

noburnout

Prévenir le burn-out le temps d'une pause

Objectifs du jeu

La meilleure prévention du burnout est de se poser les bonnes questions régulièrement sur la façon dont on s'use au travail. Ce jeu aide à faire le point, à sortir du tabou parfois. Prendre un moment de réflexion et de partage pour pouvoir changer vos habitudes; c'est souvent ce qui nous manque lors de périodes de stress!



Offrez-vous le luxe d'un échange de parole privilégié lors des pauses.

REGLES DU JEU

Nombre de joueurs : de 2 à 4 joueurs.

● 1 Préparation

Choisir pour partenaire/s une personne de confiance.
Matériel nécessaire : les cartes, papier crayon, montre ou sablier.
S'installer dans un endroit protégé du bruit (ne pas avoir à faire d'effort pour se parler et s'entendre) et protégé des interruptions extérieures.

La première des règles est de respecter que ce qui est dit dans le jeu restera entre vous.

● 2 Durée d'une partie

Partager le temps dont vous disposez de façon équitable.
Temps de réponse conseillé : 3 minutes, **5 minutes maximum**.

● 3 Déroulement du jeu

Chaque joueur prend une carte Joker et la pose à disposition près de lui.
Décider qui commence.
Celui qui écoute tire une carte et lit la question à son partenaire. Celui qui répond dispose de 3 minutes.
Passer au joueur suivant une fois le temps écoulé, **même si le joueur n'a pas fini de répondre**. Il est important de respecter le cadre défini, pour que le temps de la pause-jeu soit respecté.

● 4 Consigne pour le joueur qui écoute

Son rôle est de soutenir la réflexion en demandant des exemples ou en utilisant les questions supplémentaires. Il doit accepter les silences. Il peut recentrer sur la question si cela est nécessaire. Mais **pas de conseils intempestifs**, pas d'interruption de la parole, sauf si le temps imparti est terminé.
Il est important de ne pas chercher de solution, l'objectif n'est pas d'en trouver, elles émergent souvent plus tard. Cela a besoin de reposer, d'infuser.

● 5 Carte Joker

Cette carte permet de passer son tour et de ne pas répondre à cette question aujourd'hui ou d'y répondre partiellement. Le joker permet de dire non sans justification. C'est un très bon exercice de poser ses limites et de sentir ses propres besoins. Cette carte est le garant d'un cadre de sécurité et de confiance pour les joueurs.
Chaque joueur peut l'utiliser à tout moment, autant de fois que nécessaire.

● 6 Variantes

1- « Brainstorming »

Tous les joueurs peuvent décider de répondre à la même carte, l'un après l'autre ou comme les idées viennent, à tour de rôle.

2- « Chacun pour soi »

Chaque joueur tire une carte et prend 3 minutes pour y réfléchir ou y répondre pour soi, par écrit d'abord, avant de le raconter à l'autre ensuite.

● 7 Terminer le jeu

Terminez le jeu en fermant l'espace de parole : remercier l'autre de cet espace de parole privilégié et remerciez-vous d'avoir répondu tel que vous l'avez fait.

Pour approfondir le sujet...

www.noburnout.ch

RESSOURCES



Qu'est-ce qui vous tient à cœur ?

Dans votre travail ?

Dans vos loisirs ?

Dans votre vie privée ?

RESSOURCES



Riez-vous assez ?

Racontez la dernière fois où vous avez éclaté de rire.

Ou alors, lorsque vous avez souri à l'intérieur ? (car les circonstances ne vous permettaient pas de le faire ouvertement)

RESSOURCES



Aimez-vous votre travail ?

Qu'est-ce que vous aimez dans votre profession ?

Et dans votre poste actuel, quelles sont les tâches que vous aimez réaliser ?

RESSOURCES



Pouvez-vous parfois lâcher prise ?

Racontez la dernière expérience où vous avez lâché prise.

Décrivez la sensation physique que vous avez ressentie à ce moment-là.
Était-ce une force ou une faiblesse ?

RESSOURCES



Consacrez-vous un peu de temps pour vous chaque semaine ?

