

Cefor Psy

LA PSYCHOLOGIE DU TRAVAIL

AU SERVICE DE VOTRE
ORGANISATION

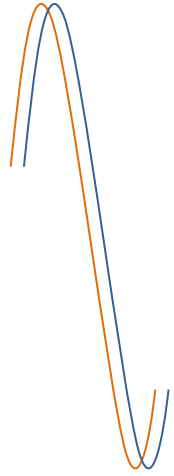
Conseil - Formation - Coaching

www.ceforpsy.com

Mai 2020



Échanges et partage collaboratif



Questionnés durant le confinement, **dirigeants, salariés et agents** s'expriment sur les **évolutions entrepreneuriales et professionnelles choisies** pour être « **A**cteurs de **D**emain ».

ATELIER **1** + ATELIER **2**

- Se poser les **bonnes questions** pour gagner du temps
- **anticiper les besoins** de l'après crise sanitaire
- imaginer la suite et lui **donner du sens**
- sortir des pensées anxiogènes et **se tourner vers le positif**
- **partager le vécu** de cette période inédite.



ACTEURS DE DEMAIN

Il a été possible en quelques semaines, de suspendre un système économique partout dans le monde et au même moment.

Les conséquences seront multiples dans tous les domaines de la vie : économique, sociologique, familial, éducatif, politique...

« Le football français doit se réinventer » affirme l'ancien Président de Lille... Oui, mais pas que... **Une partie de l'économie, de l'offre des entreprises et des bonnes pratiques doivent se réinventer aussi !**

Le moment est propice au questionnement et à l'inventivité pour que l'après ait du sens.

Que dois-je mettre en place pour mon entreprise ?

De quoi les clients auront-ils envie/besoin demain ?

Qu'ai-je envie de changer pour mon activité, ma famille, mes collaborateurs/équipes, ma planète ?

Dans la dynamique du programme PYRAMID'LEADER®,

Odile BOUDOT, psychologue du travail et dirigeante de CEFOR PSY depuis 16 ans, vous propose 2 ateliers pour :

- gagner du temps en vous posant les bonnes questions
- anticiper les besoins de l'après la crise sanitaire
- imaginer la suite et lui donner du sens
- sortir des pensées anxiogènes et se tourner vers le positif
- partager le vécu de cette période inédite.



ATELIER

1

La catastrophe sanitaire et le confinement obligent un quotidien différent...

Les aspects positifs et négatifs des comportements adoptés par chacun dans sa vie privée et professionnelle
 Les aspects que chacun voudra garder/modifier/éliminer
 En quoi les découvrir est-il essentiel pour la suite de l'activité des entreprises ?

ATELIER

2

... qui entrainera une évolution entrepreneuriale.

Les nécessaires mesures de transition/évolution
 La prise en compte de vos envies/besoins personnels et entrepreneuriaux
 En quoi les projections, imagination, réflexions collectives vont-elles vous aider à construire la suite et faciliter vos prises de décision ?

ATELIER 1

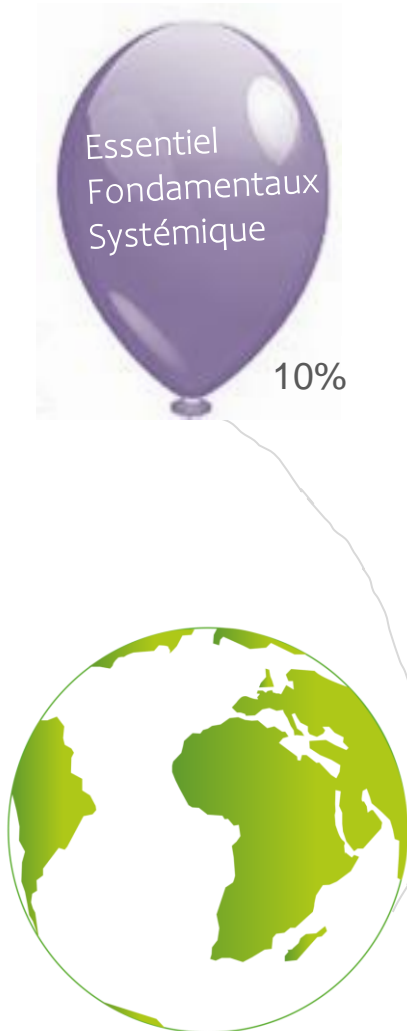
La catastrophe sanitaire et le confinement obligent un quotidien différent...

