



## Sommaire

- L'épuisement professionnel : ses manifestations, comment le prévenir 4
- Les conseils de nos experts en santé mentale : les bonnes pratiques 8
- Les exercices : pour aller plus loin 12
- Découvrez Alan pour les RH 16

### Chez Alan, nous faisons de la santé mentale une priorité.

La santé mentale des professionnels RH : levons les tabous ! 64 % des professionnels des RH sont en détresse psychologique. 63% sont en situation de burn out, dont 34% de ces cas étant sévères. Ceci représente un taux quasiment deux fois plus élevé que celui de l'ensemble des salariés toutes fonctions confondues. En conséquence 56%\* des RH envisagent de quitter leur poste en 2024.

Les principales raisons : épuisement professionnel, reconnaissance insuffisante, pression durable et solutions temporaires.

Pourtant, prendre soin de sa santé mentale est essentielle pour pouvoir prendre soin de ses collaborateurs.

\*Culture RH 2023 "Santé mentale et entreprise" par McKinsey & Co.

Nous avons regroupé ici des ressources utiles pour accompagner les professionnels des RH à prendre le temps de souffler.

Bonne lecture !  
L'équipe d'Alan

## Partie 1

### L'épuisement professionnel : ses manifestations, comment le prévenir.

### Comment se manifeste l'épuisement professionnel ?

L'état d'épuisement est le fruit de la rencontre d'un individu et d'une situation. L'un et l'autre sont complexes, et l'on doit se garder des simplifications abusives. Ce n'est pas simplement la faute à telle ou telle condition de milieu, pas plus que ce n'est la faute du sujet.

Claude Weil - 1999  
Psychologue & médecin du travail

#### Les manifestations du burn out

Physiques	Relationnelles
Fatigue générale, maux de tête, de dos, tensions musculaires, trouble du sommeil...	Repli, isolement, agressivité, impulsivité, baisse de l'empathie...
Cognitives	Motivationnelles ou comportementales
Difficulté de concentration, indécision, altération de la qualité de travail...	Désengagement progressif, remise en cause professionnelle, baisse de l'estime de soi, dévalorisation

© Épuisement professionnel : ses manifestations, comment le prévenir | 3

### Exemples de pensées automatiques

Sur soi	Sur le travail	Sur les autres
Je ne veux rien Je n'y arriverai pas Je suis incompetent Je suis moins bien que les autres	Le travail, c'est difficile On doit souffrir au travail L'entreprise est un monde sans pitié	Je ne peux pas compter sur les autres Les autres s'en moquent C'est chacun pour soi

#### Une situation concrète

Événement déclenchant du stress : "Je regarde mes mails et ne me déconnecte pas de mon travail le soir"

Ce que je ressens	Sur le travail	Sur les autres
Émotions physiologiques et psychologiques • Stress • Angoisse • Peur	Pensées qui me viennent dans cette situation "Je dois bien réussir dans mon travail, sinon tout le monde va me trouver nul(le)"	Pensées plus réalisées et positives "Je sais de quel je suis capable, j'ai besoin de repos"

© L'épuisement professionnel : ses manifestations, comment le prévenir

### Comment prévenir l'épuisement au quotidien ?

- Réguler ma charge de travail
  - Classer vos activités en "activité prioritaire" et "activité secondaire" et allouer un % de temps maximal à consacrer à chaque tâche.
- Réactiver les émotions positives
  - Travailler sur des souvenirs avec des valeurs émotionnelles fortes
  - Réapprendre à nommer les émotions
  - Décrire les émotions positives observées
- Modifier ses schémas de pensées
  - Est-ce que ma croyance se fonde sur des faits objectifs ou des impressions, des sensations, des ressentis, une idée ?
  - Puis-je voir la situation d'une autre façon ?
  - Que passerait quelque'un d'autre de la situation ? Mon collègue, un ami, la personne en qui j'ai le plus confiance
  - Le danger que j'imagine est-il réel ?
- Obtenir du soutien social
  - En qui puis-je avoir confiance et partager ce que je ressens ?
  - Qui peut me conseiller, me guider ?
  - Qui peut agir avec ou pour moi ?
  - Quels sont les avantages et les inconvénients à obtenir du soutien social ?