Avez-vous des activités ou des hobbies que vous aimez et qui n'appartiennent qu'à vous ?

RESSOURCES



Quelle est votre «case sabbatique» du jour ?

Avez-vous un moment dans la journée pour vous où vous ne devez rien faire, où il n'y a aucun objectif à remplir, une sorte de «stand-by» mental ?

RESSOURCES



Quelle est la qualité de votre sommeil ?

Qu'est-ce qui vous aide à bien dormir ?

Qu'est-ce qui pourrait perturber votre sommeil ?

Êtes-vous encore fatigué après une nuit de sommeil ?

LIMITES



Quelle exigence avec vous-même ?

Avez-vous des exemples où vous avez été trop exigeant avec vous-même ?

Si c'est le cas, comment concrètement auriez-vous pu rabaisser un peu la barre ?

LIMITES



Équilibre vie professionnelle vie privée

Quelles limites mettez-vous à votre travail pour protéger votre vie privée ?

En êtes-vous satisfait ?

LIMITES



Les abus de votre bonne volonté...

Est-ce que certains profitent de vous au travail ?

Voyez-vous votre part de responsabilité dans ces occasions ?

LIMITES



Faites-vous parfois le poing dans la poche ?

A quels moments ne rien dire était-il sage ?

A quels moments l'avez-vous regretté ?

LIMITES



Respectez-vous vos propres limites ?

Donnez des exemples de moments où vous avez dépassé vos limites dans le travail.

Quelles ont été les conséquences sur vous ?

Est-ce que vous devriez plus souvent dire non ?

LIMITES



Quelle est votre disponibilité humaine ?

Lorsque vous travaillez, appréciez-vous de pouvoir offrir votre disponibilité aux autres ?

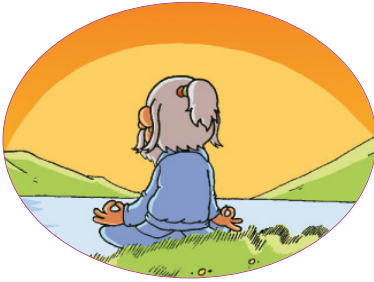
Ou au contraire, devez-vous vous protéger d'interruptions trop fréquentes ?

JOKER

JOKER

JOKER

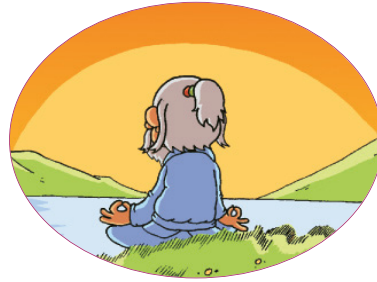
SENS



Quelle relation avez-vous avec votre profession ?

Au début de votre carrière, pourquoi avez-vous choisi cette profession et quels étaient vos espoirs, vos rêves ?

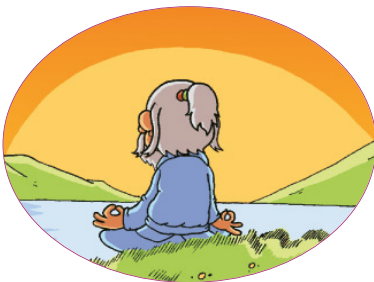
SENS



Vos valeurs sont-elles respectées ?

En quoi les valeurs que véhicule votre entreprise respectent-elles vos propres valeurs ?

SENS



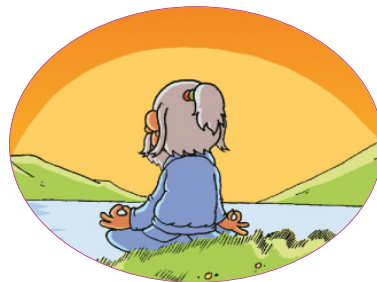
Imaginez-vous dans 5 ans...

Où souhaiteriez-vous être dans 5 ans ?

À faire quoi ?

Quelles seront vos priorités alors ?