Les **aspects positifs et négatifs** des comportements adoptés par chacun dans sa vie privée et professionnelle

En quoi les découvrir est-il **essentiel pour la suite de l'activité professionnelle** ?

COMMENT QUALIFIER LA PÉRIODE
QUE LA PLANÈTE ENTIÈRE VIT ACTUELLEMENT ?





26%



12%



22%

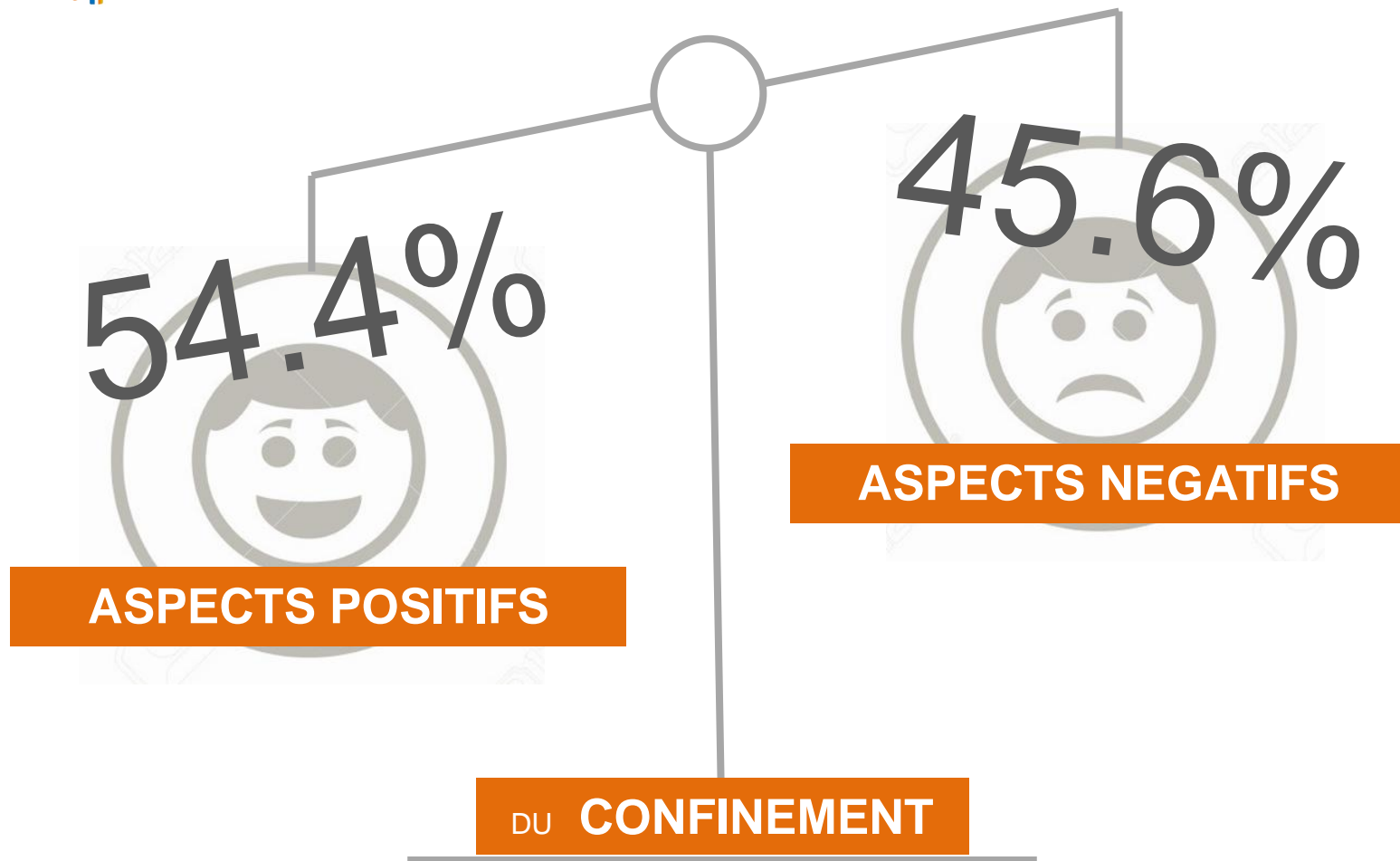


30%

COMMENT QUALIFIER LA PÉRIODE
QUE LA PLANÈTE ENTIÈRE VIT ACTUELLEMENT ?

