



“Mon totem bien-être”

Un tableau, une éphéméride, une plante... Les objets dont on s’entoure au travail en disent souvent long sur nous. Récits.



DAVID MOULIN

Directeur général
des éditions Récréaire,
editionsrecreaire.com

“Mon éphéméride
de citations”



Tous les matins, depuis trois ans, c’est le même rituel. David allume la lumière du bureau qu’il occupe dans un espace partagé, lance le café et tourne la page de son éphéméride, pour

découvrir la citation du jour et son illustration. «Aujourd’hui le message, c’est “avoir confiance en ses talents”. C’est direct, assez général, mais cela m’a mis dans de bonnes dispositions pour assurer mes rendez-vous en visio avec une agence de publicité. La citation m’a véritablement porté», assure-t-il. Cette microlecture est devenue un marqueur de sa journée. «Chaque message contribue à me faire du bien, à me raccrocher à la réalité tout en prenant de la hauteur, quelle que soit l’humeur dans laquelle je suis, assure le directeur. «J’aime les illustrations joyeuses et très enfantines de ce drôle de calendrier qui me ramène à mon enfance, poursuit-il. C’est un élément nostalgique

et rassurant.» Depuis le temps qu’il feuillette cette éphéméride, le cadre a retenu certains messages par cœur. «Tu es libre», «La vie est un trésor», «Appeler un ami»... «Ce dernier conseil, je l’applique aujourd’hui ! Chaque message m’assure un équilibre entre responsabilité et liberté. Cela me permet de prendre du recul, de ne pas me laisser envahir par le stress. Cette lecture me permet de me repositionner, c’est devenu un élément et un rituel important de ma vie au bureau.» Et pas question pour lui de tourner les pages à l’avance... pour ne pas spoiler la surprise !



LÆTITIA AUDOIRE
Intendante au couvent
de la Tourette,
couventdelatourette.fr

“Inka, mon yorkshire”



Voilà six ans qu’Inka partage le quotidien de Lætitia. «C’est ma peluche vivante, ma confidente. Quand je ne vais pas bien dans ma vie ou au travail, elle me reconforte, elle est très attentive. Au quotidien, elle m’apaise, m’ancre. Je l’emmène absolument partout», explique cette Rhônalpine de 45 ans. Son poste est stressant – «Je travaille sur l’activité commerciale du couvent. Je suis la cheville ouvrière des frères dominicains.

Cela va du recrutement à l’élaboration des bulletins de salaire en passant par la veille de la législation sociale» –, mais son yorkshire lui permet de lâcher prise : «Elle sait à quel moment je suis concentrée et se met en retrait quand je suis sur des dossiers complexes, affirme-t-elle. Elle fait la différence entre le boulot et la maison. Quand je suis au téléphone au bureau, elle ne bronche pas. En revanche, à mon domicile, elle met sa tête entre le combiné et le téléphone.» Inka est rapidement devenue la mascotte du couvent : «Elle tisse en permanence le lien entre les équipes et les visiteurs. Elle vient reconforter les uns et les autres en fonction des événements de la journée. Elle a ses places préférées, souvent sur le fauteuil, derrière notre dos, comme une bouillotte.

Lætitia Audoire emmène sa chienne Inka partout ! Le yorkshire est devenu «l’objet transactionnel» du couvent où travaille la jeune femme.



SOPHIE MICHALET
Coach en
bientraitance et leadership,
hoame.fr

“Mon affiche de girafe”



Il y a quinze ans, Sophie craque pour une affiche du musée de Zoologie de Lausanne qui représente une girafe noire et blanche sur fond jaune. Elle l’encadre, la suspend et l’embarque dans tous ses déménagements. «Quelques mois après l’avoir achetée, j’ai fait le lien avec la formation à l’analyse transactionnelle que j’avais faite et mon intérêt pour la communication non violente de Marshall Rosenberg», explique la coach de 52 ans. Pour ce dernier, psychologue clinicien, deux langages existent : le langage «chacal», agressif, souvent utilisé et peu recommandé, et le langage «girafe», celui du cœur et donc de la sincérité, de l’ouverture et de la bienveillance. «La girafe est l’animal qui a le plus gros cœur. Il est deux fois plus puissant que le nôtre», précise la coach, qui veille à ce que sa girafe soit toujours près

d'elle lorsqu'elle donne ses formations en visioconférence. «Elle m'apaise, me détend, me rassure, mais elle me sert également de support lorsque j'enseigne la communication non violente. Elle me ramène aussi dans le droit chemin quand je risque de m'en écarter, dans les moments de pression ou de stress. Elle est lumineuse, joyeuse, elle rebooste le moral, elle est une bonne stimulation pour démarrer la journée.» Pour le moment, l'affiche trône dans son salon. «Quand je reprendrai les formations en présentiel, j'achèterai une marionnette girafe, comme Marshall Rosenberg, sourit la coach. La girafe a vraiment un rôle central dans ma vie, aussi bien personnelle que professionnelle.»



