



Votre menu **bien-être**

OpenSpace.



La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.

Confucius



La seule chose qui puisse empêcher un rêve d'aboutir, c'est la peur d'échouer.

Paolo Coelho



Si tu veux courir, cours un kilomètre.
Si tu veux changer ta vie, cours un marathon.

Emil Zátopek,
multiple champion olympique



Vis comme si tu devais mourir demain,
apprends comme si tu devais vivre toujours.

Gandhi

EDITORIAL



Une entreprise équilibrée, un management humain et **des collaborateurs heureux**

Célébrons ensemble la parution du **100e numéro** de votre newsletter préférée : OpenSpace !

Les numéros se suivent mais nous sommes toujours aussi heureux et enthousiastes à l'idée d'aborder avec vous, toutes les deux semaines, de nouveaux sujets RH avec un œil bienveillant et créatif. Mais revenons plutôt à nos débuts...

L'histoire OpenSpace a commencé par le constat qu'on lit souvent le même type de sujets sur le monde des ressources humaines. Et puis, il y a eu **ce défi lancé par notre directeur marketing** : « Et si nous faisons quelque chose de différent ? Des sujets RH, mais différents et surtout réellement pensés et écrits de manière journalistique pour accompagner nos clients ? ».

Le « et si » est devenu une évidence et le premier numéro a vu le jour il y a plus de 4 ans.

Après 100 numéros, nous sommes définitivement devenus des adeptes du « Et si... ».

« Et si on proposait également des livres blancs ? »

« Et si on organisait un webinar ? »

« Et si on réalisait de temps en temps des vidéos ? »

« Et si on essayait aussi de rencontrer nos clients au travers d'événements RH où l'on aborderait des thématiques précises avec des invités reconnus dans ce domaine ? »

Le livre blanc que vous consultez ne déroge pas à la règle. Nous avons, en effet, voulu proposer **quelque chose de différent**.

Pour ce 100^e numéro, nous avons donc compilé **5 news et réflexions sur le bien-être**, car c'est ça OpenSpace : votre dose de conseils pour une entreprise équilibrée, un management humain et des collaborateurs heureux.

Ce livre blanc vous invite aussi à prendre soin de vous et des autres.

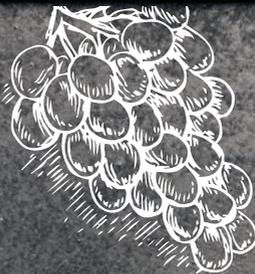
Et il nous parle même de gratitude.

L'occasion de vous dire « merci ».

Claudia d' Edenred,

rédatrice en chef d'OpenSpace





Demandez le menu...



Le livre blanc que vous vous apprêtez à dévorer est votre « **Menu du bien-être** » et nous vous accompagnerons tout au long de votre repas avec nos suggestions.

Avant de passer à table, nous aurons tout de même une petite réflexion sur les bienfaits du jeûne, car oui, mettre son corps au repos de temps à autre peut faire le plus grand bien.

Nous prendrons ensuite un **apéritif** pour booster notre énergie, seule ou en groupe.

Le temps de faire une petite pause pour discuter des bienfaits du sport et nous voilà déjà à **l'entrée** pour parler d'une alimentation saine au bureau.

En **plat principal**, nous dégusterons un gros morceau : le cerveau et la mémoire et nous ferons ensemble deux exercices amusants pour l'entraîner. Enfin, en guise de dessert, quoi de plus agréable qu'une dose de gratitude...

Ah oui, nous avons oublié de vous dire que **vous ne mangerez pas seul(e)**. **Dominique Monami** (médaillée olympique de tennis) et **Véronique Liesse** (experte en nutrition) s'assoieront à votre table pour vous parler du mental et du bonheur.

Bon appétit!



Et si on essayait le jeûne ?

Êtes-vous un nomophobique qui s'ignore ? Souffrez-vous, comme de nombreux Belges, de la « peur de se retrouver sans son téléphone portable » ? En moyenne, **nous consultons 26 fois notre téléphone par jour**. Et nous pouvons lui consacrer plusieurs heures à regarder des messages, des vidéos, scroller les fils d'actu, etc.

Mais nous avons une autre habitude. Que ce soit au travail ou chez soi, nous ouvrons la porte du frigo et des armoires plusieurs fois par jour sans même nous en rendre compte.

Notre vie est ainsi faite de consommation permanente : les infos, les encas, les notifications des réseaux sociaux.