PARMI LES **COMPORTEMENTS ADOPTÉS** durant le confinement,





QUELS SONT LES **ASPECTS POSITIFS ET NÉGATIFS DES COMPORTEMENTS ADOPTÉS** PENDANT LE CONFINEMENT PAR CHACUN DANS SA VIE PRIVÉE ET PROFESSIONNELLE ?



environnement



travail



famille

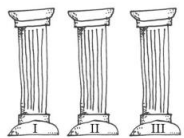
18%

17%

15%

13%

LES ASPECTS POSITIFS
DU CONFINEMENT



valeurs

4%

4%



culture

10%

10%



consommation

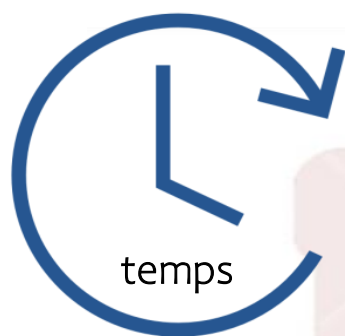


soi

10%



lien social



Respect du rythme biologique (sommeil, repas)
Temps pour soi
Siestes, repos
Sport, balade, bricolage
Utilisation utile du temps
Baisse/arrêt temps de transport
Gestion du temps efficace
Vie au jour le jour
« je respire »

18%



15%

Efficacité télétravail
Autonomie
Développement de l'autonomie dû à l'adaptation requise
Journées de travail aussi remplies mais moins oppressantes
Gestion du temps plus souple = baisse du stress
Relations meilleures avec les collègues ; plus souples, bienveillantes
Prise de conscience des métiers utiles : caissiers, éboueurs...
Liberté dans la gestion du temps = efficacité
Développement des outils digitaux
Réunions à distance plus courtes
Projection
+ d'autonomie donc + d'e
Acceptation des alés, contraintes, ordres/contre ordres plus facile
Engagement dans le travail plus performant
Adaptation, réorganisation
Échanges honnêtes sur la question du travail
Engagement
Créativité
Réactivité
Sérénité
Formations sur outils du digital - MOOC



Calme (absence voiture, avion, train...)
Présence des animaux
Baisse pollution (moins de déplacement, arrêt usines...)
Protection de l'environnement ; qualité de l'air, baisse de la pollution
Relations privilégiées à la nature
Jardin, maison
Accès à la nature
Intérêt pour le monde
Nature qui respire

17%

13%

Partage
Être ensemble
Liens intergénérationnel
Retour grands enfants au foyer parental
Jeux, repas, balades, films
Contacts nouveaux par digital
École à la maison





lien social

Respect
Solidarité
Prise de conscience de l'interdépendance
Entraide = gestes désintéressés
Comportements collectifs
Intérêt pour le monde
Échanges sur le vécu de la période
Absence de contacts

10%



culture

Découvertes culturelles par accès gratuit
Lectures, Films

4%



soi

Introspection
Prise de recul
Prise de conscience
Acceptation
Projection

10%



valeurs

Sens du présent
Essentiel, utile
Se contenter de ce que l'on a

4%



consommation

Dépenses utiles
Moins de dépenses (essence, fringues, sorties)
Retour à l'essentiel
Repas équilibrés
Création de potagers
Producteurs locaux

10%

PARMI LES **COMPORTEMENTS ADOPTÉS** durant le confinement,



QUELS SONT LES **ASPECTS NÉGATIFS**
POUR VOUS, VOS PROCHES, VOS VOISINS, VOTRE
QUARTIER, VOTRE VILLE, VOTRE PLANÈTE,
VOS ACTIVITES PERSONNELLES ET
PROFESSIONNELLES... ?





