

BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Un guide pour créer les conditions de bien-être dans l'entreprise

Par **Julie Le Bolzer** | 17/01/2013

Retrouver l'estime de soi, ne pas culpabiliser, se libérer du stress, dire non aux pensées négatives... Le « Guide du bien-être au travail » ne s'adresse pas qu'aux collaborateurs, mais aussi aux managers et aux DRH, des petites comme des grandes organisations.



Crédits photo : Shutterstock.com / Editions Eyrolles
Le guide du bien-être au travail, Editions Eyrolles

A quoi l'étymologie du mot « travail » renvoie-t-elle ? Au terme latin « tripalium », autrement dit à la « torture ». « **La souffrance physique des tâches d'autrefois s'est aujourd'hui mue en souffrance psychologique.** C'est ce que l'on observe, tant dans le monde du travail qu'au contact des patients », expliquent les auteurs Romain Pigeot, manager, et son père, le docteur Charles-André Pigeot.. « Forts de ce constat, de cette analyse, nous avons souhaité proposer un ouvrage qui explique comment transformer la souffrance en bien-être. » C'est en effet l'originalité de ce guide construit telle une boîte à outils.

Bien-être et compétitivité

« Programme de gestion du stress », « conseils pour mieux communiquer », « méthodes du lâcher-prise », « modèle d'une journée parfaite au travail »... Les analyses sociétales font

place aux astuces pratiques et réciproquement. « *Il n'était pas question d'occulter la notion de compétitivité. Simplement, un individu ne peut être compétitif que s'il est actif. Et pour être actif, il doit être bien dans sa peau* », souligne le docteur Pigeot. « *Nous avons donc centré cet ouvrage sur l'individu, bien conscient que le groupe ne peut pas fonctionner si, individuellement, ses membres se sentent en souffrance.* »

L'individu et l'entreprise

Le postulat des auteurs : le bien-être au travail ne se décrète pas. Néanmoins, il peut se développer au travers d'actions et de pratiques concrètes. Surtout, il repose sur le renforcement de l'estime de soi. « **Toute entreprise doit être aujourd'hui sécurisante pour être compétitive et performante** », indique Romain Pigeot. « *Quant à l'individu, il doit trouver dans l'entreprise l'énergie nécessaire qui lui permettra de retrouver le bien-être si utile à son bon équilibre* », estime le docteur Pigeot. « *Le collaborateur qui se sent exclu, abandonné, qui éprouve de la peur, de l'incertitude, ne peut fournir le meilleur de lui-même.* » D'où la nécessité de l'accompagner pour qu'il retrouve sa confiance... et sa productivité.



Crédits photo : Editions Eyrolles
Le guide du bien-être au travail

Titre : Le guide du bien-être au travail

Auteurs : Romain et Charles-André Pigeot

Editeur : Eyrolles

Nombre de pages : 280

Prix : 22 €