



# Réflexion sur le travail en équipe

Frédy Cavin

23 mars 2010



# A méditer

**Entre** ce que **je pense**  
ce que **je veux dire**  
ce que **je crois dire**  
ce que **je dis**  
ce que **vous voulez entendre**  
ce que **vous entendez**  
ce que **vous croyez entendre**  
ce que **vous voulez entendre**  
et.. ce que **vous comprenez**

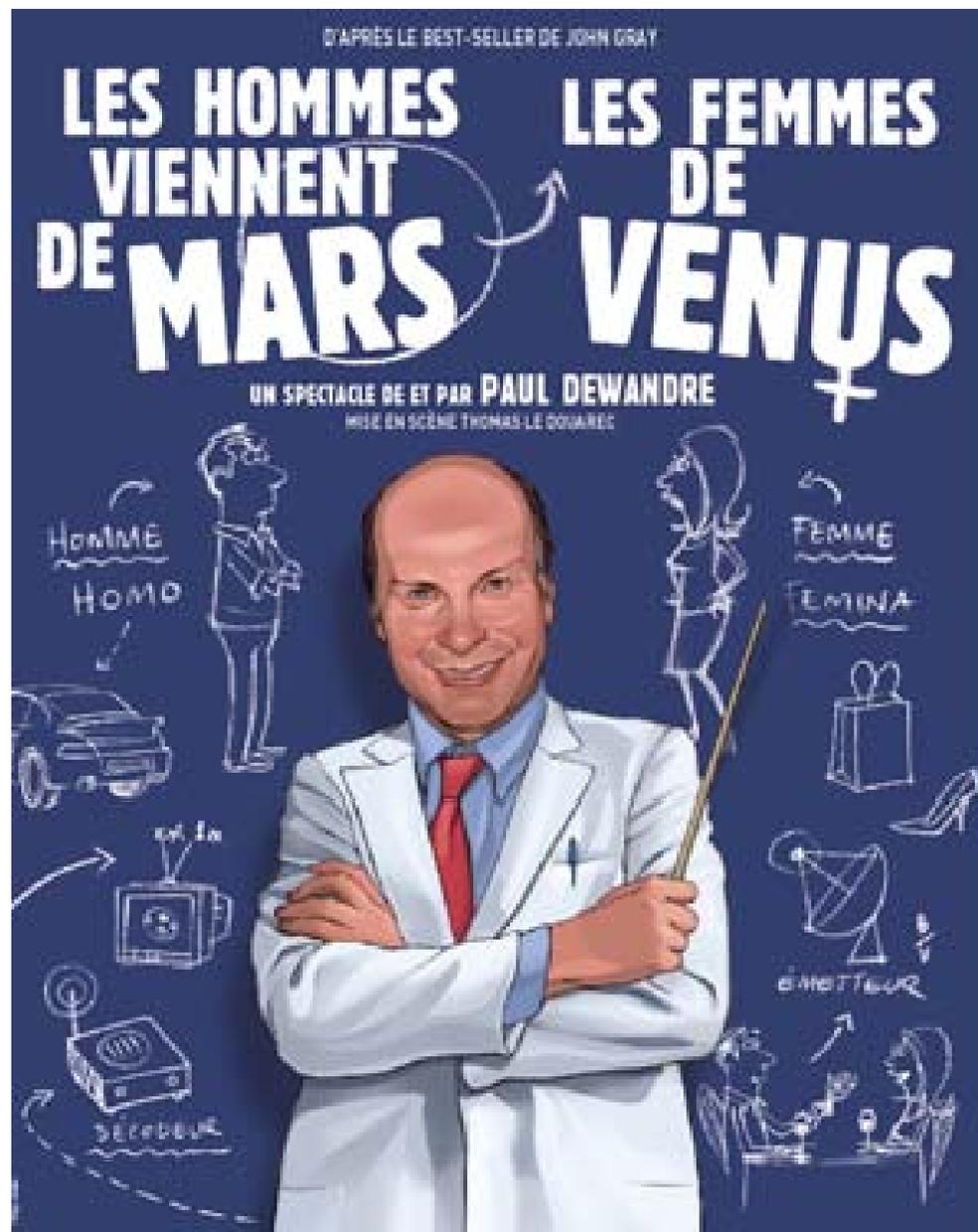
Il y a au moins 9 possibilités de ne pas s'entendre

**Dans notre travail,  
nous devons nous donner  
à 100% chaque semaine :**

<b>Le Lundi</b>	<b>23%</b>
<b>Le Mardi</b>	<b>20%</b>
<b>Le Mercredi</b>	<b>22%</b>
<b>Le Jeudi</b>	<b>20%</b>
<b>Le Vendredi</b>	<b>15%</b>



[www.jememarre.com](http://www.jememarre.com)





# L'intérêt d'un job est plus important que le salaire

Selon un sondage :

