



# Les articles du collectif

Collectif  
Humain des  
Organisations

#juillet

## Batteries à plat ? Profitez de l'été pour retrouver l'énergie

Pour notre dernier article avant la pause estivale, nous vous proposons de prendre une bonne bouffée d'oxygène ! On va parler de bien-être - physique, psychologique et social - mais aussi comment le CHO/REC peut être un allié là-encore.

### Relancer la machine

Retour en présentiel en demi-teinte, 1 jour par semaine pour les uns, 2 ou plus pour les autres... Le temps du 100% télétravail est révolu mais comment peut-on reprendre une vie de bureau après des mois d'absence ? L'objectif de cette reprise progressive avant la rentrée va être de recréer une dynamique collective. Pourquoi pas essayer de profiter de cette période de vacances où les collaborateurs sont dans tous les cas peu présents pour faire le point. Faire en quelque sorte un debrief de comment chacun a vécu et vit ce retour. Développer l'intelligence collective est un axe à privilégier pour (re)bâtir des fondations saines et pour renforcer la cohésion. Le CHO/REC peut faciliter ces échanges sur des temps formels et informels.

### Prendre soin de soi

Après une telle crise sanitaire et enfin un vrai répit, se recentrer sur soi est essentiel pour repartir de plus belle. Accueillir tout ce qui s'est passé, ce qui a changé en nous, faire un point sur ce que l'on veut et ce que l'on ne veut plus, en quelques mots faire une introspection ! Le corps et l'esprit sont liés, aujourd'hui il n'y a plus de doute là-dessus. Le stress subit en partie à cause de la Covid, a eu des conséquences psychologiques et physiques. Régénérer son corps par des pratiques qui vont permettre de soulager les tensions et recourir à des techniques de relaxation comme la méditation par exemple vont permettre de faire un reset. Prendre soin de soi est



une affaire personnelle, pourtant aujourd'hui nous savons que l'équilibre vie pro/vie perso est indispensable. D'autant plus que l'on touche ici à la santé de chacun.

### CHO/REC : le facilitateur idéal

Comment le CHO/REC peut être un booster d'énergie ? Parmi les 4 pôles que nous avons définis pour ce métier, il y a le bien-être. Qu'est-ce que cela signifie ? Le CHO/REC est un facilitateur, un propulseur puisqu'il favorise la cohésion d'équipe, prévient et améliore la santé psychologique et physique des collaborateurs et aide à concilier vie pro/vie perso. Il est donc la personne idéale !

Septembre va être une nouvelle étape durant laquelle nous allons devoir à nouveau nous adapter avec un vrai retour au travail. Mais comment ? Certains penchent pour un retour « comme avant », d'autres pour un monde d'après avec une refonte complète du système. Nous avons notre petite idée là-dessus mais une chose est sûre, il va falloir prendre en compte tous les changements survenus depuis 1 an et demi. Il n'y a pas un modèle mais plusieurs modèles. La co-construction reste une évidence, tout comme le télétravail intelligent.

Rdv en septembre pour la « liste de fournitures » du CHO, cette année, la rentrée ce ne sera pas que pour les enfants ;-)

Bel été à tous de la part du Collectif Humain des Organisations



Si vous ne l'avez pas encore vu, découvrez notre infographie ici : <https://drive.google.com/file/d/1RJMA5ahStdx8TkTTecqxbwI9FfioT7kR/view>