

# SE SENTIR BIEN AU TRAVAIL

Honnêtement, vous sentez-vous bien, physiquement et moralement, sur votre lieu de travail? Non? Alors une analyse détaillée de votre poste de travail s'impose. Bien souvent, de petits ajustements et changements d'attitude peuvent avoir un grand impact sur votre bien-être.

Texte: Jürg Lendenmann



Photo: © sanatrend SA

Nous passons une grande partie de notre existence à travailler, et pas seulement dans le cadre de notre profession. Même à la maison ou pendant notre temps libre, nous accomplissons des activités que nous considérons, selon leur type, comme du travail ou comme un passe-temps. Notre bien-être dépend alors de différents facteurs internes et externes: notre motivation, l'aménagement de notre lieu de travail, les collègues, notre constitution physique et psychique, nos réussites, etc., sans oublier bien sûr l'activité elle-même.

## Sensibilisation

Si vous êtes jardinier, prof de gym ou danseur, votre corps a la chance de pouvoir bouger régulièrement. Mais la plupart d'entre nous restent assis toute la journée au travail, souvent dès le trajet pour s'y rendre, ce qui ne fait pas de bien pas à notre corps de chasseurs-cueilleurs. «Une position assise prolongée au bureau, le travail devant l'écran, les gestes répétitifs et les charges unilatérales provoquent des tensions et des dou-

leurs au niveau de l'appareil locomoteur. Cela entraîne des symptômes tels que migraines, douleurs à la nuque ou aux épaules et dans les bras», constate l'EPF de Zurich. De nombreux employeurs remarquent que de simples modifications ergonomiques des postes de travail peuvent contribuer à l'amélioration du bien-être et prennent des mesures en conséquence.

L'important est d'analyser et d'améliorer ses habitudes, souvent bien ancrées depuis plusieurs années. Là aussi, il faut essayer avant d'adopter. Que diriez-vous de vous asseoir sur une autre chaise de bureau, de remplacer votre souris par un pavé tactile ou de baisser la table de repasage de deux crans?

## Lumière et couleurs

Fini le temps de la cueillette et de la chasse, nous sommes maintenant tous assis pendant des heures devant un écran. L'évolution n'a pas eu le temps d'adapter nos yeux à cette activité. Il est important d'éviter les reflets gênants et de choisir les couleurs et la luminosité adéquates. Les couleurs agissent

sur notre état psychique. Découvrez la psychologie des couleurs dans la décoration et, si possible, enrichissez votre environnement de teintes apaisantes ou stimulantes, selon vos besoins.

Travailler dans une pièce agréable plutôt que «sordide» permet d'apaiser les migraines, de réduire la fatigue et la monotonie. C'est ce qu'a démontré une expérience du spécialiste américain en psychologie de l'environnement Norbert Mintz. Suivez votre intuition pour embellir votre espace de travail, ou inspirez-vous des enseignements du Feng Shui chinois ou du Vastu indien.

## Le plafond, ce grand oublié

Béton nu, conduits de câbles, tuyaux: les constructeurs ont tendance à vouloir faire des économies au niveau des plafonds. Mais qu'en est-il des pièces dans lesquelles les gens sont censés regarder au plafond? Il y a dix ans déjà, Carmen J. Breuker, designer, peintre et experte en aménagement, confiait à l'auteur de cet article: «Il est étonnant que les plafonds des cabinets de dentistes, de gynécologues ou encore des salles de

## Pourquoi ne pas rendre votre environnement de travail plus agréable avec des fragrances discrètes?

réveil ne soient pas décorés, alors que les patients doivent les fixer des yeux un bon moment et ce sans bouger.» Des exemples, tels que l'hôpital cantonal d'Obwalden, l'hôpital de Münsterlingen, Radio-Onkologie Solothurn AG, mais aussi la droguerie Nature-First dans le quartier Niederdorf de Zurich, montrent que les concepteurs suisses novateurs ont bien appris à lever les yeux.

### Faire revivre les tendances d'hier

Les plus âgés d'entre vous se souviennent certainement de certaines tendances éphémères en matière d'aménagement, par exemple de ces pierres odorantes accueillant des gouttes d'huiles essentielles capables de transformer la pièce en un champ de lavande, de roses ou autres. Pourquoi ne pas rendre votre environnement de travail plus agréable avec des fragrances discrètes? Ou avec des sons, comme le clapotis de l'eau?

### Oasis de verdure

Les plantes améliorent l'atmosphère intérieure. Elles produisent non seulement un excédent d'oxygène grâce à la lumière du jour, mais elles humidifient également l'air et le filtrent, apaisent les yeux et stimulent le psychisme. Le choix des plantes ne doit pas être basé uniquement sur de possibles allergies. Pour choisir au mieux, faites-

vous guider par un spécialiste. Conseil: du sable parsemé sur le terreau permet de lutter contre la moisissure.

### Enfin et surtout: le stress

Même si votre poste de travail est très bien aménagé et que vous faites régulièrement des pauses, votre santé peut se trouver contrariée par une activité trop stressante, trop monotone ou par de mauvaises relations avec vos collègues ou vos supérieurs. Il faut agir au plus vite lorsqu'il existe un danger de basculer dans les situations suivantes: stress, burn-out, bore-out, harcèlement moral, harcèlement sexuel, violence. Plus tôt des mesures seront prises, moins votre santé et votre bonheur en souffriront. //

Écrivez-nous: juerg.lendenmann@sanatrend.ch