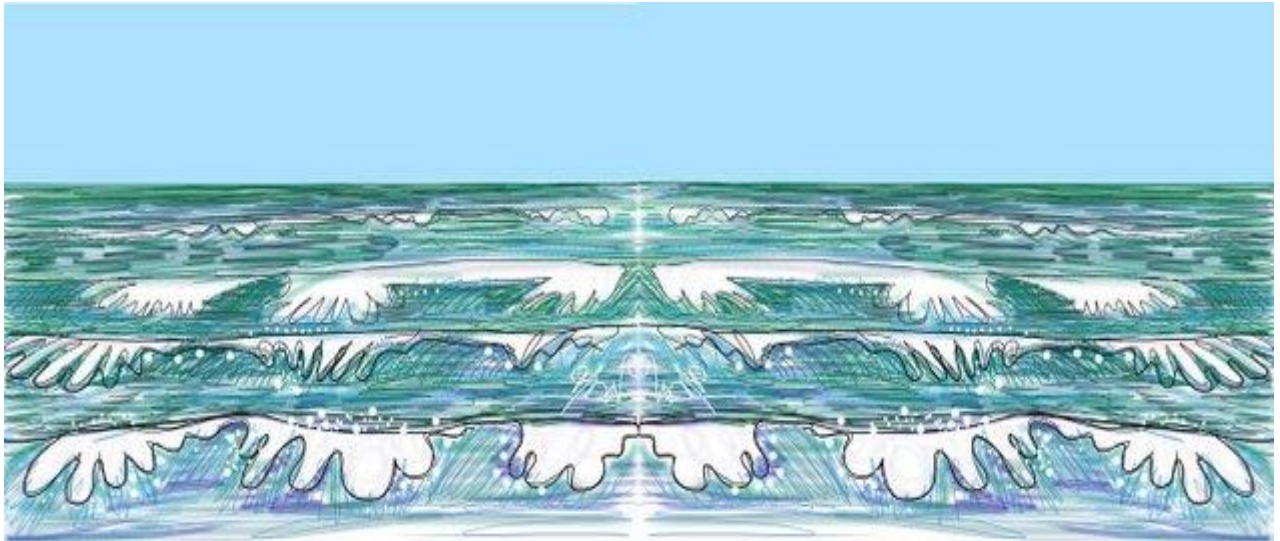


Du mouvement !

Par Caroline Rome le 30 mai 2017



Les campagnes de prévention santé dénoncent le fait que l'être humain ne bouge pas suffisamment, mais bouger est bien davantage que se dépenser physiquement. Se mettre en mouvement est fondamental pour s'adapter et progresser, le mouvement et le changement sont indissociables. L'amélioration de la Qualité de Vie au Travail (QVT) consistant en elle-même en un mouvement de chaque individu et de chaque niveau de collectif.

Mouvement inadapté

- **Dans tous les sens :**
La personne qui papillonne dans tous les sens va s'épuiser avec l'impression de faire beaucoup, de ne pas s'en sortir. Elle est partout, qui va d'une tâche à l'autre sans jamais en finaliser une. La dispersion au travail est de plus en plus présente, accrue par les sollicitations incessantes des emails, téléphone, et par l'habitude de zapper comme devant le poste de télévision. Être multitâches n'est pas naturel. Cela entraîne une véritable pollution attentionnelle chronophage de ce temps qui nous manque tant. Sept managers sur dix déclarent souffrir de surcharge informationnelle.
- **Dans le mauvais sens :**
Le salarié qui fait beaucoup d'effort pour peu de résultat va donner aux autres l'impression qu'il remue du vent, et lui, risque de se démotiver et se démoraliser. Ce manque d'efficacité peut être lié à une mauvaise organisation, à un travail fait dans un excès d'urgence sans revisiter l'expérience du passé pour ne pas commettre les mêmes erreurs. Faire quelque chose en force n'est jamais bon et trop de contrôle bloque le mouvement qui doit fonctionner avec fluidité et aboutir à un résultat, ou il est à revisiter avec maîtrise.
- **En spirale :**
Quand on se laisse entraîner tête baissée dans le toujours plus avec le manque de recul et de discernement indispensable à la QVT, le risque est de se perdre de vue et d'aller trop loin. Les drogués au travail sont de plus en plus nombreux, ils ne peuvent plus s'arrêter et ne sont même plus conscients de leurs limites. C'est alors le corps, plus intelligent que la tête, qui va stopper le mouvement de la spirale et se mettre en burn-out...

