



DECONNECTES ET RECONNECTES !!

La lettre de catherine- www.air-rh.fr



SOUFFLER !

Je ne voudrais pas vous laisser partir en vacances sans vous souhaiter un bel été à tous... et une bonne déconnexion ! Et pas seulement une déconnexion de nos outils numériques, mais une reconnexion à ce qui nous nourrit vraiment !

L'été approche, et avec lui les congés, les journées un peu plus longues et, je l'espère pour vous, quelques moments pour souffler.

Dans mes accompagnements en entreprise, je rencontre souvent des équipes très engagées. Des responsables investis, qui ont à cœur de répondre rapidement, d'être disponibles, de ne pas laisser leurs collègues en difficulté... Un engagement précieux, mais qui peut parfois conduire à une forme de surconnexion permanente.

Répondre à un mail le soir « juste cinq minutes », consulter ses messages pendant les vacances « au cas où », garder un œil sur son téléphone parce que « cela rassure l'équipe »... Ces petits gestes, qui, lorsqu'ils deviennent une habitude, brouillent progressivement les frontières entre temps de travail et temps de récupération.

CE QUE DISENT LES NEUROSCIENCES

Pourtant, les recherches sur le fonctionnement cognitif sont unanimes : notre cerveau a besoin d'alterner des temps d'effort et des temps de récupération. C'est souvent lorsque nous nous éloignons de nos préoccupations professionnelles que naissent les idées nouvelles, que les problèmes trouvent une solution ou que nous retrouvons l'énergie nécessaire pour prendre du recul.

La déconnexion n'est donc pas un luxe. Elle est une nécessité à la qualité de notre travail.

Elle est aussi un formidable révélateur de la confiance au sein d'une équipe. Une équipe performante n'est pas celle où chacun reste joignable en permanence. C'est une équipe dans laquelle chacun peut partir quelques jours en sachant que les autres prendront le relais, que les règles de fonctionnement sont claires et que la coopération ne dépend pas d'une seule personne.

A LA RENTREE:::

Finalement, la question n'est peut-être pas : « Puis-je me déconnecter ? » mais plutôt : « Avons-nous construit un collectif qui permet à chacun de se déconnecter sereinement ? »

À la rentrée, ce sera peut-être l'occasion de prendre un temps en équipe pour rendre explicites ces sujets souvent implicites :

- Qu'est-ce qui relève d'une véritable urgence ?
- Quels sont nos temps de disponibilité ?
- Qu'attendons-nous vraiment les uns des autres ?
- Comment favoriser la coopération sans créer une pression permanente ?
-

Prendre le temps de répondre collectivement à ces questions, c'est souvent gagner en sérénité, en efficacité... et en confiance.

BELLE RECONNEXION

Je vous souhaite un très bel été fait de repos, de découvertes, de moments partagés et, surtout, d'une véritable reconnexion à ce qui vous nourrit, vous apaise, vous inspire.

Profitez de cette parenthèse pour recharger vos batteries : Les plus beaux projets collectifs se construisent aussi grâce à des collaborateurs qui reviennent reposés, inspirés et heureux de retrouver leur équipe.

Bel été à toutes et à tous, et au plaisir de vous retrouver à la rentrée pour continuer à accompagner vos équipes vers des collectifs toujours plus solides, engagés et performants.