Près de trois suisses sur quatre estiment que leurs prestations au travail augmentent leur confiance en eux

24 Heures du 12 mars 2009



# Intérêt personnel et solidarité sont-ils incompatibles?

La survie d'une entreprise dépend de la capacité à admettre l'interdépendance de tous les acteurs et donc de voir son propre intérêt dans la solidarité

24 Heures du 26 mars 2009



# Les ragots au bureau ne nuisent pas au boulot

Selon une étude :

- Papotage égal entre hommes et femmes
- Règles :
  - discrétion
  - pas en dessous de la ceinture
- Aide à tisser des liens entre collègues
- Ne doit pas prendre le pas sur les canaux de communication officiels

24 Heures du 16 avril 2009

# Bonjour la motivation...

## EMPLOI

A en croire un récent sondage de Monster, 88% des Suisses ne semblent pas satisfaits de leur job et continuent de l'exercer pour des raisons essentiellement financières.

## LA CHRONIQUE DU SPÉCIALISTE

PATRICK DEBRAY  
CONSEILLER  
EN RESSOURCES  
HUMAINES



24 Heures du 25 février 2010

# Plaisir et motivation au travail

- Confort
- Variété
- Être reconnu, valorisé
- Se relier, communiquer
- Contribuer
- Avoir du pouvoir, de l'influence
- Trouver du sens à ce que l'on fait
- Chercher les occasions de rire

# Chercher les occasions de rire

- Enfants : 400 x par jour
- Adulte exceptionnel de rire 15 x par jour !
- Attention, ne pas ridiculisez l'autre !



# Apports du rire

- Anti-stress
  - Augmentation des échanges respiratoires
  - Prévention de la crise cardiaque
  - Relaxation musculaire
    - Un bon rire vaut 10 minutes de relaxation totale
  - Sommeil de bonne qualité
  - Aide à digérer
  - Diminue les tensions permet d'abandonner la logique, la rigidité, le trop sérieux
  - Améliore la système immunitaire

# Humour chez les cadres

- Outil
  - Améliorer le climat de travail
  - Motiver les collaborateurs, à être actifs et intéressés
  - Aider à exprimer votre enthousiasme
  - Minimiser les erreurs
  - Créer un rapport de confiance

# Humour entre collègues

- Outil
  - Ventiler de façon acceptable les inévitables frustrations
  - Garder le contrôle sur son agressivité
  - Aide à bien faire son travail si celui-ci est répétitif
  - Intégration des nouveaux en offrant une expérience commune

# Suggestions

- Ne jamais oublier qu'un humour approprié au mauvais moment est un humour inapproprié
- Ne répandez pas de rumeurs au travail
- Donnez régulièrement de bons feed-back
- Ne jamais laisser passer une occasion d'avoir du plaisir

# Stimuler sa créativité

- Obstacles
  - Charge de travail trop importante
  - Difficulté de concentration
  - Paresse
  - Motivation floue
- Étapes pour lever ces obstacles
  - Éveillez votre curiosité
  - Érotisez vos activités
  - Cultivez vos germes de créativité
  - Intériorisez vos structures créatives

# Éveillez votre curiosité

- Consacrer chaque jour de l'attention aux choses elles-mêmes et laissez-vous surprendre
  - Ne partez pas du principe que vous savez tout de cette chose
- Chaque jour essayez de surprendre une personne au moins
- Noter ce qui vous a surpris et surpris les autres
- Dès qu'une direction se dégage, poussez plus loin !

