

## Compte rendu

# CLUB DES CORRESPONDANTS HANDICAP

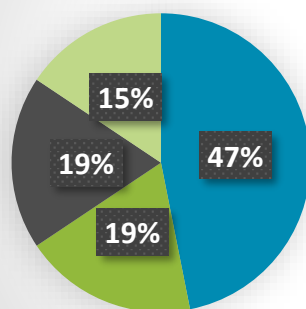
« *Prise de recul et bienveillance envers soi : comment éviter l'épuisement professionnel ?* »

Mardi 14 janvier 2020 – Centre hospitalier George Sand de Bourges



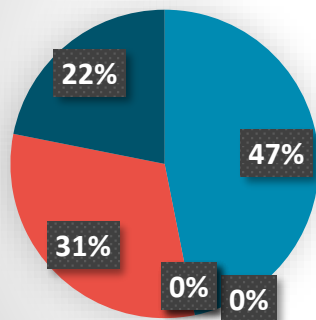
## 1. Participants (au total 32 présents sur 37 inscrits)

### Répartition par fonction publique

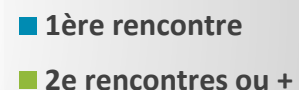
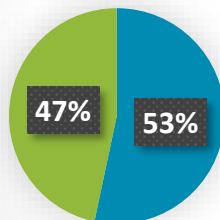


- Etat
- Hospitalière
- Territoriale
- Autres (Cap emploi, DEA, FIPHFP, Handi-Pacte)

## Répartition par département



## Ancienneté dans le réseau Handi-Pacte



### La parole des participants

**Après cette rencontre, que pensez-vous pouvoir faire évoluer dans votre quotidien et quel impact pensez-vous que cette journée pourra avoir dans votre mission ?**

- « Cela devrait m'aider à me positionner, à avoir plus confiance en moi et en les autres »
- « Les échanges entre nous, c'est une richesse humaine qu'on n'a pas tout le temps »
- « C'est difficile de « se donner » (se mettre à nu), c'est souvent dur d'évacuer après le boulot, aujourd'hui je repars avec des idées pour respirer »
- « Prendre le temps de s'occuper de soi pour mieux s'occuper des autres »
- « Prendre du recul et être acteur dans la construction du collectif »

**Un mot ou une phrase inspirante ou une pratique que vous emmenez avec vous**

- « Le changement n'est pas douloureux, seule la résistance au changement l'est »
- Changer sa posture et ne pas attendre que son interlocuteur « change »
- Pour aider les autres, il faut s'aider soi-même
- Apaisement, sérénité, respire, lâcher prise, courage, humanité

## 2. Programme

**9h30** : Accueil café

**9h45** : Introduction et exercices de respiration

**10h** : **Expression des difficultés de la mission d'accompagnement de personnes en situation de handicap** (choix, prise de décision, posture)

**10h45** : **Apports de la psychologie positive et exercices d'application**

**12h30-14h** : Buffet déjeuner

**14h** : Exercices de pleine conscience

**14h15** : **Comment appliquer les enseignements de la psychologie positive dans notre engagement professionnel ?**

**15h30** : **Apports de la systémie : compréhension et usages pour nos missions**

**16h30** : Retours d'expérience et appropriation

**17h** : Fin de la journée

## 3. Ouverture et introduction de la journée

**Jérôme ODDON, animateur Handi-Pacte et fondateur du cabinet Adeo Conseil**

Correspondants handicap, conseillers mobilité carrières, services des ressources humaines, services sociaux et médicaux font un métier d'**interface**, **requérant des postures** souvent inconfortables, confrontées à de **multiples paradoxes** parfois difficiles à assumer, tels :

- L'accompagnement de la **fragilité** dans un lexique qui semble promouvoir surtout la **performance** ;
- La promotion de la **diversité** dans une organisation souvent dominée par les **processus, les protocoles et les procédures** et où la **définition de poste et la lettre de mission prédominent** généralement **sur l'agilité et l'adaptation du collectif** ;

- Une posture qui doit composer avec **les équipes accueillantes, souvent peu enclines à se charger d'une personne moins productive** et des **instances décisionnaires** parfois **peu explicites sur leur véritable engagement sur cette politique.**