NICOLAS PICARD
CEO de JetCycle,
jetcycle.fr

“Mon palmier
d'intérieur”



C'est devenu un rituel : à chaque nouveau projet, cet Annécien de 37 ans achète une nouvelle plante. «J'ai toujours aimé les plantes, j'en ai toujours eu, probablement parce que j'ai grandi au grand air, proche de la nature. J'ai vu ma mère planter des fleurs, mon père s'occuper de l'entretien d'arbres fruitiers. J'ai même travaillé en jardinerie quand j'étais étudiant. J'ai un lien quasi fétichiste avec les végétaux.» Aujourd'hui CEO de JetCycle, qui développe une aile marine à pédales conçue et fabriquée en France, il a installé un palmier d'intérieur

d'un mètre devant son bureau, en open space. A l'image de son équipe, il tient à la faire grandir et en prend soin. «Je fais un réel parallèle entre l'entreprise et ma plante, entre leur entretien, leur développement et leur croissance. J'essaie d'être attentif au maximum. C'est mon X + 1, en quelque sorte. Cela fait rire mes collaborateurs et crée du lien. Quand je suis absent, mon assistante me donne de ses nouvelles !» En prime, cette plante dépolluante purifierait l'air, éliminerait les

Nicolas Picard achète une plante à chaque nouveau projet de son entreprise : «C'est mon X + 1, en quelque sorte !»

toxines et le dioxyde de carbone. «Il paraît qu'une plante verte dans un bureau, c'est 10 à 15% de productivité en plus !» Entre deux visio, Nicolas se lève, arrose sa plante, enlève les feuilles mortes, la regarde... «Ça me permet de lâcher du lest pour ensuite me refocaliser sur le travail ! C'est un excellent antistress.» L'entrepreneur voit aussi dans son palmier le symbole de la flexibilité et de l'adaptabilité, des valeurs qui lui sont chères. «Avec un minimum





de ressources, les plantes arrivent à faire des choses miraculeuses. C'est mon leitmotiv aujourd'hui. Tant que la plante vivra, l'entreprise vivra, rigole-t-il. Quand on aura réussi une levée de fonds, je lui achèterai un nouveau pot !»



PATRICK PINCET

Directeur général des services de la ville de Lille, lille.fr

«*Ma toile de révolutionnaire*»



Arrivé il y a quelques mois dans son nouveau bureau de la mairie de Lille, Patrick Pincet a tout de suite accroché sur les murs nus une peinture qu'il trimballe avec lui depuis plus de vingt ans. Le tableau néoexpressionniste

de presque 1 mètre sur 70 centimètres, qui représente un révolutionnaire espagnol, a connu déjà plusieurs emplacements, au fil des postes occupés par son propriétaire. A Melun, la peinture trônait dans son logement de fonction, à Célestat et à Provins, elle ornait le salon de réception de l'hôtel de ville avant de gagner le bureau du directeur, successivement à Colmar, Strasbourg et Grand Paris Sud. Aujourd'hui dans son bureau lillois, on ne peut faire face à Patrick Pincet sans voir la peinture derrière lui. «Ce tableau est un souvenir de mes années passées au territoire de Belfort, au côté de Jean-Pierre Chevènement. Ce sont mes débuts. Il figure pour moi la République généreuse qui affirme ses idées. Cette représentation me touche et me procure des émotions.» L'objet est aussi un repère

rassurant pour le responsable. «J'ai beaucoup changé de poste. Je pratique le doute méthodique. Ce qui signifie que, chaque fois, je prends mes fonctions en me disant que je peux me tromper. Or la seule présence de ce tableau me met dans un environnement familier, même dans une fonction où je risque de ne faire que passer. Avec cette toile, je suis chez moi.» Tranquillisante et pérenne, cette peinture est aussi une manière indirecte pour Patrick Pincet de parler de lui. «Cette représentation affirme les valeurs qui sont les miennes, elle joue sur mon environnement psychologique, c'est une forme d'appui, elle contribue inconsciemment à me mettre dans un contexte favorable.»*

⇨ **Propos recueillis par Julie Krassovsky et Julie Hainaut**

“LES TOTEMS SONT DES ÉLÉMENTS SÉCURISANTS ET IDENTITAIRES”



ÉMILIE VAYRE
Psychologue du travail et des organisations à l'université Lumière-Lyon 2



/Q/ D'où nous vient ce besoin de personnaliser notre espace de travail ?

Marquer son espace avec des objets familiers est un réflexe identitaire. Cela raconte quelque chose de soi, cela symbolise la place qu'on occupe dans l'organisation de travail. C'est un élément d'affirmation vis-à-vis de ses pairs. Il y a à la fois les objets en tant que tels et ce qu'ils traduisent de votre identité. Des études ont montré que la personnalisation, même sommaire, de son bureau est un élément d'amélioration de la qualité de vie au travail. Pourtant, dans le même temps, on crée

des open spaces et des flex offices, dans l'intention déclarée de favoriser les interactions sociales... Les études ont, au contraire, démontré qu'elles avaient diminué dans ce type d'espaces.

/Q/ Déshumaniser les espaces de travail alors qu'on ne parle que de bien-être, n'est-ce pas paradoxal ?

La familiarité de l'espace de travail contribue au bien-être professionnel. Or bien-être et performance sont corrélés et la qualité de vie au travail est un moteur important de l'engagement et du sentiment d'appartenance à l'entreprise. La déshumanisation

des espaces de travail n'est donc pas un bon pari. La rationalisation, la vision «court-termiste» ne tiennent pas compte des incidences sur la fragmentation du collectif et sur la motivation. Les entreprises qui misent davantage sur le bien-être et la santé ne versent généralement pas dans le flex office. Dans le contexte actuel de télétravail, il faut à minima que les entreprises impliquent leurs salariés dans l'aménagement des espaces. On peut espérer que cette crise oblige à tenir davantage compte du bien-être des salariés et du risque professionnel. **J. K.**