



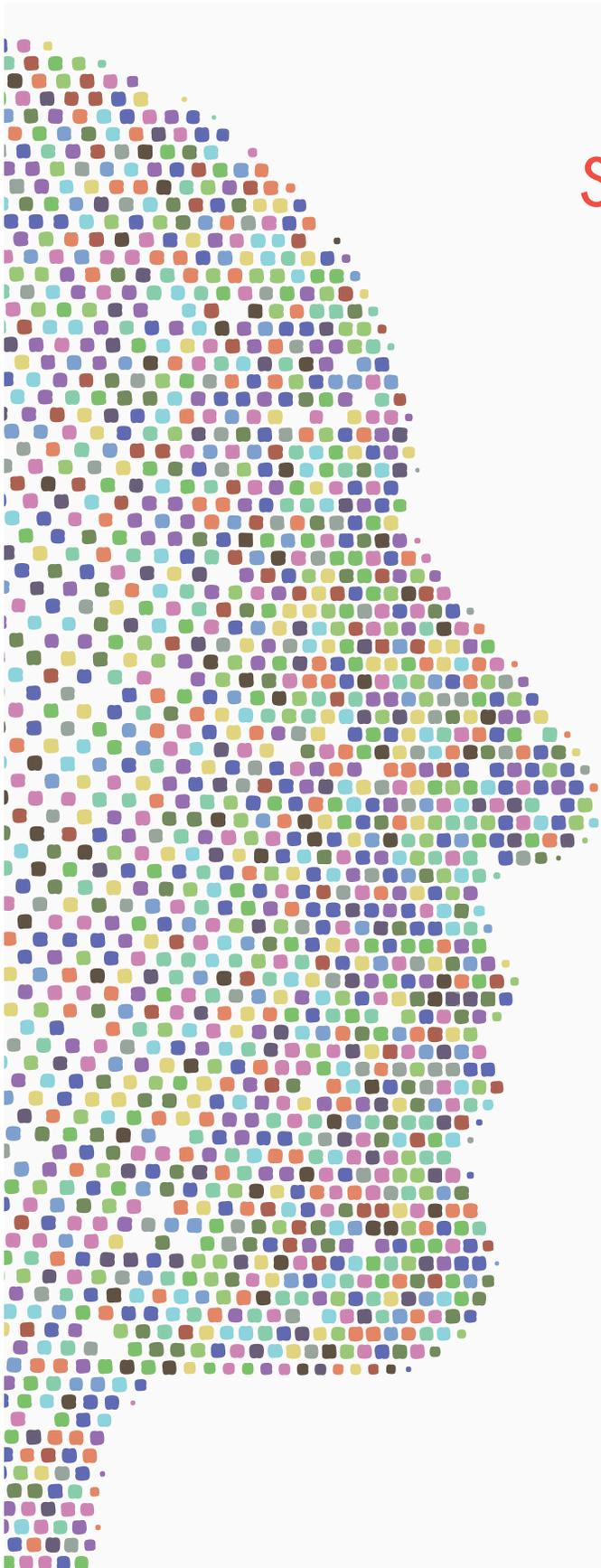
MOTIVATION À PRENDRE SOIN DE SOI, DE SA SÉCURITÉ

La conscience de soi passe
par la conscience du corps.

Prendre soin de soi, de sa sécurité revient à se gérer soi-même, aptitude qui fait la différence au travail, dans la vie. Agir dans le respect de son intégrité, de sa sécurité, de sa santé, entraîne une meilleure efficacité de tous les systèmes physiologiques, ainsi qu'une créativité, une adaptabilité et une souplesse supérieures. L'inaptitude à se gérer soi-même entraîne vieillissement prématuré, confusion mentale et peut bloquer l'accès à notre intelligence.

Se gérer soi-même, c'est aussi gérer son énergie au lieu de gérer uniquement son temps. Les auteurs Jim Loehr et Tony Schwartz développent ce thème dans « the power of full engagement ». C'est selon eux la clé d'une performance élevée et du « renouvellement personnel ». Se basant sur les lois naturelles auxquelles sont soumis les êtres humains, ils recommandent de respecter le cycle d'alternance entre activité ou performance, et repos et renouvellement. Ils évoquent aussi l'importance des habitudes, des rituels, pour augmenter énergie et performance. Les gestes de sécurité, s'équiper, respecter les procédures, peuvent devenir un rituel, une mise en condition ou une sorte de « passage » pour s'engager dans sa journée de travail, dans sa prochaine activité ou tâche. De même, un « buddy-check », c'est-à-dire vérifier si l'équipement de l'autre est en ordre, est créateur de lien, renforce la confiance.