Le métier d'accompagnement **confronte** également le **réfèrent au système** dont les **conditions de travail** sont parfois elles-mêmes à **l'origine de la situation de handicap.**

Ajoutons pour finir une **fonction publique soumise à de nombreuses réformes dont les conditions de mise en œuvre rendent parfois peu lisible le sens.**

Dans cet **environnement complexe** où les **interactions sont multiples**, veiller à son propre **équilibre** est **nécessaire** si **l'on souhaite garantir la qualité de l'accompagnement.**

## **De quoi est-il composé ? Peut-on se réaliser pleinement quand on côtoie la fragilité ? Quels moyens se donner ?**

A l'aide des **recherches les plus récentes** en matière de sciences cognitives (psychologie positive, systémie notamment), nous allons tenter par le mode expérimental de redécouvrir ce qui nous fait du bien et nous met en posture d'accueil de la vie telle qu'elle se présente.

## **10h - Exercices de respiration et minute heureuse**

### **Exercices de respiration (5')**

### **La Minute heureuse (1')**

### **Tour de table en plénière**

Chacun se présente simplement de son prénom et illustre avec un mot ce que ces exercices ont inspiré.

Extrait des mots exprimés par les participants :





## 10h15 - Expression de sa question brûlante du jour

En rapport avec la thématique, les participants sont invités à prendre quelques minutes puis écrire sur un post-it **la question qui les travaille aujourd'hui, celle qui empêche de dormir, qui déstabilise.**

Un temps de partage de cette question en groupes de 3 permet de éventuellement de la reformuler.

Ensemble, le groupe dégage une **problématique commune qui nous semble particulièrement intéressante** à traiter dans le cadre de cette journée.

Ce sujet est ensuite exposé en plénière, et les post-it déposés sur un paperboard.



## 11h10 – Lecture du conte de la jarre

Tous les matins, un paysan chinois allait chercher de l'eau à la rivière. Il remplissait deux grandes jarres qu'il portait ensuite aux deux bouts d'un solide bâton posé sur ses épaules. Mais l'une des jarres était fêlée et l'eau gouttait le long du chemin. La jarre en était affligée. Elle en souffrait, car elle avait le sentiment de ne pas accomplir correctement ce pour quoi elle était faite. Aussi, un jour, elle demanda pardon au paysan.

- De quoi donc dois-je te pardonner ? s'étonna-t-il ?

- Tu le sais bien, lui dit-elle. Je suis fendue et je ne rapporte souvent à ta maison que la moitié de ce que tu as puisé. J'ai honte de moi. J'aimerais être comme ma compagne qui fait avec honneur son travail de jarre.
- Retourne- toi, lui dit-il. Et que vois-tu de ce côté du chemin ?
- Des fleurs, des fleurs partout, tout le long de la route.
- Ces fleurs, c'est toi qui les as fait naître, et elles sont devenues belles parce que tu les arroses chaque matin ! Elles te rendent grâce comme je te rends grâce, car je peux ainsi offrir de temps à autre un beau bouquet à ma femme. Regarde maintenant de l'autre côté du chemin ! Que vois-tu ?
- Il n'y a rien que de la poussière sur un sol de cailloux.
- Certes, ta compagne fait au mieux son travail de jarre, mais elle n'a pas ton talent. Chacun fait selon sa nature ! Réjouis-toi d'être fendue et imparfaite, car comme souvent ta faille a son talent caché !

## 11h15 – Exercice du cadeau mal emballé

Les participants sont invités à se remémorer un événement de la vie qui s'avérait être négatif de prime à bord et qui a porté des fruits, au-delà des espérances. Puis chacun présente à son voisin, à tour de rôle, son cadeau mal emballé et les fruits qu'il a produit. L'autre écoute.



## 11h35 – Les apports de la psychologie positive

### Historique

La **psychologie positive** est une discipline de la psychologie fondée officiellement en 1998 lors du congrès annuel de l'American Psychological Association (association américaine de psychologie) par son président de l'époque, **Martin E. P. Seligman**. Cependant, elle a des racines plus anciennes. La psychologie positive ne doit pas être confondue avec la pensée positive, une pseudo-science basée sur l'autosuggestion, faisant l'objet de nombreux best-sellers vendus à des millions d'exemplaires à travers le monde depuis les années 1950

Elle **s'intéresse surtout à la santé et au bien-être**, à ce qui rend les **humains résilients**, heureux, optimistes, plutôt qu'aux sources des psychopathologies.

