

Bien-être au travail post-confinement : vers la résilience ?

La situation actuelle est, certes, inédite et anxiogène, mais elle peut également être source de bonnes nouvelles. Toute la population sera marquée par cette pandémie mondiale. En revanche, tous ne resteront pas traumatisés. Face à ce contexte, certains salariés sont en croissance dite post-traumatique. Cela peut devenir synonyme de résilience dans le monde du travail.

Un sondage mené par Opinion Way et Empreinte Humaine sur l'état psychologique des salariés français quelques semaines après le déconfinement montre que plus de la moitié (53 %) des salariés sont en train de faire preuve de résilience.

La croissance post-traumatique signifie la manière dont un salarié peut se transformer psychologiquement de façon positive suite à une épreuve et ainsi développer à une nouvelle vision de la vie. Cela peut se manifester par un changement de priorités, de valeurs, une meilleure attention portée à soi, une ouverture aux autres davantage présente.

Dans une telle situation, l'individu accorde plus d'intérêt et d'empathie à ses relations. Finalement, il est prouvé que la croissance post-traumatique maintient la santé psychologique et protège contre la dépression.

Capacité de rebond

Face à un trauma et pour éviter de sombrer, il y a la résilience. 84 % des personnes en CPT éprouvent un réel bien-être. Il y a plusieurs conditions sine qua non afin que la CPT intervienne. Le plus important est le repos, cette variable est donc à prendre en compte dans le management de chacun. Ainsi, les pratiques sont plus saines. Les entreprises sont "gagnantes" avec la résilience organisationnelle. En effet, la question de l'incertitude et de l'équité pour les salariés se dissipe car l'entreprise peut apporter une meilleure visibilité.

Les critères d'évaluation du travail sont davantage adaptés et l'accompagnement humain suit le même schéma. Avec ce phénomène, les salariés développent leur créativité et font preuve de plus d'initiatives.

D'un point de vue humain, les relations sont davantage respectueuses et le harcèlement est remplacé par de la bienveillance. Les individus font finalement preuve d'un plus grand sens au travail.