

Comment la crise de la Covid a-t-elle impacté la qualité de vie au travail ?

Par Karina Geday, fondatrice de Positive You

Avant le 1^{er} confinement, 56% des salariés considéraient que le bien-être au travail était un enjeu prioritaire au sein de leur entreprise. Depuis, ils sont 81% à partager cette idée...¹ Sur le terrain, les psychologues de Positive You se sont bien rendu compte de cet état de fait, et ont noté que beaucoup d'entre eux avaient à affronter un conflit intérieur, la crise économique engendrant une grande pression quant aux objectifs professionnels à atteindre pour préserver entreprise et emploi.

Lorsqu'on échange avec eux, une très grande majorité de salariés souhaite la mise en place d'un management « plus humain », qui tienne mieux compte de la personnalité de chacun, et qui permette de mieux concilier vie personnelle et vie professionnelle. Cependant, ils sont très conscients de la situation économique fragile et sont prêts à beaucoup de sacrifices pour conserver leur emploi... Ils acceptent donc de travailler dans la peur en se disant que les éléments les moins productifs seront licenciés, ce qu'ils souhaitent et redoutent à la fois... On assiste donc à un « désalignement » des personnalités avec le contexte dans lequel elles évoluent, ce qui génère beaucoup de souffrances, avec du stress, des dépressions ou des burn-out.

Comment aider salariés et dirigeants en souffrance, car désalignés entre le contexte actuel et leur personnalité profonde ?

Le premier axe de travail est d'analyser la personnalité de chaque individu afin qu'il puisse se réaligner avec lui-même, afin qu'il donne un sens nouveau à son travail et renoue avec le bien-être. Concrètement, on utilise généralement des tests en ligne, qui sont ensuite analysés par un(e) psychologue. Ce ou cette dernier(ère) s'appuie ensuite sur les informations collectées pour coacher salarié(e)s et/ou dirigeant(e)s avec des outils pratiques, qui leur permettent de :

- mettre en application différentes solutions,
- se recentrer sur leurs points forts,
- se remémorer les succès vécus au cours de leur vie.

L'objectif final de cet accompagnement : donner à chacun des clés « sur-mesure » pour se projeter positivement dans l'avenir, quel qu'il soit.

À moyen terme : porter une attention particulière aux recrutements

Dès que l'économie repartira et que les entreprises auront à nouveau besoin d'engager de nouveaux talents, il sera utile de définir précisément les attentes quant au profil des personnes recherchées. Des outils efficaces devront ensuite être mis en place pour trouver la perle rare, afin que les personnes recrutées soient totalement alignées entre leur personnalité et leur contexte professionnel.

À propos de Karina Geday

Après ses études, Karina Geday cherchait une idée de start-up qui soit en phase avec sa passion pour le soin et son approche résolument tournée vers l'humain. C'est pourquoi elle a créé Positive You afin de démocratiser et dématérialiser l'accès à tous les services

¹ Wittyfit x SIACI x IFOP Juin 2020 – *Le regard des salariés à l'heure de la crise*

professionnels de la santé mentale, quel que soit le lieu de résidence du patient, qu'il ait besoin d'un accompagnement à titre personnel ou dans le cadre de son travail.

Karina Geday est titulaire d'une maîtrise de psychanalyse, obtenue en 2013 à l'Université Paris 8 Vincennes Saint Denis, et d'un master de Psychopathologie et Psychologie Clinique obtenu en 2012 à l'Université Paris Nanterre.