L'**hypothèse de la psychologie positive** est qu'en étudiant pourquoi et comment **certaines personnes surmontent mieux que d'autres les difficultés de la vie**, il sera possible de trouver des moyens de **développer ces qualités chez tout un chacun**.

Son objectif est de **promouvoir l'épanouissement** (en anglais, *flourishing*) et **l'accomplissement de soi**, au niveau **individuel, groupal et social**. La psychologie positive "**étudie ce qui donne un sens à la vie**", selon son fondateur, Martin E. P. Seligman.

**C'est l'étude des forces, du fonctionnement optimal et des déterminants du bien-être.**

### Avons-nous tous les mêmes dispositions pour être heureux ?

(Graphique) De nombreuses études à partir de milliers de questionnaires et des comparaisons entre jumeaux par exemple permettent d'estimer que la faculté d'être heureux provient pour environ :

- 50% de sa prédisposition naturelle (forme d'héritage ou capital comme la morphologie ou le poids) ;

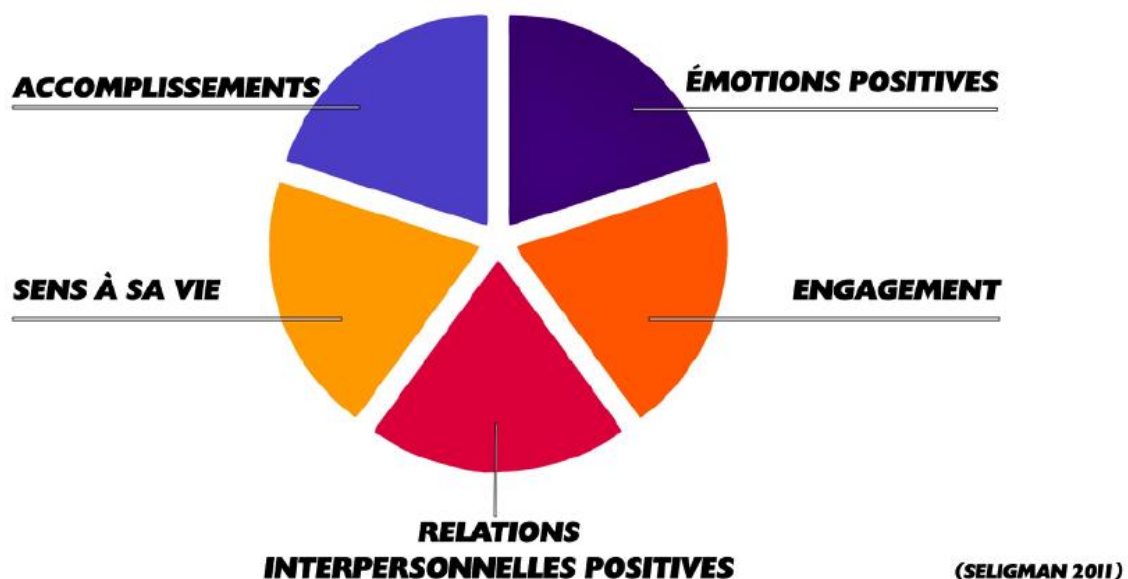


- 10% de l'environnement du sujet ;
- 40% de son propre comportement. Il reste donc de la marge de travail pour faire évoluer cette faculté.

## Quelles sont les composantes mesurables du bien être ?

La théorie du bien-être est depuis des années mesurée par auto-évaluation à travers un **modèle (PERMA)** composé de 5 axes. Aucune composante ne définit à elle seule le bien-être mais chacune y contribue :

# MODÈLE PERMA



## Les émotions positives et leur impact (schéma)

Une liste de **10 émotions positives** les plus puissantes a été réalisée :