© Épuisement professionnel : ses manifestations, comment le prévenir | 7

## Partie 2

### Les conseils de nos experts en santé mentale : les bonnes pratiques

### Mieux organiser votre activité

- Planifiez les activités à réaliser
- Négociez les délais
- Prévoyez 30% de temps pour les imprévus
- Gérez les interruptions
- Gérez la lecture des messages et des mails

### Prendre soin de vous

- Gardez à l'esprit que vous avez besoin de repos
- Réactivez les émotions positives
- Faites des pauses régulières
- Renforcez les activités extérieures

### Faire preuve d'assertivité

- Apprenez à dire "non"
- Exprimez ce que vous pensez et ressentez
- Faites et recevez des compliments
- Faites et recevez des critiques constructives
- Demandez de l'aide et exprimez votre avis

© Conseils de nos experts en santé mentale : les bonnes pratiques | 8

### Gérer le stress avec la méthode de cohérence cardiaque

- Connaissez-vous la cohérence cardiaque ? Elle améliore la capacité à gérer le stress, l'anxiété et les attaques de panique.
- Comment faire ?
  - Ralentir le rythme et installer toi confortablement.
  - Pour favoriser une respiration abdominale, place tes mains sur le ventre afin de ressentir l'air venir et s'en aller.
  - Inspire lentement par le nez durant quatre secondes et laisse ton ventre se gonfler comme un ballon.
  - Expire lentement par le nez pendant six secondes et laisse ton ventre se dégonfler comme un ballon.
  - À l'inspiration, ton ventre se gonfle.
  - À l'expiration, ton ventre se dégonfle.
- Découvrez le pouvoir de la méditation
  - Essayez la pratique de la méditation que ce soit pour réguler votre stress, vous concentrer ou gagner confiance.
  - Il suffit de seulement quelques minutes, la méditation peut se pratiquer partout, au bureau ou chez vous.
  - Accès gratuit à un essai de méditation de 5 minutes
- Renforcer l'estime de soi
  - Mettez le bien-être mental au cœur de votre quotidien grâce à nos posters à retrouver à la fin de ce guide !

© Les conseils de nos experts en santé mentale : les bonnes pratiques

## Partie 3

### Les exercices : pour aller plus loin

### Exercice 1 : Méthode pour prioriser vos tâches

Outil : Distinguer l'urgence de l'importance

Utilisez la matrice d'Eisenhower pour classer vos tâches et établir vos priorités. Elle vous permet d'avoir une vision globale de vos tâches et d'organiser votre charge de travail.

	Urgence	Non
Importance	Oui	<b>Faire</b> A traiter en priorité Tâches importantes et urgentes A faire soi-même
	Non	<b>Planifier</b> Tâches non urgentes mais importantes A traiter rapidement A faire soi-même
Urgence	Oui	<b>Déléguer</b> Tâches urgentes mais moins importantes Peuvent être déléguées ? Automatisées ?
	Non	<b>Éliminer</b> Tâches inutiles / inutiles A supprimer / ignorer

L'importance de fixer un échéancier pour la tâche, quelle que soit son urgence ou son importance perçue. Cette méthode vous permet d'évaluer de manière réaliste à la fois l'urgence et l'importance de la tâche, tout en vous offrant une certaine marge de manœuvre.

Cela aide également à éviter d'être submergé par les urgences perçues des autres. Souvent, nous classons trop d'activités comme "importantes et urgentes" en raison d'une planification insuffisante.

© Les exercices pour aller plus loin

### Exercice 2 : Réguler votre charge de travail

Outil : Pour mieux organiser votre travail : identifier la valeur plaisir et énergie de vos différentes tâches

Utilisez la matrice d'Eisenhower de l'exercice 1 pour classer et lister vos tâches.