Mouvement adapté

- **Vers soi :**
Notre société actuelle est hyper connectée, aux réseaux sociaux, aux multiples moyens de communication, à internet, et l'individu se déconnecte de plus en plus de lui-même. Par moment se déconnecter pour se connecter à soi est fondamental pour initialiser les données au niveau du cerveau, qui sinon sature sous une telle surcharge. Prendre soin de sa respiration, de son mouvement vital dans tous les sens du terme, de son rythme pendant quelques instants va suffire pour se poser. Quand vous vous

déplacez d'un lieu à un autre, marchez en conscience avec les bascules d'équilibre d'un pied sur l'autre pour marcher avec aisance. Cette présence corporelle de l'instant va aider à la concentration et permettre de travailler dans le flux.

- **Vers les autres :**

Quand la mise en mouvement personnelle est maîtrisée, tout va bien, moins de stress, plus de recul et plus de lucidité, le mouvement s'amplifie vers les autres pour le faire ensemble. La parole est un mouvement, l'échange avec son collègue, son responsable est déjà une action. Se font sentir alors les bienfaits de la coopération dans un juste équilibre *entre soi et les autres*. Le groupe riche de sa diversité optimise les complémentarités, et valorise toute son importance.

- **En mijotage aéré :**

Par moment, le mouvement doit se calmer pour laisser le temps de la maturation, du bon moment, comme en cuisine d'où la recette de la **QVT à la sauce Bien Vivre** :

- Temps de préparation selon les ingrédients et mode de cuisson en mijotage aéré avec le léger mouvement du frémissment.
- Dans une grosse marmite en fonte, mettre selon la saison et l'envie les ingrédients du bouillon d'attente : demande de rendez-vous, prise de contact, relance, devis, et activation réseau.
- Ajouter : conseils éclairés, renseignements, clarté du message, orthographe et mise en page, formule de politesse.
- Laisser mijoter à petit feu avec un couvercle, sans oublier d'y incorporer le rythme des autres, les contraintes technologiques...
- Rajouter les ingrédients frais au fur et à mesure tout en remuant avec une cuillère de bois, en évitant l'éparpillette : nouvelles information, actualité et intuition.
- Surveiller la cuisson avec vigilance sans avoir le nez dessus, en prenant du recul et laisser le temps aux senteurs de s'éveiller, de s'installer.
- Goûter pour rectifier au cas où avec subtilité et confiance : si ce n'est pas assez cuit, en profiter pour cultiver un peu de patience en lui laissant le temps de pousser à son rythme. Si c'est trop cuit, tirer les leçons pour la prochaine fois, ce n'est pas grave, tous les grands chefs en sont passés par là. Si c'est cuit à point, déguster avec plaisir dans le partage et la convivialité, sans oublier de transmettre la bonne recette à votre entourage.

Et comme c'est bientôt les vacances, pour ceux ou celles qui ont la chance d'aller à la mer, s'installer devant les vagues et suivre leurs mouvements pour se lier à la nature et vivre le calme intérieur en s'ouvrant au mouvement global, le sien, celui des autres et de la planète. Se laisser bercer aux rythmes des rouleaux encore et encore... pour être d'attaque à la rentrée.

« *Notre vie n'est que mouvement* »

Montaigne dans les essais

Photomontage utilisant un dessin de Marianne de Nayer