travail



lien social

14%



culture-loisirs
voyages-sport

16%

13%

22%

10%

LES ASPECTS NÉGATIFS
DU CONFINEMENT



environnement
espace



santé

1%

5%

6%

8%



communication

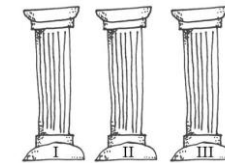
5%



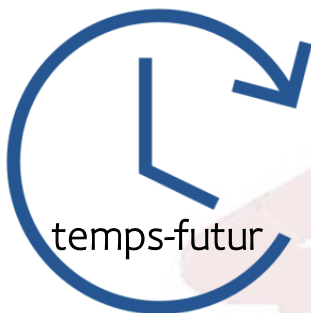
soi



famille



valeurs



temps-futur

Temps long
Gestion du temps difficile car différente et stress ambiant
Absence de projection
Augmentation du chômage
Peurs d'un retour avec crise du sens, burn out, manque d'équilibre vies pro-perso
Sortie de crise ?
Crise économique ?
Impact sur les entreprises ?
Comment rechercher du travail ?
Déconfinement ?
Finances de l'entreprise/perso dans qql mois ?
Changements du monde ?

22%



travail

Annulation des commandes
Effondrement de l'activité
Télétravail dans les conditions du confinement
Perte des clients
Impact économique sur entreprises
Télétravail : organisation laborieuse, isolement social, isolement managérial
Augmentation du temps administratif
Inégalité d'accès à internet

16%



culture-loisirs
voyages-sport

Fermeture cinémas, théâtre
Absence sport d'équipe
Fermeture Clubs de sports
Activités physiques restreintes (vélo, rando...) ou impossibles (escalade...)
Absence de voyage
Perte du sens festif et culturel

13%



lien social

Absence liens et contacts
Manque d'interactions physiques et visuelles
Absence sorties restaurants-bars entre copains

14%

environnement
espace

Inégalité de confinement ville-campagne
Vie en appartement
Limitation de sorties à 1 km
Privation sorties shopping

10%



valeurs

Privation de libertés (déplacements, contacts, famille) **8%**
Crainte que l'expérience ne serve à rien
Entraide hypocrite envers les soignants



famille

Espace restreint
Promiscuité
Pas de manque quand on se voit h24 **6%**
H24 ensemble = mélange craintes/angoisses
Pas de moment seul
Surcharge mentale des femmes
Pas d'équilibre des tâches



soi

Pas de moment seul
Temps d'adaptation à la réalité du confinement
Lassitude
Frustration **5%**
Cumul de crises récentes = fatigue, baisse de moral, démotivation, sentiment de ne pas pouvoir faire face
Sentiment d'enferment