Ces habitudes, ces pratiques récurrentes, c'est aussi tenir ses engagements et ses promesses vis-à-vis de soi-même. Nous nous sentons souvent moins bien lorsque nous faisons des écarts, lorsque nous dérapons. Ces moments-là existent et rien ne sert de se culpabiliser. Les dérapages font réfléchir et appellent probablement à quelque réajustement bienvenu. Nous nous félicitons de reprendre le rythme, les habitudes qui font du bien. Le fait d'avoir cette relation à soi-même et ses propres engagements aiguise aussi notre faculté à tenir nos engagements vis-à-vis des autres. En effet, nous sommes plus en paix avec nous-mêmes, plus ancrés, plus cohérents. Et cela se ressent dans nos relations, notre communication.



DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE PHYSIQUE.

Perdre notre santé, se blesser, s'user, affaiblit nos facultés mentales, de raisonnement, de jugement. Nous sommes moins concentrés, moins endurants, résistants, courageux, nos capacités d'apprentissage diminuent, notre mémoire devient un gruyère.

Négliger notre santé physique, notre intégrité physique a aussi un impact sur notre intelligence émotionnelle et relationnelle. Nous perdons patience, nous sommes moins empathiques, moins à l'écoute, moins ouverts...

3

PILERS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

1. SAINE ALIMENTATION

Nous savons tous grosso modo ce qui est sain ou malsain, ce que nous avons intérêt à manger davantage et ce que nous aurions tout bénéfice à éviter. Nous savons, mais le faisons-nous ? S'arrêter de manger dès que l'appétit est satisfait, boire beaucoup d'eau, arrêter de consommer 2 litres de soda par jour... ces habitudes contribuent sans nul doute au fonctionnement optimal de toutes les fonctions corporelles. Contrôler son appétit est un exercice de contrôle de ses passions, émotions, frustrations, mécanismes de compensation... qui aiment à nous piloter. Ce domaine reste une affaire personnelle, une affaire de choix, de liberté individuelle. Cela étant dit, je doute qu'aujourd'hui, notre relation à la nourriture soit encore un vrai choix. Davantage de conscience de la provenance de nos aliments, de leurs bienfaits ou l'inverse, plus d'écoute de son propre corps (ballonnements, acidité, constipation, qualité de sommeil...), peuvent mener à une plus grande conscience de soi, et donc à plus de respect de soi. A commencer par prendre le temps de manger, au lieu d'engouffrer un sandwich devant le pc.





2. EXERCICES PHYSIQUES RÉGULIERS, ÉQUILIBRÉS

Des exercices réguliers activent le système cardio-vasculaire, développent la force et la souplesse, améliorent la qualité de vie et la longévité. Là aussi, chacun trouvera son équilibre. Exercer régulièrement notre corps demande pas mal de créativité et de volonté dans une société qui favorise la sédentarité, le travail mental au détriment du travail physique. Bouger un peu tous les jours, choisir une activité plaisante, qui s'inscrit de façon agréable et réaliste dans un emploi du temps souvent chargé... renforcer notre cœur, nos muscles, favoriser l'hydratation complète de chaque cellule de notre corps, l'élimination des déchets et toxines, c'est choisir la vie et non la survie. Le mouvement physique réduit l'envie de sucre, d'alcool ou toute autre ersatz du bonheur et du bien-être. Une pratique régulière non excessive renforce notre résilience, notre maîtrise de soi, mais aussi un sentiment de bien-être général.

Si on opte vers une activité physique qui va plus loin que l'entretien de base, et qui vise à développer notre corps, notre force, notre souplesse, notre capacité respiratoire et cardio-vasculaire, alors on découvre qu'on développe aussi une force incroyable, une persévérance dans la vie. Le sport remplit cette fonction là et est une véritable métaphore de l'effort, du développement de notre potentiel dans l'existence. On découvre des ressources insoupçonnées, on gagne en confiance en soi. On visera une pratique « équilibrée » et non une pratique qui met le corps à rude épreuve, sans respect pour ses limites ou ses appels à l'aide. Une pratique respectueuse sera aussi source de joie, de satisfaction, de fierté, de sérénité.