Amusantes, stimulantes	Sur quelles activités puis-je intervenir et comment ?
Exemple : - Rencontre de nouveaux partenaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que dois-je continuer à faire ?</li> <li>Que puis-je automatiser ?</li> <li>Que puis-je déléguer ?</li> <li>Qu'est-ce que je peux arrêter de faire ?</li> </ul>
Fastidieuses ou épuisantes	Exemple : - Remplir des rapports de dépenses

© Les exercices pour aller plus loin | 13

### Exercice 3 : Développer la conscience de soi et l'affirmation de soi

Outil : Pour réduire vos sources de stress

Outil : utilisez l'exercice de la boussole intérieure

Mes actions de lutte	Mes actions engagées
Estimer	Se reconstruire
Mes souffrances	Mes valeurs

- Dans le quadrant "Mes souffrances", identifiez les principaux symptômes que vous vivez lorsque quelque chose vous préoccupe, vous stresse et vous agite de l'intérieur. Précisez les sensations physiques, les pensées et les émotions/sentiments ressentis.
- Dans le quadrant "Mes actions de lutte", inscrivez les principaux moyens concrets que vous avez tentés/à utiliser lorsque vous vivez ces symptômes identifiés dans le quadrant de "Mes souffrances" et que vous luttez contre ceux-ci.
- Dans le quadrant "Mes valeurs", identifiez trois des valeurs les plus importantes dans votre vie actuelle. Il peut s'agir de trois principes de vie auxquels vous tenez beaucoup ces jours-ci, qui ont un sens pour vous et auxquels vous voulez donner la priorité.
- Pour chacune de ces trois valeurs identifiées dans votre quadrant :
  - Mes valeurs»,inez-vous deux actions engagées qui conduisent à l'application concrète de ces valeurs dans votre vie.

Source : Adjupe de Jérôme Leclerc, Université de Bordeaux

© Les exercices pour aller plus loin

### Exercice 4 : Comprendre le stress et l'anxiété

Outil : Pour améliorer sa réflexion individuelle

Outil : Utilisez les colonnes de Beck pour identifier, comprendre et remettre en question les pensées automatiques négatives et déformées.

- Identifiez une situation actuelle ou passée qui est source d'émotions désagréables au travail. Mettre des mots sur cette situation vous aidera à prendre du recul.

Situation : Événement déclencheur de stress

Qu'est-ce que je ressens ?	Qu'est-ce que je pense ?	Comment prendre du recul ?
Décrire et évaluer le plus précisément possible les émotions ressenties de 0 à 100.	Lister toutes les pensées qui nous traversent l'esprit, et qui nous rendent malheureux, anxieux ou en colère.	Analyser les pensées qui nous traversent l'esprit et évaluer si elles ont effectivement eu des conséquences négatives.

Source : Beck's Columns by Alan Beck, CEST psychologue

Ressources additionnelles :  
 • Guillaume Néry, athlète recordman mondial, partage son expérience sur le pouvoir de la respiration pour vivre le stress. Citeux.La  
 • Domènica Kiver, championne du monde de parashooting, vous apprend à développer un cercle vertueux pour votre confiance en soi. Citeux.La  
 • Pour finir, rappelez à ne pas écarter les citations avec Benjamin Kroyer, ancien joueur international de rugby, en cliquant ici.

© Les exercices pour aller plus loin | 15

## Découvrez Alan pour les professionnels RH

Découvrez le partenaire santé qui prévient, assure et accompagne.

- Une assurance santé simple et transparente pour les RH et salariés.
- La prévention avec des programmes accessibles et efficaces
- Un accompagnement sur-mesure et un service clients ultra-réactif

Le tout avec la meilleure expérience utilisateur pour les gestionnaires (interface notée 4,9/5)

Grâce à un modèle intégré unique : conseil, assurance et membres, Alan propose une expérience santé personnalisée unique, et offre "la meilleure plateforme de gestion sur le marché aujourd'hui." (Audit Sia Partners, 2023)

Faites de la santé votre meilleur investissement RH !

[Découvrez nos offres](#)

### Semaine de la santé mentale

## Cultivez la gratitude : chaque défi est une occasion d'apprendre et de grandir.

### Semaine de la santé mentale

## Le succès, c'est une série de petites victoires quotidiennes.

### Semaine de la santé mentale

## Votre travail a une valeur immense, ne sous-estimez jamais votre impact.