SENS

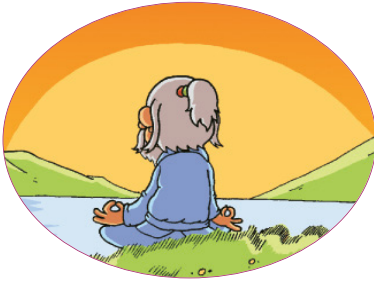


Les bons exemples et les modèles ?

Quelles sont les personnes qui vous inspirent positivement dans leur façon de travailler ?

Expliquez pourquoi.

SENS

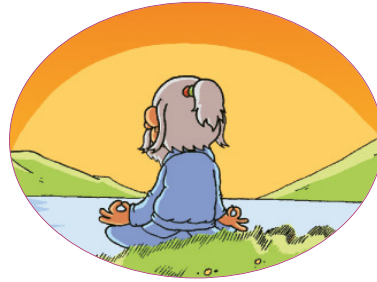


Quels sont vos objectifs personnels à long terme ?

Quelles valeurs essentielles souhaitez-vous soutenir ces 20 prochaines années ?

Quelle qualité de rencontre souhaitez-vous vivre avec les personnes qui vous sont proches ?

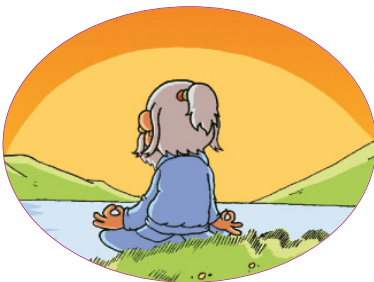
SENS



De quoi pouvez-vous être fier ces derniers temps ?

Racontez un petit événement, une activité, un effort que vous avez fourni dans votre quotidien dont vous pouvez être fier.

SENS

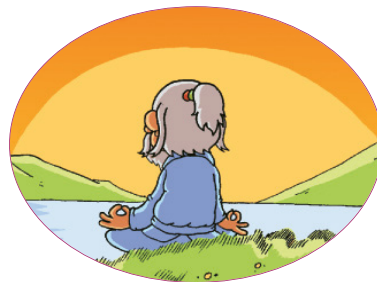


La reconnaissance de l'œuvre accomplie...

Une chose que vous avez pu réaliser dans votre parcours professionnel ?

Pouvez-vous honorer cette réussite ?

SENS



Quel sens trouvez-vous dans votre travail ?

Avez-vous le sentiment que votre travail est utile ?

Pour l'entreprise ?

Pour les clients ?

Pour vous ?

CORPS



Quelles sont vos activités physiques ?

Combien de fois par jour/par semaine avez-vous mis votre corps en mouvement ce qui vous a donné suffisamment chaud pour avoir eu besoin d'enlever une couche d'habit ?

Est-ce suffisant pour votre santé ?

CORPS



Vos symptômes de stress

Quels sont vos signes d'alerte lorsque vous exagérez avec le travail ?

À quelle fréquence les observez-vous ces derniers temps ?

CORPS



Quelle bienveillance pour votre corps ?

Comment va votre santé ?

Quelle est votre forme physique ?

Écoutez-vous les signes de fatigue et les besoins de votre corps ?

CORPS



Le respect de votre propre rythme

Racontez la dernière activité accomplie qui respectait vraiment votre propre rythme.

CORPS



Encaisser ou décharger les tensions ?

Décrivez la sensation physique lorsque vous êtes tendu, lorsque vous encaissez du stress et des émotions de l'entourage.

Décrivez la sensation physique lorsque, au contraire, vous avez su décharger une tension et vous dévouler.

CORPS



Quelle détente physique ?

Qu'est-ce qui vous aide à vous relaxer et vous détendre après une journée de travail ?

Expliquez la différence que vous pouvez observer entre une fatigue physique et une fatigue mentale ?

CORPS



Le respect de vous-même: quelles actions concrètes ?

Donnez des exemples des différentes manières dont vous avez pris soin de votre santé corporelle ces derniers temps.

BILAN



Quelles protections avez-vous mis en place contre le stress chronique ?

Qu'est-ce qui vous aide concrètement à bien gérer le stress dans votre quotidien professionnel ?