Et si nous mettions (un peu) sur pause notre vie de (sur)consommation et faisons un jeûne, **une vraie déconnexion**, pour prendre le temps de réfléchir à ce que nous consommons ?

Le jeûne alimentaire

Il existe plusieurs types de jeûnes. Il y a le **jeûne hydrique** où on se prive de nourriture pendant plusieurs jours en ne s'autorisant que quelques bouillons et de l'eau. C'est un jeûne qui doit être encadré par un naturopathe ou un nutritionniste.

Plus courant, le **jeûne intermittent** (auss appelé séquentiel ou 16:8) consiste à se priver de nourriture pendant au moins 16 heures et à prendre ses repas sur les 8 autres heures de la journée. Même sur une courte période, les effets peuvent être bénéfiques. En effet, en mettant notre corps au repos, notre organisme va éliminer les toxines et les cellules mortes. Nous allons retrouver les sensations de faim et de satiété et manger en pleine conscience.

Le jeûne digital

Chaque famille possède en moyenne 7 ou 8 écrans, de la télévision au smartphone en passant par la tablette. Cela fait de nous des êtres sollicités en permanence.

A ce point que certaines personnes ont développé une pathologie de plus en plus courante chez les jeunes : le **syndrome FOMO**. C'est la peur de passer à côté (FOMO, Fear of missing out) d'informations, d'événements, d'expériences ou de décisions de vie qui pourraient améliorer notre quotidien. Une peur qui nous empêche d'oublier notre smartphone.

A côté du jeûne alimentaire, nous pourrions donc aussi nous essayer au jeûne digital.

L'objectif est de se recentrer sur soi, mais aussi de reconnecter avec sa famille et son entourage. On essaye dès maintenant ?





Comment se doter de super-pouvoirs ?

L'énergie est un concept qui est au centre de notre travail. Il faut être énergique, créer de l'énergie ou encore être capable de la partager ou de l'initier chez ses collaborateurs.

L'énergie de groupe

Si la direction ou les collaborateurs n'ont **pas d'énergie** ou sont incapables d'en générer, **les projets n'avancent pas**. Ou pire, se défont. Être performant est certes capital pour une entreprise, mais nous oublions parfois qu'une entreprise est d'abord composée de personnalités qui interagissent entre elles. **C'est cette dynamique de groupe qui permet, en mouvement, de créer de l'énergie.**

Pour qu'elle soit positive, plusieurs éléments peuvent être travaillés comme la confiance, l'espace de discussion et l'engagement des collaborateurs.



Booster son énergie individuelle

Notre corps est une machine qu'il faut alimenter avec de bons ingrédients pour qu'elle puisse continuer à fonctionner dans le meilleur état.

Premièrement, prendre un vrai petit-déjeuner. Idéalement composé de boisson chaude, d'un fruit et d'un produit contenant des glucides (biscottes, flocons de céréales...). Deuxièmement, le midi, il est conseillé de favoriser les protéines (viande, poisson, poiches, soja, graines...) et d'éviter l'alcool.

Quels sont ces aliments qui donnent la pêche ?

Voici cinq aliments qui vont vous donner une bonne dose d'énergie :

- 1 Les noix :** riches en acides gras oméga 3 et oméga 6 ainsi qu'en antioxydants.
- 2 Les lentilles :** riches en glucides, en fibres, en protéines et pleines de vitamines et minéraux.
- 3 Les yaourts :** donnent de l'énergie et soulagent l'anxiété.
- 4 Les bananes :** un des meilleurs aliments énergétiques.
- 5 Le chocolat noir :** riche en antioxydants.



Travailler et faire du sport... pas si incompatible

Nous sommes nombreux à accumuler les heures de travail parfois jusqu'à tard le soir. Et nous nous sentons incapables de pratiquer une activité physique. Surtout en hiver. Mais c'est une erreur ! En effet, **les bénéfiques du sport sont nombreux**.

Ce n'est plus un secret : le sport est **excellent pour la santé**. Il renforce le cœur, prévient les problèmes vasculaires, accroît le capital osseux, participe au maintien du capital musculaire... Il **améliore aussi les performances intellectuelles**, diminue le stress et procure une sensation de bien-être. De plus, le sport enseigne des valeurs éducatives.

Comprenant les bienfaits du sport, certaines entreprises ont décidé de l'amener au cœur même du lieu de travail.

Et en Belgique ?