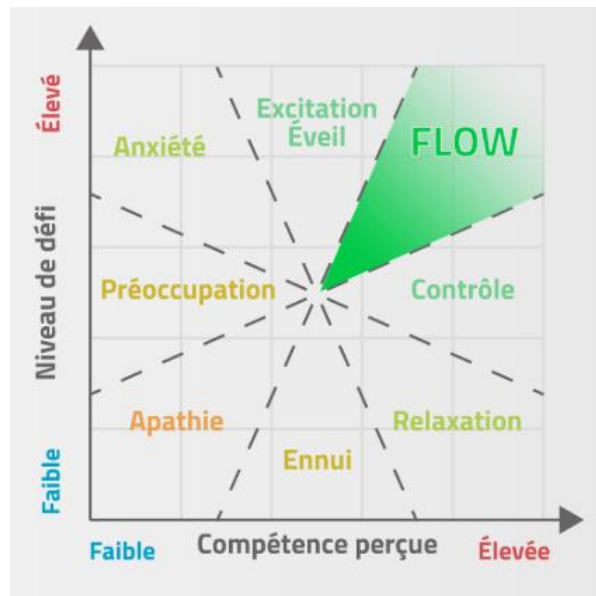
**Joie – Gratitude – Curiosité – Espoir – Fierté – Admiration – Sérénité –  
Inspiration – Amusement – Amour**

Au lieu de limiter nos actions à la lutte ou à la fuite comme le font les émotions dites négatives (colère, tristesse, peur), les **émotions positives** (gratitude, joie, espoir, sérénité, amour, fierté...) **élargissent l'éventail des possibilités** que nous

envisageons, ce qui nous rend plus réfléchis, plus créatifs et plus ouverts à la nouveauté.

## Engagement : Le flow ou l'expérience optimale

Identifiée par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi (*prononcer « Me high Cheek sent me high »*), l'état de **flow** correspond à une **expérience optimale (schéma)**.



## La vie pleine de sens

Nous cherchons tous à mener *une vie pleine de sens* et épanouissante, et à cultiver ce qu'il y a de meilleur en nous.

### De quoi est composé ce sens et quels sont les leviers que nous pouvons actionner pour le trouver ?

Chaque être humain possède une combinaison de forces qui lui est propre. Ces forces s'expriment à des degrés différents selon la situation vécue. Une fois connues, elles peuvent être développées et exploitées. **Elles sont directement liées à notre niveau d'épanouissement et de bien-être.**

En effet, comme Martin Seligman l'explique dans *une présentation pour TED*, il y aurait trois sortes de vie heureuse:

- *La vie agréable* qui consiste à rechercher le maximum de plaisirs et d'émotions positives possibles (**bonheur hédonique**)

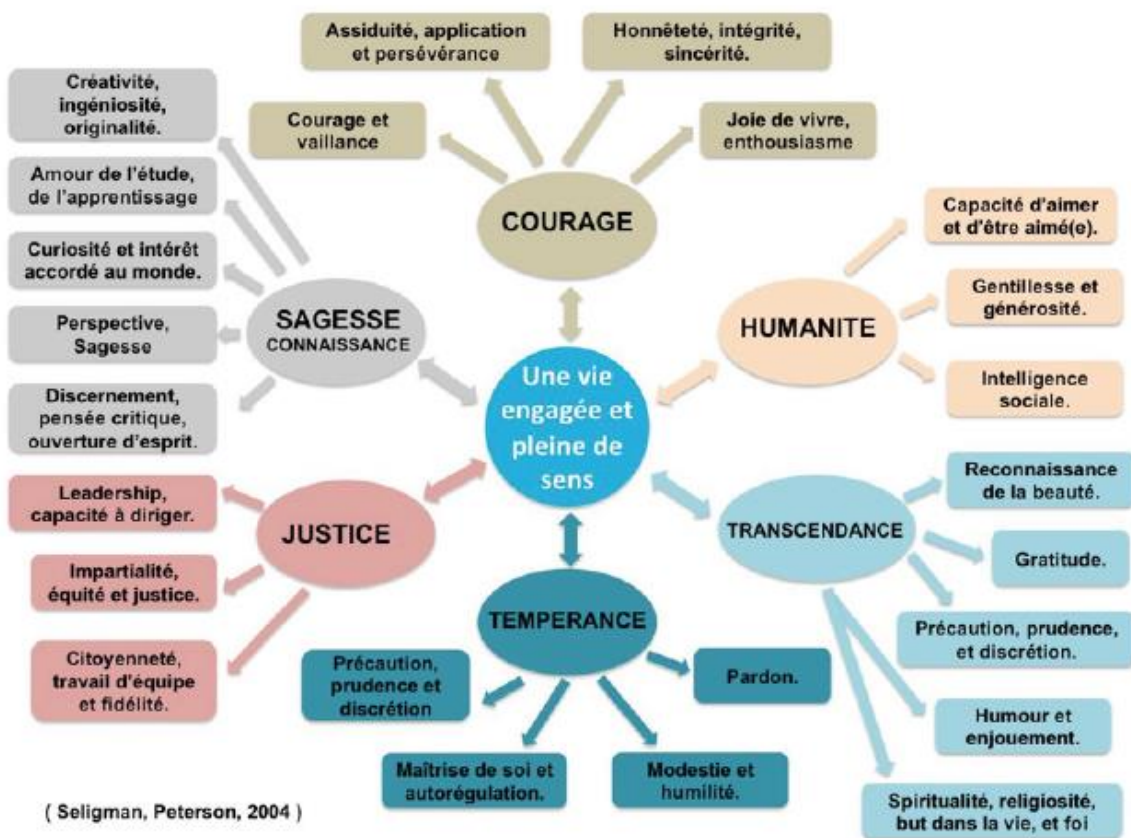
- *La vie engagée*, qui se caractérise par l'expérience optimale (ou "flow"). Elle se base sur la connaissance de nos forces les plus puissantes et la réorganisation de notre vie de façon à les utiliser le plus possible (**bonheur eudémonique**)
- *La vie pleine de sens*, qui se construit aussi autour des forces mais cette fois-ci pour les mettre **au service d'un objectif** qui nous dépasse