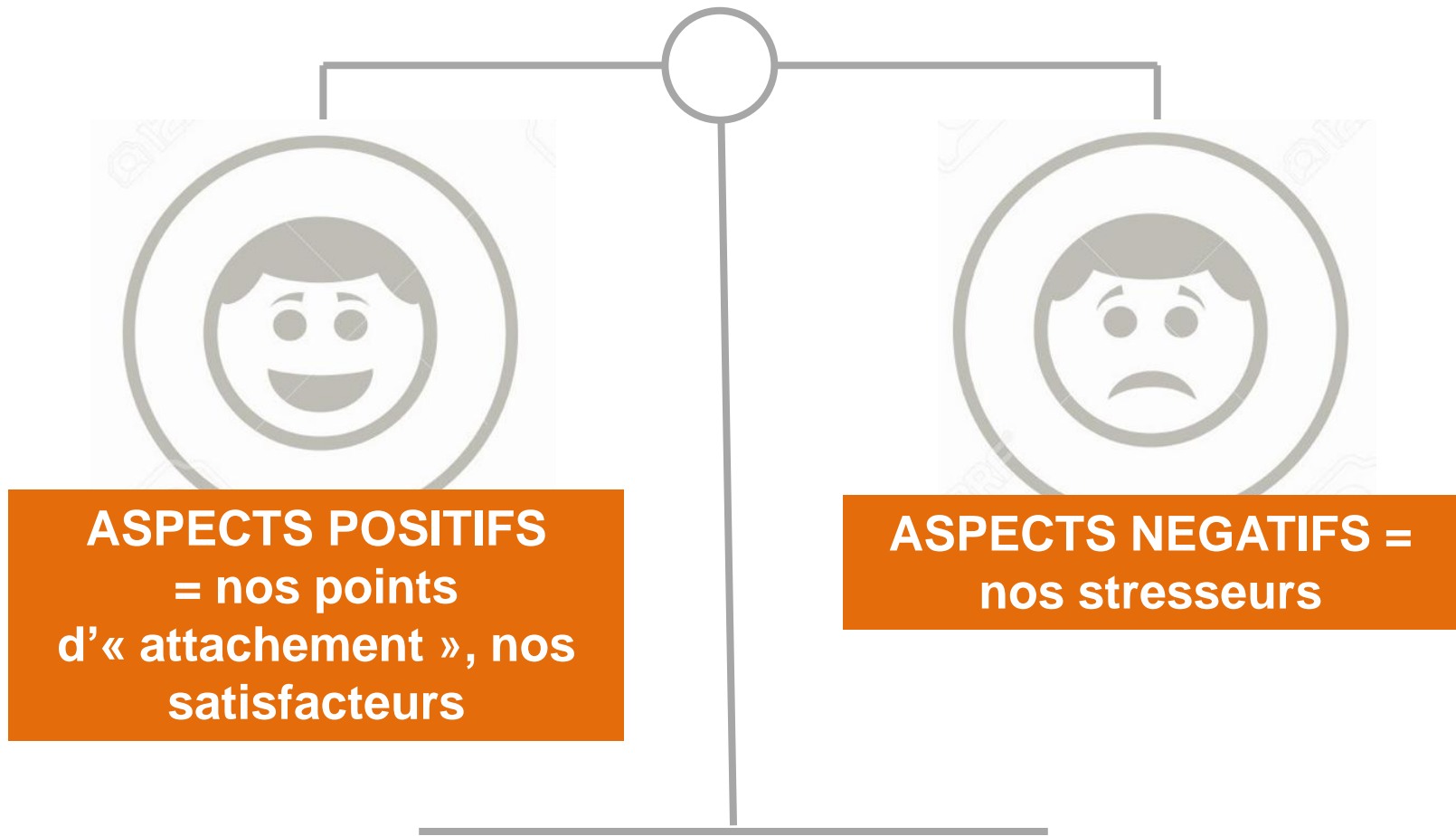
communication

Réseaux, presse et Autorités
Anxiogène (ne relaye que le négatif), infantilisante, contradictoire **5%**
Thème unique du Covid dans l'information



santé

Décès des plus fragiles **1%**



TENTER D'ÉQUILIBRER LES STRESSEURS ET LES SATISFACTEURS POUR ÉVITER LA DÉPRESSION & LES EFFETS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ MENTALE

ATELIER 1

La catastrophe sanitaire et le confinement obligent un quotidien différent...

ATELIER 2

... qui entrainera une évolution des pratiques professionnelles et personnelles.

Les nécessaires mesures de **transition/évolution**.

La prise en compte de vos **envies/besoins** personnels et professionnels.

En quoi les **projections, imagination, réflexions collectives** vont-elles aider à **construire la suite et faciliter le changement ?**

