicables et couronnés de succès dans le monde de l'entreprise. La formation adopte une approche inductive plutôt que déductive : elle vise à intégrer les outils de manière à ce qu'ils puissent être appliqués de façon spontanée et naturelle au travail, sans être encombrés par la théorie. De plus, les participants seront filmés avant et après l'apprentissage des modèles d'excellence, ce qui leur permettra de constater l'intégration de ces nouveaux comportements de manière tout à fait spontanée.

## Que vont-ils apprendre ?

Les managers apprendront principalement à développer le calibrage, une forme d'attention précise aux réponses conscientes et inconscientes d'un collaborateur, allant des changements dans le ton de voix et la couleur de la peau aux battements de cils et au rythme de la respiration. Cette attention spécifique permettra aux managers de développer une communication adéquate et personnalisée pour chaque collaborateur, et de structurer un retour d'information constructif et précis.

## Quels sont les résultats attendus ?

Au lieu de donner des conseils génériques, les managers seront en mesure de construire et de maintenir des relations profondes et durables avec leurs collaborateurs, même dans des situations difficiles. Ils seront capables d'identifier les schémas toxiques, de tirer la sonnette d'alarme à temps, d'élaborer un programme d'intervention précis pour l'employé et de mesurer le succès étape par étape.

## Que se passe-t-il si une personne est au début du burnout ou déjà épuisée ?

Dans les deux cas, il est important d'agir immédiatement avec un programme d'accompagnement individuel personnalisé pour reconnaître et utiliser les signaux du corps, changer les habitudes toxiques

dans le travail quotidien et développer de nouvelles habitudes plus saines et efficaces qui durent dans le temps, permettant au collaborateur, selon le cas, de retourner au travail dans un délai de trois mois.

## Quels sont les principaux résultats d'un tel accompagnement ?

Nous observons trois résultats principaux :

1. La personne ressent le bien-être séance après séance dans son programme d'accompagnement.
2. La personne peut naturellement et rapidement retourner au travail dans le même rôle.
3. Une fois au poste, la personne développe de nouvelles habitudes plus saines et efficaces pour elle-même et pour l'entreprise.

## D'où vient la méthodologie ?

La méthodologie a été développée par le Professeur John Grinder et sa partenaire, le Docteur Carmen Bostic St. Clair. Leur intention était de créer et d'ajouter des choix dans la vie des gens. Cette approche s'appuie sur 50 années d'innovation et de développement dans le domaine du développement personnel.

## La méthodologie est-elle scientifique ?

Le travail du Professeur John Grinder et du Docteur Carmen Bostic St. Clair est non seulement innovant, mais il a également été reconnu par la communauté scientifique. Ils ont reçu le « Prix d'excellence en sciences 2020 » de la Société Autrichienne d'Hypnose Médicale. Plus de 300 médecins étaient présents en janvier 2020, lorsque John et Carmen ont reçu leur prix à Graz.

**À propos d'Alessandro de Vita Zublena**  
Fondateur de « My Coaching Partners SA » à Lausanne, coach en Programmation Neuro-Linguistique depuis plus de 29 ans, formé et pionnier aux techniques du Nouveau Code de la PNL en Suisse, selon le Prof. John Grinder et le Docteur Carmen Bostic St. Clair Alessandro de Vita Zublena bénéficie à titre personnel d'une expérience extraordinaire acquise en plus de 45 000 heures de coaching depuis 1994.

<https://mycoaching.group/>

« Il est important d'agir immédiatement avec un programme d'accompagnement individuel personnalisé pour reconnaître et utiliser les signaux du corps, changer les habitudes toxiques dans le travail quotidien et développer de nouvelles habitudes plus saines et efficaces qui durent dans le temps. »

– Alessandro de Vita Zublena