

Le travail c'est la santé. A condition de garder la forme!

Portrait d'une experte en gestion et prévention des risque et qualité de vie au travail



Le travail c'est la santé. A condition de garder la forme!

Il aura fallu attendre cette crise pour que l'on comprenne combien il est essentiel de se préoccuper du bien-être de chacun dans le cadre de son travail. Double bénéfique : celui de contribuer à la qualité de vie de chacun des collaborateurs et gagner à long terme en efficacité et productivité. Car oui, Lapalisse n'aurait pas dit mieux : quand on se sent bien au boulot, on bosse mieux.

C'est donc dans ce domaine que Catherine Nérot a choisi de mettre toutes ses compétences en action. Originaire du Mans, elle a choisi le Gers pour développer son activité de santé au travail. C'est-à-dire être proche des travailleurs au sein des entreprises pour prévenir les risques psychosociaux et mettre en place des plans d'accompagnements.

Catherine Nérot est diplômée en management de santé au travail, Consultante & Formatrice en Qualité de Vie au Travail, référencée I.P.R.P DREETS Elle est chargée de cours à l'IUT HSE de Auch dans ce domaine et depuis plus de 6 ans, elle développe son expertise au service des PME locales

Il est clair que la crise que nous traversons a mis en lumière bien des difficultés par l'isolement, le travail à distance, la digitalisation et le tout virtuel, la distanciation elle-même, le stress général... toutes ces causes qui peuvent provoquer des dégâts importants. Une enquête a mis en lumière que près de 49% des personnes interrogées déclaraient un état de détresse psychologique ; plus de 5,5 moi de travailleurs auraient été mis en arrêt de travail pour des raisons de stress et d'anxiété. C'est énorme et cela ne fait qu'augmenter. Et nous ne serons pas surpris de voir que ce sont les femmes et les jeunes les plus touchés.

Pas étonnant que Catherine soit très sollicitée pour diverses missions dans notre région.

Pratiquement, Catherine travaille sur trois niveaux et se positionne tout autant du côté de la direction que des équipes et des travailleurs individuels : un niveau Primaire, c'est la prévention du risque, c'est à dire comment mettre en place en amont des clefs, des outils des petites pratiques pour installer un climat serein au sein du travail ; un niveau Secondaire, c'est travailler sur les premiers signes annonceurs de mal être, les symptômes, comme des signaux de fatigue, de tensions dans les équipes, de changement d'attitudes des uns ou des autres ; et enfin le niveau tertiaire qui est l'accompagnement à court, moyen et long terme pour soigner, remettre sur « pied » le collaborateur et accompagner chacun dans le changement. Car ni l'individu, ni les équipes ni l'entreprise ne sortent indemne de ce genre de crises. Le monde d'aujourd'hui n'est pas avare en sollicitations négatives : injonctions sociétales permanentes, un climat social général anxiogène, l'individu a bien du mal à trouver sa paix intérieure. On a observé qu'en télétravail, le salarié travaille plus de 48 minutes pr jour, soit plus de 4 heures par semaine !

Catherine, amateur de marche, de randonnée, de temps long et de slow working, apporte ces conseils aux entreprises d'ici. Soutenue par la CCI, elle prend son bâton de pèlerin pour aborder des entreprises familiales qui parfois n'ont pas franchement l'habitude de faire appel à ce type de conseils. Des société agricoles ou familiales parfois réticentes aux changements. Mais Catherine sait trouver les mots et la manière pour poser son diagnostic, accompagner la direction et démontrer par-là que mieux on se porte et mieux on travaille.

Interrogée pour notre journal, nous lui avons demandé quelques conseils utiles à chacun. Globalement le secret est de savoir prendre soin de soi, de penser parfois un peu égoïstement à soi. C'est accepter de se donner de l'importance..

- Savoir se créer des petits rituels, des horaires, une régularité
- Rassembler ses ressources pour être dans l'instant et reconcentrer son attention
- A la fin de chaque journée, mettre en lumière 3 choses positives
- Prendre parfois le temps de ne rien faire, vraiment rien ; s'offrir des pauses et respirer. Retrouver le plaisir de s'ennuyer un peu. L'ennui est moteur de rêve, de créativité et donc générateur d'idées
- Réfléchir aussi à se déconnecter, des outils professionnels, mais parfois aussi de tous les appels

Pour conclure, nous nous sommes interrogés sur Demain....

Le monde de demain sera ni mieux ni moins bien que le monde d'aujourd'hui. Sans doute que le rapport au travail sera modifié avec certainement des horaires plus souples, des installations et outils de travail nomades, et certainement une réorganisation du travail à la maison ou ailleurs, comme les tiers lieux, par exemple. Il est essentiel d'installer chez soi un cadre de travail agréable et confortable ; car il est important de pouvoir faire la part des moments et des choses entre temps professionnel, « heures de bureau » et vie privée. C'est à cette seule condition que chacun pourra bien gérer son esprit et reprendre le travail avec le sourire.

Catherine NEROT vit à Lectoure, pour la joindre: catherine.nerot@outlook.fr



_DSC2239.jpg