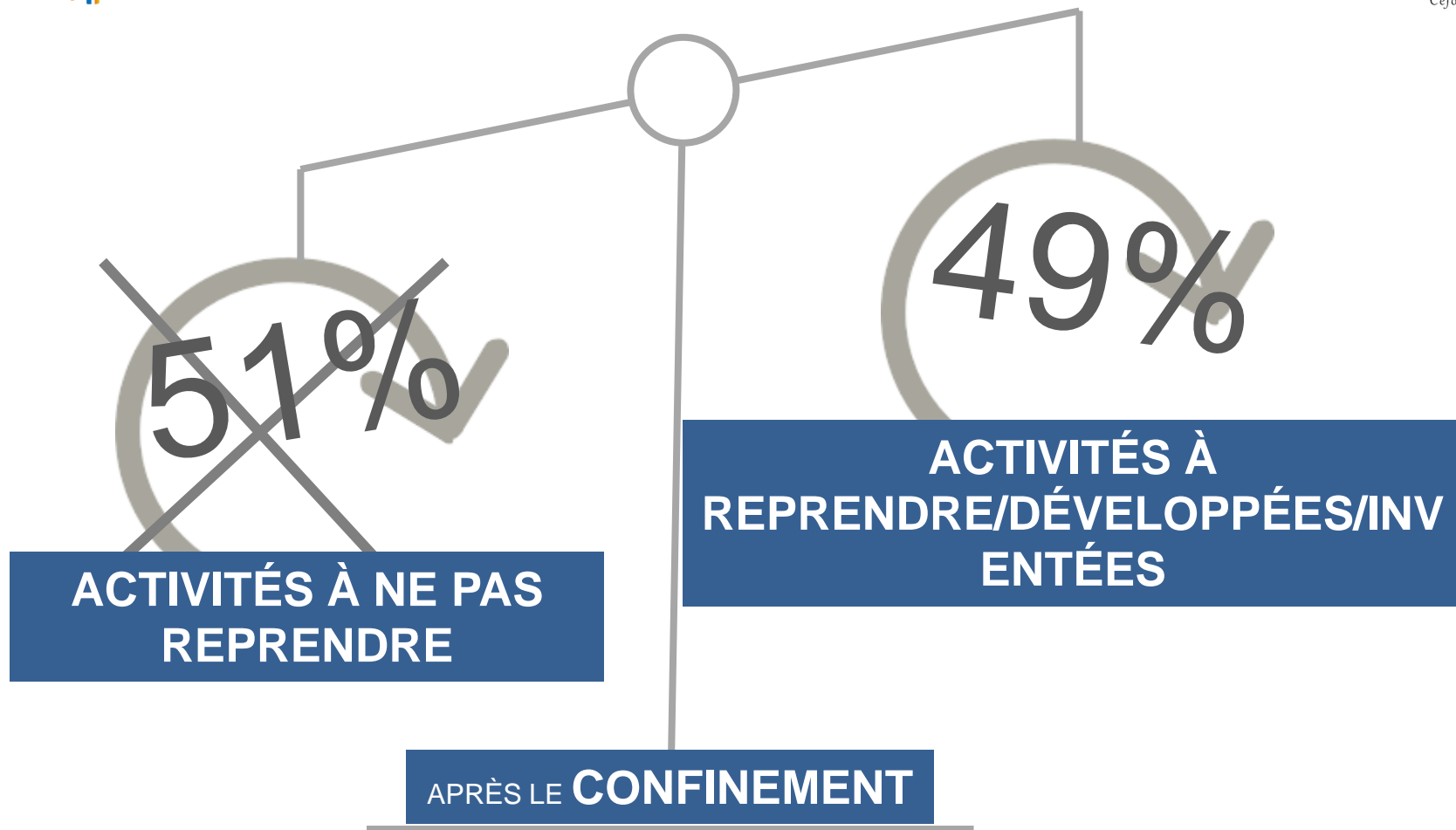
PARMI LES **ACTIVITÉS EMPÊCHÉES,**

QUELLES SONT **CELLES QUE VOUS AIMERIEZ
NE PAS REPRENDRE?**



EN QUOI EST-CE **COHÉRENT ?**





PARMI VOS **ACTIVITÉS EMPÊCHÉES** DÛ AU CONFINEMENT,
**LESQUELLES AIMERIEZ-VOUS NE PAS REPRENDRE /
REPRENDRE-DÉVELOPPER-INVENTER ?**





Consommer pour consommer
Consommer inutilement
Sorties (que) pour consommer
Consommer en grandes surfaces / fast food
Shopping
Gaspillage alimentaire **43%**

consommation



19%

environnement-
mobilité

Utilisation transports : train, avion, voiture
Prendre les transports inutilement
Prendre la voiture pour se rendre au travail
Déplacements pour clients/travail
Temps dans les transports



13%
travail

Aller au bureau que pour du présentiel
Temps de travail inutile : réunions trop longues et non fructueuses, sans plaisir de se voir humainement
Investissement personnel
L'attachement à un employeur/emploi



13%

soi

Maquillage tous les jours
Faire attention à l'apparence
Poursuivre sans sens
Prendre plus de temps pour travail /activités politiques ou bénévoles que pour moi



