

## Pour augmenter le fonctionnement optimal, il faut simultanément diminuer le mal-être et augmenter le bien-être

Jacques Forest, Ph.D., Professeur-chercheur à l'ESG-UQAM, Psychologue / CRHA



L'organisation mondiale de la santé nous indique que la santé est un état complet de bien-être et ne consiste pas seulement en une absence de maladie. La santé psychologique n'est donc pas uniquement l'absence de mal-être mais bien la combinaison de hauts niveaux de bien-être et de bas niveaux de mal-être.

Cette définition attire notre attention sur le fait que, pour augmenter le fonctionnement optimal, il ne suffit pas uniquement de diminuer les aspects négatifs mais bien d'investir des efforts à la fois dans la diminution du négatif et l'augmentation du positif.

Dans un monde du travail complexe, il peut être difficile de déterminer les cibles d'intervention pour être efficace dans la promotion du bien-être de nos employés. La recherche nous apprend toutefois qu'il y a trois cibles à atteindre. Celles-ci sont les trois besoins psychologiques à satisfaire, qui sont innés et universels, soit ceux :

- ✓ **d'autonomie** (être à l'origine de ses actions et agir en conformité avec ses valeurs),
- ✓ **de compétence** (se sentir efficace dans l'atteinte d'objectifs, pouvoir surmonter des obstacles), et
- ✓ **d'affiliation sociale** (sentir que nos relations interpersonnelles sont mutuellement satisfaisantes).



***La santé pour tous, c'est possible!***  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR  
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre

***La recherche démontre que lorsque ces besoins sont satisfaits, cela augmente la performance et le bien-être tout en diminuant le mal-être et l'intention de quitter*** et, qu'à l'inverse, lorsque les besoins sont frustrés, ceci mène à des stratégies compensatoires négatives et un fonctionnement mitigé, voire nocif ou destructeur.

Les trois besoins sont innés et universels chez tous les individus, et ce peu importe l'emploi, le niveau hiérarchique, la génération ou le secteur d'activité économique, mais les façons d'augmenter la satisfaction et diminuer la frustration varieront grandement d'un individu, d'un emploi ou d'un domaine à l'autre.

Par exemple, le besoin de compétence pour un nouvel employé pourra être satisfait en suivant des formations pour devenir performant tandis qu'un employé en toute fin de carrière pourra satisfaire ce même besoin non pas en le développant encore mais bien en transmettant tout son savoir et son expertise aux nouveaux employés.

***L'erreur la plus fréquente qu'il m'est donné de voir dans mes conférences et interventions en milieu de travail est celle de confondre le résultat souhaité (satisfaire et éviter la frustration des besoins) avec le moyen d'y parvenir (soit l'intervention utilisée).***

Or, cette erreur est moins fréquente lorsque nous avons les bonnes cibles à atteindre, soit la satisfaction – et la non-frustration - des trois besoins. Une fois cette réalité bien comprise et intégrée, les moyens pour parvenir à augmenter le positif et diminuer le négatif émergent plus facilement, et ce selon les particularités du milieu.

Sources : <http://groupeentreprisesensante.com/fr/conseil-du-mois/597-pour-augmenter-le-fonctionnement-optimal-il-faut-simultanement-diminuer-le-mal-etre-et-augmenter-le-bien-etre>



***La santé pour tous, c'est possible!***  
***Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue***  
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR  
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre