

Guide Avril – Énergie, santé et relations humaines au travail

Bonjour,

Le mois d'avril est une période particulière dans l'année professionnelle. Après l'hiver, beaucoup de personnes ressentent une fatigue accumulée, une baisse de motivation ou une surcharge mentale. Dans les entreprises, ces signaux sont souvent ignorés. Pourtant, ils peuvent annoncer une perte d'énergie, un désengagement ou même un épuisement professionnel.

La qualité de vie au travail (QVT) ne dépend pas uniquement de l'organisation du travail. Elle dépend aussi de trois dimensions fondamentales :

la santé physique - l'équilibre émotionnel - la qualité des relations humaines

Ce mois-ci, je vous propose un guide simple et concret pour améliorer votre énergie au travail.

- **Nourrir son énergie au travail**

Notre alimentation influence directement :

la concentration - la gestion du stress - la productivité

Un repas trop riche en sucres rapides provoque souvent une fatigue en milieu d'après-midi !

- **L'importance du climat humain**

La qualité de vie au travail repose aussi sur les relations. Un environnement de travail positif se construit grâce à :
la reconnaissance - la communication - l'écoute - la confiance

Des études montrent que la reconnaissance professionnelle est l'un des premiers facteurs de motivation au travail ! Un simple mot de remerciement peut avoir un impact réel sur le bien-être des équipes.

- **Comprendre les signaux d'épuisement**

Dans de nombreuses organisations, on parle aujourd'hui de trois formes d'épuisement :

Burn-out : épuisement lié à une surcharge de travail et au stress chronique.

Bore-out : épuisement lié à l'ennui et au manque de stimulation.

Brown-out : perte de sens dans le travail et désengagement.

*Ces phénomènes ne sont pas seulement psychologiques. Ils peuvent entraîner des conséquences physiques...
fatigue chronique - troubles du sommeil - problèmes cardiovasculaires - anxiété*

La prévention est donc essentielle !!!

- **Le rôle du rire et de l'émotion positive**

Le rire et les émotions positives jouent un rôle important dans la santé au travail.

Ils permettent :

de réduire le stress - d'améliorer la créativité - de renforcer la cohésion d'équipe

Un climat de travail bienveillant favorise la motivation et l'engagement.

CHECK – LIST de Avril : Bilan de votre énergie au travail

Prenez un moment pour observer votre état actuel...sur une échelle de 1 à 10 (1= pure 10 = pleine)

Énergie au travail :

.....

Motivation :

.....

Satisfaction professionnelle :

.....

Équilibre vie professionnelle / personnelle :

.....

Questions de réflexion

Qu'est-ce qui me donne le plus d'énergie dans mon travail ?

.....

Qu'est-ce qui me fatigue ou me stresse le plus ?

.....

Dans quels moments de la journée je me sens le plus concentré ?

.....

Observer son alimentation et son énergie

Pendant quelques jours, observez votre alimentation au travail.

Aujourd'hui j'ai mangé :

Petit-déjeuner :

.....

Déjeuner :

.....

Snack / goûter :

.....

CHECK – LIST de Avril : Bilan de votre énergie au travail

Réflexion

Après mon repas, mon niveau d'énergie était :

- très bon
- stable
- fatigue
- difficulté de concentration

Que pourrais-je améliorer dans mon alimentation au travail ?

.....

Relations et climat au travail

La qualité des relations influence fortement la QVT.

Je me sens respecté dans mon environnement professionnel (Répondez honnêtement) :

- oui
- parfois
- rarement

Je me sens écouté :

- oui
- parfois
- rarement

Je me sens reconnu pour mon travail :

- oui
- parfois
- rarement

Qu'est-ce qui pourrait améliorer la qualité des relations dans mon travail ?

.....

Qu'est-ce que je pourrais faire moi-même pour contribuer à un climat plus positif ?

.....

CHECK – LIST de Avril : Bilan de votre énergie au travail

Cette semaine j'ai ressenti :

- fatigue persistante
- manque de motivation
- irritabilité
- perte de sens dans mon travail
- difficulté de concentration

Si oui, à quel moment de la journée cela apparaît-il ?

.....

Ce qui me fait du bien au travail Identifiez les éléments positifs de votre journée.

Aujourd'hui j'ai apprécié :

- une conversation avec un collègue
- un moment de calme
- un compliment ou une reconnaissance
- un travail accompli avec satisfaction

Autre moment positif :

.....

Micro-actions pour améliorer ma QVT

Choisissez une action simple à tester cette semaine.

- faire une vraie pause déjeuner
- marcher 10 minutes
- prendre un snack équilibré
- remercier un collègue
- organiser mieux ma journée

Mon action de la semaine :

.....

Prenez quelques minutes pour réfléchir :

Mon travail aujourd'hui correspond-il à mes valeurs et à mon équilibre de vie ?

.....

Si je pouvais changer une chose dans mon travail pour améliorer mon bien-être, ce serait :

.....