6%

temps

Temps de trajet
Temps inutile
Journées trop speed
Réveil matin



3%

culture-loisirs
voyages-sport

Tourisme de masse



3%

lien social

Présence à des événements familiaux sans importance

PARMI LES **ACTIVITÉS EMPÊCHÉES**,

QUELLES SONT **CELLES QUE VOUS AIMERIEZ
REPRENDRE / DÉVELOPPER / INVENTER ?**



EN QUOI EST-CE **COHÉRENT ?**





lien social

17%



consommation

14%



travail

23%



famille

14%

LES ACTIVITÉS SUSPENDUES À
REPRENDRE/DÉVELOPPER/
INVENTER



environnement-

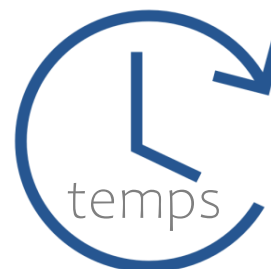
14% mobilité



culture-loisirs
voyages-sport

3%

6%



temps



Développer des réseaux professionnels différents = se nourrir des autres, bien se nourrir
Créer des liens directs
Temps de réunion plus efficace
Réunions plus attractives et participatives
Amener les équipes sur la gestion de projet
Télétravail
Roulements dans la journée pour respecter les rythmes biologiques de chacun = moins de fatigue, de conflits
Visioconférence
Utiliser les congés & RTT pour développement personnel (formations, stages bien être...)
Être plus au clair avec les envies et projets personnels
Mettre en lien vie personnelle et vie professionnelle
Faire le tri dans les tâches
Clarifier les relations entre collègues = communication
Développer une double activité salariée/entrepreneuriale
Faciliter les transitions professionnelles
Faire évoluer les métiers du digital/numérique
Utiliser le digital pour être plus en lien avec l'économie locale
Profiter plus des technologies

LES ACTIVITÉS SUSPENDUES À REPRENDRE/DÉVELOPPER/INVENTER



lien social

Se voir pour des sorties plus culturelles
Allier le plaisir de se voir, de discuter, et l'aspect culturel
Privilégier les liens sains
Développer les liens nouveaux entre voisins
Faire ensemble pour de vrai
Embrassades avec les proches



famille

Développer la qualité des liens familiaux
Assumer d'avantage les rôles familiaux
Éduquer les familles à la bonne alimentation
Sorties familiales culturelles



environnement-mobilité

Réinventer des façons de se déplacer pour baisser la pollution
Liens avec la nature
Éco carburant
Développement des déplacements en train + co-voiturage
Trains = supprimer les problèmes de retard/suppression...



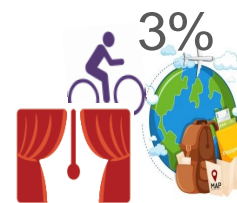
consommation

Changement du comportement d'achat
Consommer autrement : moins acheter, acheter plus raisonnablement (argent + meilleurs produits)
Acheter aux producteurs locaux
Privilégier les petits restaurateurs
Faire de l'école un lieu d'apprentissage d'une bonne alimentation
Faire des courses pour une plus longue période
Faire des menus à la semaine avec des produits frais
Commander sur internet
Produits de beauté et vêtements : revenir sur le nécessaire plus que la futilité ; utiliser différemment ce qu'on a déjà en notre possession ; favoriser les échanges



temps

Rythme biologique
Simplifier le domestique



culture-loisirs voyages-sport

Sorties
Engagement dans les activités sociales/politiques : permettre aux citoyens de s'exprimer d'avantage ; faire de la commune un 1^{er} lieu du début du changement



LE CHANGEMENT



SI EFFECTIVEMENT NOUS METTONS EN PLACE TOUS CES DÉSIRS DE CHANGEMENT ,
QUELLES MESURES PRÉCONISEZ-VOUS **POUR LES**
SALARIÉS/AGENTS/ENTREPRISES AFIN DE LES **AIDER À**
S'ADAPTER / SE RECONVERTIR / SE TRANSFORMER ?



travail



consommation

MESURES POUR LES
SALARIÉS/AGENTS/ENTREPRISES
AFIN DE LES AIDER À **S'ADAPTER/SE**
RECONVERTIR/SE TRANSFORMER



travail

Pour les salariés/agents :