3. REPOS

Se relaxer, se ressourcer, réparer, récupérer : voilà des besoins fondamentaux. Nous pouvons lier à cela la gestion du stress, une des causes principales du non-respect des consignes de sécurité, de négligences de protocoles ou procédures, qui causent des incidents en chaîne, puis l'accident grave. Jusqu'au drame et « l'histoire d'une mort annoncée... ». Une pression, un planning serré, un manque de communication entre les différents acteurs de la chaîne (commerciaux, clients, travailleurs à la production...), entraînent une forme de négation de soi. L'homme devient machine. Il pare au plus pressé, l'air de rien chaque jour, et les sécurités sautent les unes après les autres. On ne se rend pas toujours bien compte du phénomène, car c'est une chose après l'autre, qui prises isolément peuvent ne pas être très graves. Et puis, d'aucuns croient que l'expérience, 20 ans de terrain, ou un diplôme supérieur, vont compenser les risques. L'habitude ou la lassitude aussi réduisent la vigilance.

UNE CERTAINE CULTURE DE LA SANTÉ

Nous sommes pris dans un flux tendu et une accélération qui nous dépassent, créant un rapport à la santé qui revient au corps-machine, qu'on répare, qu'on découpe, qu'on fait taire. La prévention et une approche globale de la santé (physique, mentale, émotionnelle) qui favorisent l'immunité et nous rendent plus forts, ont du mal à prendre leur place face aux lobbies qui suivent plutôt une logique curative.

Le développement de l'intelligence du corps développe une conscience de soi et de ses actes, permet d'élargir l'espace entre le stimulus et la réponse, une zone de liberté de choix dans la vie. C'est là une forme de sagesse. Ecouter le feedback, les signaux envoyés par le corps, nous permet d'ajuster notre itinéraire chaque jour, pour répondre à nos vrais besoins. C'est oser faire une micro sieste quand la fatigue montre le bout de son nez, c'est boire un verre d'eau quand on a soif au lieu de pousser trop loin le moteur, aller prendre l'air quand la concentration s'étirole...



DES FREINS, DES FREINS, COMME UN REFRAIN

Prendre soin de soi peut aller à l'encontre d'un égo qui a besoin de se sentir « fort », dû à une éducation, un environnement qui a semé bon nombre de messages qui sont transformés en conditionnements, et donc en croyances bien enracinées. Des messages répétés dans l'enfance comme « Tu n'es qu'une mauviette », « Sois un homme », « Tu passes après les autres », « Il faut souffrir pour réussir »... peuvent créer des dissonances fortes et des tensions internes quand il s'agit de prendre soin de soi.

Certains ressentent les consignes de sécurité ou les conseils pour prendre soin de soi, comme une contrainte, une atteinte à leur liberté.

D'autres encore ont le sentiment de perdre du temps rien qu'à l'idée de faire un stop de temps en temps... Dans une société où « le temps c'est de l'argent », où la quantité passe souvent avant la qualité, rien d'étonnant !

Chacun fait son chemin, a sa propre histoire. Toutefois, souvenons-nous que, comme travailleur, nous faisons partie d'une équipe, engagés dans un contrat de travail, nous sommes un élément d'un système, avec des responsabilités. Comme membre d'une équipe, nous sommes interdépendants, appelés à veiller les uns sur les autres, et à entretenir de bonnes conditions de travail pour tous et la qualité du travail accompli. Ne pas nettoyer un sol glissant, conduire un clark sauvagement... c'est créer un risque pour les autres. Ce qui est souvent délicat ici c'est le feed back, la communication vers les personnes qui « sortent des clous » et qui souvent récidivent. Qui dit communication ouverte, dit confiance, décidément un axe de travail essentiel au sein d'une équipe. Pour que le feed back ne soit pas vécu comme de la délation ou des coups de canif dans la relation.

A côté de cela, un matériel inadapté, peu pratique, inconfortable, voire dangereux, des procédures écrites dans un bureau loin de la réalité du terrain, méritent toute l'attention ! Et pour toutes ces raisons, un processus participatif ou basé sur l'intelligence collective, peut faire toute la différence. Les équipes sont impliquées et responsabilisées, et choisissent elles-mêmes leurs matériels, créent et mettent à jour les consignes, protocoles... en impliquant experts et spécialistes, personnes compétentes, expérimentées.

PETIT MOT POUR TERMINER...

A mes yeux, prendre soin de soi, c'est prendre soin de l'autre. C'est me donner de l'amour et cultiver mes propres ressources pour réaliser mes projets, vivre mes rêves. C'est aussi vivre dans la gratitude d'être vivant, dans le respect de la « Vie ». C'est vivre tout simplement. Et c'est certainement un message à partager sur le lieu de travail où le corps et l'esprit sont parfois malmenés.

Natacha Van Hove