La vie engagée et la vie pleine de sens sont celles qui procurent le plus de bonheur et de satisfaction. Elles s'articulent toutes deux autour de la découverte et l'utilisation de nos forces.

6 vertus universelles, 24 forces de caractères (graphique)

Avec l'aide de Christopher Peterson, Martin Seligman a donc créé une classification des forces de caractère et des vertus. **Elles correspondent aux traits positifs de notre personnalité, à ce qu'il y a de meilleur en nous.** Cette classification est le fruit d'une recherche scientifique approfondie des traits de caractère positifs à travers l'histoire.

Le système qu'ils ont établi comporte vingt-quatre forces, réparties dans six catégories qui correspondent aux vertus universelles : la sagesse, le courage, l'amour, la justice, la tempérance et la spiritualité.



## Accomplissement et responsabilité

Avoir des buts, **des projets et des objectifs** de vie nous **rend heureux**. C'est l'**IKIGAI** dont parlent les centenaires de l'île d'Okinawa au Japon (schéma). Car non seulement les accomplissements ont le pouvoir de nous rendre heureux, mais ils nous aident également à vivre plus vieux et en meilleure santé.

Sur le plan professionnel, il est intéressant d'utiliser le **test d'Ikigai** pour situer son niveau d'accomplissement au regard de

- sa passion
- sa vocation
- sa mission
- sa profession

Ce test nous renvoie tôt ou tard à la liberté que nous exerçons au regard de nos choix, au sens de la **responsabilité** que nous assumons pour notre destin.



*“Une belle vie peut être vue comme une matrice qui inclue bonheur, tristesse occasionnelle, sentiment d’avoir un but, amusement et flexibilité psychologique, ainsi qu’autonomie, maîtrise de soi et sentiment d’appartenance.” - Robert Biswas-Diener*

## **Pour aller plus loin - Bibliographie**

**Tal Ben Shahar : *L'apprentissage du bonheur : Principes, préceptes et rituels pour être heureux*, Belfond 2008**

**Martin Seligman : *S'épanouir : Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*, Belfond 2013**

**Mihaly Csikszentmihalyi : *Vivre, la psychologie du bonheur*, Pocket 2006**

**Robert Emmons : *Merci ! : Quand la gratitude change nos vies*, Pocket 2010**

**Florence Servan-Schreiber : *3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur*, Marabout 2014**

**Barbara Fredrickson : *LOVE 2.0 : ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie*, Marabout 2014**

**Daniel Blouin : *Sortie de zone – Editions Dauphin Blanc – Mai 2015 ; Entrée de zone Editions Dauphin Blanc – 3 février 2017***

**Christine Michaud : « *Mon projet Bonheur* » – Editions Fayard Mazarine 14 juin 2017 ; *Une irrésistible envie de fleurir* – Editions Romans Eyrolles 25 avril 2019**

**Maud Ankaoua : « *Kilomètre zéro* » Sept 2017 et « *Respire !* » Janv 2020 - Editions Eyrolles**

## **14h – Temps de méditation en pleine conscience**

L'exercice doit permettre de s'autoriser à « être » simplement, dans le moment présent.