- bien informer les salariés/agents des possibilités d'accompagnement dans leurs projets professionnels
- faciliter les salariés/agents qui ont un projet, les aider à se former, CPF, financement de la formation...
- faciliter et simplifier les transitions professionnelles
- être payé pendant 1 an pour construire un nouveau projet professionnel : construction du projet, rencontres professionnelles, aide de réseaux professionnels pour la réalisation du projet
- développer le temps partagé
- les amener à se questionner sur leurs marges de manœuvre, d'autonomie et leurs responsabilités sur leur poste de travail pour être plus conscient
- à la sortie du confinement, créer des cellules d'accompagnement à la reprise ; cellules collectives avec une possibilité de temps individuel
- au niveau formation, développer la polyvalence et faire moins de spécialiste pour qu'en cas de crise ils puissent s'adapter/évoluer

Pour les entreprises impactées :

- relocaliser la production, être dans la proximité
- externaliser les services auprès des indépendants
- réfléchir différemment sur le réinvestissement ; moyens de production, développement du respect de l'environnement...
- diversifier l'activité

Pour les entreprises :

- regarder comment les clients/citoyens ont faits durant le confinement pour cerner l'utile, les nouveaux produits, les manières de faire
- salariés : faire le point des compétences développées/utilisées pour s'adapter à la situation ; identifier les nouvelles – en faire l'analyse des besoins et des nouveaux usages
- innover, penser le travail autrement, moins comme un axe de vie
- réaffecter les locaux disponibles sur d'autres actions : innovation, coopération, valorisation

Evolution des métiers :

- vers le numérique
- moins d'industrie ; valoriser d'autres métiers, utiles



travail

Au plan managérial :

- développer la notion de capital confiance managérial ; contrôler autrement
- décréter la fin du présentiel à tout prix, et développer une autre façon de travailler : par projet et équipes autonomes
- former les managers aux effets du confinement et sortie du confinement ; à la communication de crise ; à la personnalisation de la parole managériale ; à l'animation de réunions de retour de crise
- développer le télétravail

Pour le travail :

- repenser le travail en fonction des évolutions des pratiques et en cohérence avec les évolutions indispensables pour notre planète
- redonner un vrai sens au travail
- favoriser les petites entreprises
- alléger la partie administrative
- former à l'école à l'entrepreneuriat
- réinventer le don-troc-échange
- se préparer d'avantage aux crises possibles pour être acteur et actif et non plus subir
- créer des entreprises locales pour éviter la mondialisation
- qu'est-ce qui gouverne le travail : l'économie ou la santé publique ?
- ne plus être présent sans être acteur
- poser la question de la valeur travail : qu'est-ce qui fait vraiment fonctionner le pays ?
- revaloriser certains métiers dits « manuels » et les nommer « utiles »
- orienter les personnes en recherche d'emploi vers des professionnels opérationnels de la reconversion (différents des administrations actuelles) ; ou les faire travailler ensemble

Au niveau économique :

- harmoniser l'économie européenne
- instaurer un revenu universel
- repenser une économie globale : la prise de conscience était déjà présente ; la confrontation avec la privation de liberté et la mort remet en place des priorités
- favoriser les secteurs créateurs d'emploi : communication, faciliter la formation, aider l'entreprise à aller sur ces secteurs...



consommation

Alimentaire :

- faciliter les reconversions pro
- développer la vente par interne
- créations d'emploi
- diversification de l'activité : commandes par caissettes de fruits et légumes avec livraison sur lieu de travail/domicile
- livraison au domicile/lieu de travail par voiture électrique

Grandes surfaces :

- vendre différemment
- pratiquer des prix raisonnables (qui ait du sens pour tous)
- vendre local
- trouver une alternative au plastique

Shopping :

- biens de qualité durable
- Made In France

Développement des Tiers Lieux
Développement des outils numériques

Mots clés pour l'après confinement

Objectifs

UTILITÉ
SENS
COHÉRENCE
ESSENTIEL
NÉCESSAIRE



Thématiques

TEMPS
ENVIRONNEMENT
CONSOMMATION
LIENS