# Érotisez vos activités

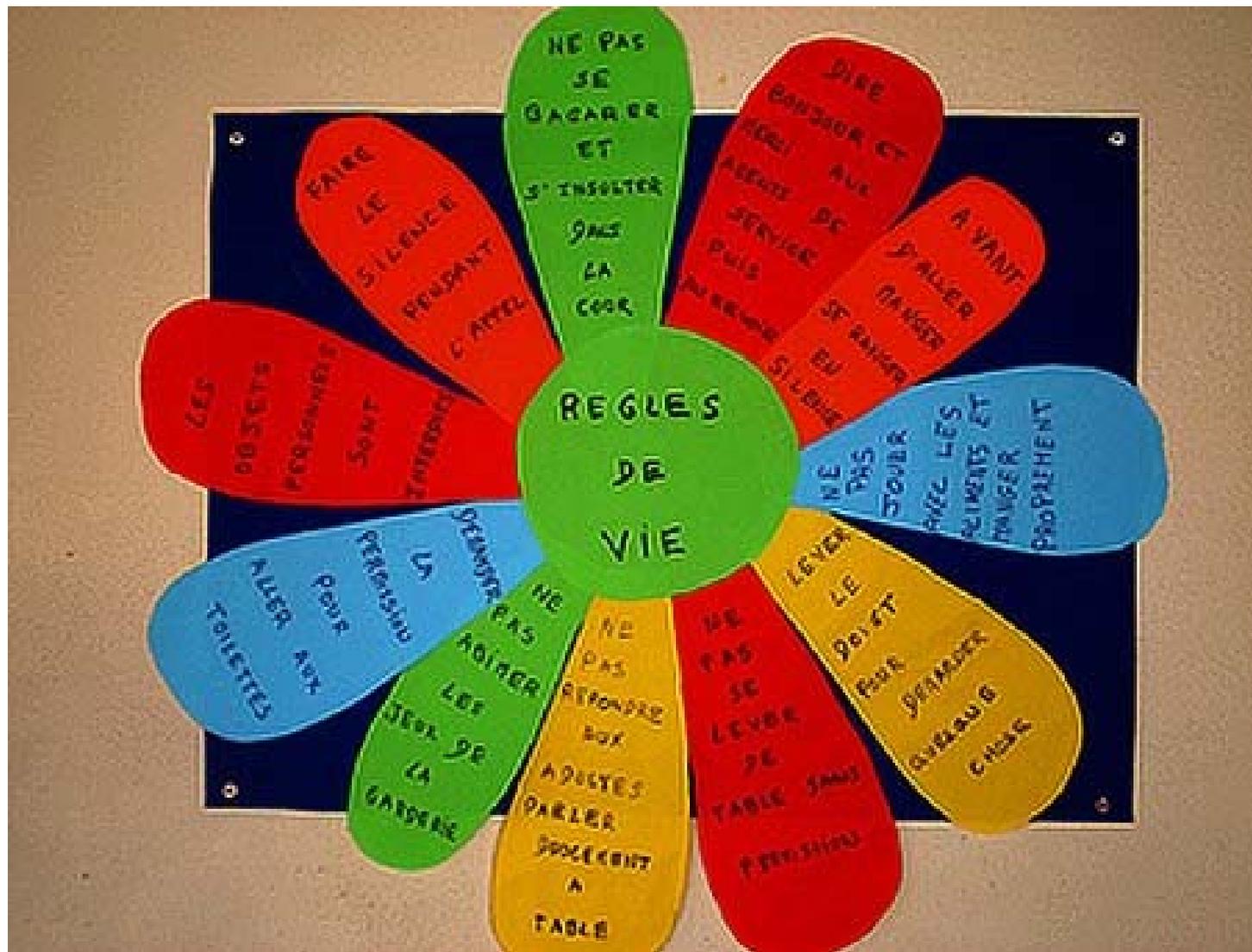
- Il ne s'agit pas de sexe, mais de plaisir en général
- Apprendre à aimer ce que l'on fait
- Bien faire tout ce que l'on fait
  - Plus vous investirez d'effort, d'attention, etc... plus vous tirerez du plaisir
  - Au contraire, plus vous bâclerez, pensez à autre chose, etc... plus l'ennui vous envahira

# Cultivez vos germes de créativité

- Une fois l'énergie créative réveillée, il faut la protéger et la canaliser, sinon attention distraction et négligence l'éroderont
- S'accorder des zones de paresse
  - Exemple : vieux pantalon d'Einstein
- Prenez votre emploi du temps en main en fonction de vos propres rythmes
  - Manger, dormir, travailler, etc.

TOI AUSSI DEVIENS UN DÉCIDEUR!





# Principe 1

- Nous travaillons tous dans le retraitement des dispositifs médicaux stériles et les règles et façons de faire sont harmonisées autant que possible dans toutes les structures

# Principe 2

- Parole
  - Parlez avec intégrité
  - Ne dites que ce que vous pensez
  - Ne pas médire sur autrui
  - Ni contre vous-même

# Principe 3

- Ne réagissez à rien de façon personnelle
  - Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité
  - Prendre du recul

# Principe 4

- Ne faites pas de supposition
  - Posez des questions
  - Exprimez vos vrais désirs
  - Dites clairement les choses
- Permet d'éviter beaucoup de malentendus, etc.

# Principe 5

- Faites toujours de votre mieux

Le mieux change en fonction  
des circonstances

– Cela permet d'éviter de :

se juger

culpabiliser

avoir des regrets



Soyez fier de ce vous êtes,



mais sans perdre la capacité de rire de vous-même.

# LA PSYTATION

“J’ai décidé d’être heureux, parce que c’est bon pour la santé”

Voltaire, écrivain  
et philosophe



DR

# Bibliographie

- Photos extraites du petit livre bleu pour jours de blues de Bradley Trevor Greive
- [www.orchydia.ch/fr/plaisir\\_travail\\_motivation.php](http://www.orchydia.ch/fr/plaisir_travail_motivation.php)
- [www.orchydia.ch/fr/rire\\_travail.php](http://www.orchydia.ch/fr/rire_travail.php)
- Les quatre accords toltèques de Don Miguel Ruiz, Éditions Jouvence
- La créativité – psychologie de la découverte et de l'invention du Pr. Mihrab Csiksentmilhalyi, Éditions Robert Laffont