## **14h10 – Exercice de rencontre de l'autre**

## 14h15 – Quelques apports de la systémie

### Quelques repères issus de la systémie

Présentation de la systémie pour appréhender autrement ce qui se joue dans la relation à l'autre et au système.

- Ce que l'on appelle système appartient au monde du **récit**
- Les éléments ou les acteurs d'un système sont en **relation les uns avec les autres et interagissent**
- En réagissant par l'émission de nouvelles informations, il se crée des **boucles de rétroaction**

### Quatre propriétés éclairantes dans la relation d'aide

- **Non-sommativité**

Le tout est plus que la somme des parties. Autrement dit, il existe des propriétés émergentes du système (ex : ensemble des pièces détachées d'une automobile qui ne permettent pas de rouler tant que les pièces ne sont pas assemblées).

- **Équi-finalité ou multi-finalité**

Les mêmes causes peuvent produire des effets différents et des causes différentes peuvent avoir des effets similaires. La recherche des causes n'a donc pas d'intérêt direct pour aider la personne à trouver des solutions à son problème.

- **Rétroaction et circularité**

Les boucles de rétro-action reposent sur une causalité non linéaire. Il faut chercher alors les tentatives de solution pour les faire cesser afin de dissoudre le problème.

- **Homéostasie**

Mot utilisé la première fois par Claude Bernard pour présenter les mécanismes de régulation chez les mammifères pour conserver la température interne dans les limites des normes. L'homéostasie d'un système concerne son équilibre. Le système tend à

retrouver un équilibre initial. Lorsqu'il n'est pas satisfaisant (relation dysfonctionnante), le système pourra malgré tout s'installer dans cet équilibre insatisfaisant.

Pour provoquer le changement, **il faut bouleverser le système**, en jouant notamment sur le récit.

On peut ainsi conclure que **tout problème relationnel** (crise) **relève du récit que l'on en fait** et des **comportements inappropriés** que l'on met en œuvre en guise de solution.

**Le problème et la solution ne sont que deux récits d'une même réalité vécue.** Il est donc important d'identifier **comment la personne ou le collectif s'y prend pour ne pas changer** autant que **comment produire le changement.**

## Pour aller plus loin en matière de systémie

**Arnaud Bornens et Nicolas Mathieu** : *La logique de l'acouphène suivi de Petit traité de développement relationnel*, Enrick Editions, décembre 2019

**Paul Watzlawick et Giorgio Nardone** : *Stratégie de la thérapie brève*, Editions Point Mars 2015

**Paul Watzlawick** : *Comment réussir à échouer. Trouver l'ultrasolution*) Poche – 2 mai 2014

**Jacques-Antoine Malarewicz** : *Systémique et entreprise : Mettre en œuvre une stratégie de changement* Broché – 19 mai 2017

**Jacques-Antoine Malarewicz** : *Gérer les conflits au travail - Développez la médiation face aux risques psychosociaux* -Editions Pearson – 8 juillet 2016

**Maud Ankaoua** : « *Respire !, le plan est toujours parfait* » Janv 2020 - Editions Eyrolles

## 15h – Atelier d'intelligence collective

A la lumière de ce qui a été vu au cours de la journée, quelles sont les pistes pour transformer la question brûlante formulée en début de journée en question puissante ?

### Débriefing

En plénière, échanges sur les apports de cet exercices par les animateurs et le collectif. A titre d'exemple, Jérôme expose quelques reformulations possibles pour **passer d'une question « brûlante » en question « puissante »**. L'idée étant de faire grandir l'impact et la pertinence de la question et de ce qu'elle vient interroger chez la personne, dans les transformations qui vont devoir s'opérer.