Pourriez-vous développer d'autres outils ?

BILAN



Comment vous ressentez-vous ?

Au travail ?
En dehors ?

Quelles ressources vous manquent actuellement ?

Une ressource = une tâche, une activité qui vous donne de l'énergie et vous motive.

BILAN



Quels sont vos lieux d'usure ?

Décrivez vos lieux d'usure dans le travail.

Un lieu d'usure = une tâche, une activité, une personne qui vous rend lourd, fatigué, qui vous donne un sentiment d'impuissance.

BILAN



Quel a été votre rythme de travail ?

De ces derniers jours ?
De ce dernier mois ?
De cette année ?

Les périodes de travail intense, sont-elles suivies par des périodes de calme suffisantes pour récupérer ?

BILAN



Équilibre entre donner et recevoir dans le travail

Faites le bilan de ce que vous donnez dans votre entreprise.
Recevez-vous assez en retour ?

de la hiérarchie ?
des collègues ?
des clients ?

BILAN



Êtes-vous un bon “médecin chinois”* ?

Que pourriez-vous vous prescrire pour rester en bonne santé ?

* La médecine chinoise cherche à prévenir les déséquilibres et donc la maladie.

BILAN



Comment vous protéger de l'usure sur un moyen terme ?

Quelle stratégie et quels outils seront nécessaires pour vous protéger du stress dans les 6 prochains mois ? En tenant compte des conditions de travail à venir...

BILAN



Quels sont vos propres besoins ?

De quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien et vivant dans votre travail ?
Quelles sont vos conditions de travail idéales ?

BILAN



Quelle est votre capacité de créativité ?

Est-ce qu'il vous reste assez de disponibilité intérieure et d'énergie pour être créatif dans la vie professionnelle et personnelle ?

(Créatif = trouver de nouvelles idées ou de nouvelles solutions pour résoudre les problèmes du quotidien autrement que d'habitude)

PRATIQUE



Quels alliés dans votre travail ?

Qui prend le temps de vous écouter ?

Qui vous aide à trouver de nouvelles idées pour résoudre les problèmes ?

Qui vous soutient et vous encourage lors des moments de découragement ?

À qui pouvez-vous faire appel en cas de surcharge de travail ?

PRATIQUE



Comment vivez-vous l'urgence ?

Qu'est-ce qui provoque l'urgence dans votre vie ?

Quels effets a-t-elle sur vous ?

Qui fixe l'urgence, vous-même ou les autres ?

PRATIQUE



Êtes-vous un bon chef pour vous-même ?

Quelle exigence sur vous-même ?

Comment répondez-vous à vos besoins ?

Quelle reconnaissance vous offrez-vous ?

PRATIQUE



Passage travail-vie privée

Que faites-vous dans le trajet à la maison ou à vos loisirs ?

Quel sas de décompression avez-vous ?

PRATIQUE



Votre emploi du temps est-il surchargé?

Observez votre emploi du temps de ces dernières semaines ainsi que le volume de travail que vous avez réalisé. Est-ce raisonnable ?

Est-ce bien ce que vous aviez choisi ?

PRATIQUE



Triez les informations que vous «encaissez»

Avez-vous entendu, vu, lu des bonnes nouvelles durant la journée d'hier ?

Avez-vous eu davantage de mauvaises nouvelles ?

Avez-vous le sentiment d'avoir été envahi, alourdi par celles-ci ?

PRATIQUE



Vos pauses, sont-elles de qualité suffisante ?

Combien de pauses vous accordez-vous dans la journée ?

Comment les vivez-vous ?

Sont-elles une réelle ressource pour vous ?

PRATIQUE



Quels critères de satisfaction ?

Quels indicateurs utilisez-vous pour évaluer que vous avez bien travaillé aujourd'hui ?

Expliquez en quoi cela dépend réellement de la qualité de votre travail. Certains indicateurs sont-ils davantage dépendants de conditions extérieures ou d'autres personnes ?



© 2010 noburnout



© 2010 noburnout



© 2010 noburnout



© 2010 noburnout