

La Tribune

Etes-vous en équilibre dans votre vie ?

Sophie Péters | 11/04/2014

Quintivium, nouvel outil de questionnement, débarque dans les entreprises pour aider les salariés à y voir plus clair dans leur équilibre vie privée et vie professionnelle. Histoire de leur redonner un peu la main.

Vaste question que celle de l'équilibre, et tellement singulière ! Certains aiment travailler des jours durant et négligent sports et loisirs sans culpabilité. D'autres souffrent d'une surcharge de tâches venant empiéter sur ce qui pourtant leur serait essentiel. Et les tests de personnalité en tous genres censés mesurer ce qui nous motive ou nous convient prennent rapidement des allures d'injonctions. Dans cette quête éternelle, un nouvel outil vient d'apparaître sans tambours ni trompettes et qui, sans être spectaculaire dans son fonctionnement, n'en paraît pas moins puissant.

Cinq sphères explorées

Quintivium est un questionnaire qui explore nos différents pôles de vie, professionnel, personnel, santé, valeurs et culture. Cinq sphères sont explorées : professionnelle, affective, éthique, culturelle et corporelle. L'objectif est d'évaluer si l'équilibre de ces différents pôles nous satisfait ou non. 60 questions auxquelles le salarié répond en ligne, chez lui ou au travail, en toute confidentialité. La restitution a lieu avec un consultant et dure environ 1h30 au cours de laquelle on étudie différentes pistes. Une de ces vertus et non des moindres est d'exprimer ce qui va bien et ce qu'il nous reste à explorer. On apprend rien de renversant mais on obtient une sorte de photographie fidèle du moment de vie où l'on se trouve. En prenant du recul, on peut rationaliser et prioriser.

"Quintivium apprend sur des sphères de vie et facilite le passage à l'action. Il vient éclairer des éléments que nous ressentions mais que nous aurions peut-être eu du mal à identifier clairement. Une prise de conscience en somme", indique Magali Mounier-Poulat, directrice de projets chez 1762 Consultants, cabinet spécialisé dans la qualité de vie au travail.

Comme par exemple : trop de travail, pas assez de sport, ou des besoins plus profonds comme s'exprimer mieux en accord avec ses valeurs ou prendre soin de sa santé ou de ses amours.

Un algorithme qui dresse la cartographie des sphères de la personne

Initiateur de cet outil novateur, Jérôme Ballarin, fondateur de 1762 Consultants, également président de l'observatoire de la parentalité en entreprise et membre du haut conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes, estime qu'un salarié qui va bien est un salarié qui parvient à équilibrer toutes ces sphères en fonction de ses besoins propres. L'objectif n'étant pas, comme souvent, d'imposer une sorte de norme de vie dans laquelle chacune des sphères devrait nécessairement obtenir le même score mais plutôt en fonction de chacun de déterminer ce qui se révèle être en déséquilibre et aider à déterminer une feuille de route.

"Ce n'est pas une recette miracle mais simplement l'occasion d'identifier des clignotants et de s'autoriser une marge de progrès. On voit ce qui se joue, où cela bloque, et où les éléments sont dans l'axe", explique Magali Mounier-Poulat.

Elaboré par un psychanalyste, une psycho-somaticienne et un philosophe, Quintivium établit un algorithme qui dresse la cartographie des sphères de la personne et génère un rapport remis individuellement. Il arrive alors que le salarié identifie des manques et des trop plein qui peuvent ne pas concerner le travail et l'oblige à repenser ses priorités.

Manager ne correspond pas à nos aspirations profondes

Façon pour l'entreprise de ne pas "prendre en charge" son salarié et de ne pas lui imposer ses critères mais de le laisser en décider. L'aspect management d'équipe et relation manager-managé est, elle aussi, explorée. Où l'on peut découvrir que manager ne correspond pas à nos aspirations profondes. Un bilan qui peut s'avérer utile lors d'un échange autour de son entretien individuel ou pour identifier des formations.

"Quintivium permet ainsi de différencier ce qui est du ressort du salarié et de celui de l'entreprise" précise Magali Mounier-Poulat.

Mais il peut tout aussi bien s'adresser au collectif pour identifier par exemple le fonctionnement d'une équipe dans le cadre d'un audit RH. Et permettre d'élargir le champ de la culture managériale. Un bon moyen de faire la part des choses et de responsabiliser le salarié tout comme l'organisation. Une approche résolument bienveillante de la qualité de vie au travail.