Question « brûlante » formulées par les participants en début de journée	Proposition de reformulation à titre d'exemple
Comment retrouver la confiance en soi ?	Quelle confiance j'accorde aux autres ?
Comment développer des valeurs communes tout en partageant les émotions ?	Comment partager nos émotions pour définir des valeurs communes ?
Comment clarifier sa perception ?	Quelles sont mes croyances et stratégies adaptatives ?
Comment gérer le choc des cultures dans le cadre d'une restructuration ?	Comment écrire ensemble un nouveau récit ?
Quelle place doit-on laisser aux autres ?	Quelle place je souhaite prendre dans la participation à l'évolution de notre humanité ?



## 16h30 – Synthèse et tour de table : avec quoi je repars ?

### Extrait de quelques retours des participants :

*« C'est pas du loisir aujourd'hui, c'est un véritable outil »*

*« Cela m'a permis de savoir en quoi on est en résonance »*

*« Je retiens qu'être responsable, ce n'est pas forcément être coupable. De la même manière qu'être dans l'action, ce n'est pas toujours une solution. Se poser, écouter et s'écouter sont des pistes »*

*« Ca met en perspective certains fonctionnements »*

*« J'ai opéré une prise de conscience : il faut que je me donne du temps pour mettre en application. Jusque-là, j'attends beaucoup des autres. Je vais désormais m'aider moi. »*

*« Je me sens apaisée. Je peux choisir d'apporter ma pierre, et j'ai la conviction que j'ai une pierre à apporter »*

*« Cela devrait m'aider à me positionner, à avoir plus confiance en moi et en les autres »*

*« Ca a entamé un travail d'introspection »*

*« Les échanges entre nous, c'est une richesse humaine qu'on n'a pas tout le temps »*

*« La simplicité »*

*« J'en retiens la force d'un regard comme soutien »*

*« C'est difficile de « se donner » (se mettre à nu), c'est souvent dur d'évacuer après le boulot, aujourd'hui je repars avec des idées pour respirer »*



*« On était dans le vrai »*

*« Tout ce qui est donné n'est pas perdu »*

## Agenda 2019-2020

### INSCRIVEZ-VOUS EN CLIQUANT ICI

Ou par retour de mail [handipacte-centre@adeoconseil.com](mailto:handipacte-centre@adeoconseil.com)

<p><b>Webinaire (1h30)</b></p> 	<p><b>Le Dispositif Emploi Accompagné (DEA)</b> Lundi 7 octobre 2019 <i>Replay disponible sur le site internet du Handi-Pacte</i></p>	<p><b>Les troubles cognitifs</b>  Lundi 23 mars 2020 <i>En ligne</i></p>
<p><b>Comité des employeurs publics (1/2 journée)</b></p> 	<p><b>Du recrutement à l'intégration d'une personne en situation de handicap</b>  Jeudi 14 novembre 2019 <i>Conseil Départemental du Loiret Orléans</i></p>	<p><b>Mieux appréhender les troubles psychiques et handicaps invisibles</b>  Événement de clôture du Handi-Pacte – 30 juin 2020 <i>(lieu à définir)</i></p>
<p><b>Groupe d'échange de pratiques (1/2 journée)</b></p> 	<p><b>Accompagner à la mobilité</b>  <i>Simulations d'entretien et échanges de bonnes pratiques</i>  Mercredi 4 décembre 2019 <i>Orléans – SGAR</i></p>	<p><b>Approche pluridisciplinaire du parcours dans l'emploi</b>  <i>En présence de médecin de prévention, CMC, RH...</i>  Mardi 10 mars 2020 <i>Conseil Départemental 41 - Blois</i></p>
<p><b>Club des correspondants handicap (1 journée)</b></p> 	<p><b>« Prise de recul et bienveillance envers soi : comment éviter l'épuisement professionnel ? »</b>  Mardi 14 janvier 2020 <i>Centre Hospitalier de Bourges (18)</i></p>	<p><b>Se professionnaliser dans sa fonction de correspondant handicap</b>  Mardi 19 mai 2020 <i>CRP Les Rhuets – Vouzon (41)</i></p>
<p><b>DOETH (1 journée)</b></p>	<p>Information et accompagnement à la Déclaration d'Obligation d'Emploi des Travailleurs Handicapés (DOETH) Jeudi 6 février 2020 au CNFPT Orléans</p>	