De tous les peuples de la Gaule, les Belges sont peut-être les plus braves, mais pas nécessairement les plus sportifs. **Un Belge sur cinq ne fait pas de sport** (source : *Sciensano*). En cause, le manque de temps, la fatigue générale, le retour trop tardif et la fatigue après le travail. Le potentiel chez nous est donc important. Et les **entreprises peuvent jouer un rôle** en offrant des abonnements, ou en mettant à disposition une salle de sport et des douches.

PS : Les enquêtes d'opinion le démontrent, en termes d'image, une entreprise dite « sportive » est plus attractive. Elle est vue comme « jeune, positive et responsable ». N'hésitons plus !

Voici 10 raisons qui démontrent l'intérêt pour votre entreprise de promouvoir l'activité physique :



- 1 Créer une dynamique entrepreneuriale
- 2 Renforcer la cohésion d'équipe
- 3 Instaurer une culture de la performance
- 4 Améliorer la productivité
- 5 Gérer le stress
- 6 Réduire le nombre d'arrêts « maladie »
- 7 Attirer de futurs candidats
- 8 Faciliter l'intégration dans l'entreprise
- 9 Doper le mental des collaborateurs
- 10 Développer le sentiment d'appartenance à l'entreprise



Une alimentation saine au bureau? **Oui, c'est possible.**



Pendant presque deux ans, le télétravail a été la norme pour nombre d'entre nous.

La levée progressive des restrictions liées à la pandémie de Covid-19 permet un retour progressif au bureau mais évitons de replonger **dans ces mauvaises habitudes** que nous avons concernant le temps de midi: pas ou peu de pauses, repas pris à la va-vite, lunch non équilibré...

Et si en 2022, on prenait vraiment **le temps de s'arrêter de travailler à midi** pour profiter d'un repas sain et abandonner le sandwich jambon fromage mayo ingurgité à toute vitesse derrière son écran ou le plat préparé à glisser 5 minutes au four à micro-ondes?



Voici **4 conseils** pour une alimentation saine au bureau:

- Prévoyez **une collation à emporter** au bureau pour éviter de craquer devant le distributeur de biscuits ou de bonbons ou toute autre forme de grignotage en journée. Fruits, yaourts, fruits secs, le choix est varié.
- Ayez toujours **de l'eau à disposition**. On conseille en général de boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour. Boire de l'eau facilite la concentration et évite les crampes musculaires. On l'oublie parfois, mais l'eau est indispensable pour le bon fonctionnement de l'organisme.
- **Respectez vos sensations de faim** et de satiété quand vous êtes au travail. Il faut apprendre à écouter son corps. En revanche, il est capital de ne pas sauter le déjeuner pour avoir toute l'énergie dont le corps a besoin pour rester performant.
- Utilisez vos **Ticket Restaurant** à bon escient pour vous offrir un lunch de qualité et faire le plein d'énergie pour l'après-midi.



Quand vous avez très faim, ce n'est pas un signal que vous devez manger de grandes quantités, mais qu'il est temps que vous mangiez, tout simplement.



Positivons !

Est-il possible d'être et de rester positif en cette période ? La réponse est OUI, même si ce n'est pas toujours facile.

Une manière de rester positif est de prendre le temps d'être vraiment présent, d'**être tolérant avec soi-même**, de faire des pauses et de déconnecter. On appelle cela la « **mindfulness** » ou la « pleine conscience », c'est-à-dire prendre conscience de ce qu'on vit dans l'instant et pouvoir dire « **Oui, c'est okay** ». C'est okay d'être triste, fatigué, angoissé ou d'avoir moins d'énergie. C'est okay de commander un repas pour les enfants, c'est okay de ne pas faire la vaisselle le soir-même.

Nous jonglons en permanence avec nos casquettes de parents, de collaborateurs ou d'amis et nous voulons être les meilleurs et ne jamais flancher. Or, un des secrets pour arriver à être dans l'instant, c'est d'être tolérant envers soi-même, d'accepter que l'on ne soit pas parfait, que l'on ne sache pas tout. C'est aussi accepter que les autres ne soient pas comme nous.



Faire une pause

Contrairement aux idées reçues, faire des pauses dans sa vie et/ou son travail est bénéfique. Dans les années 80, Francesco Cirillo (un auteur-manager) a développé la méthode Pomodoro, en référence au fameux minuteur de cuisine en forme de tomate.

Il recommande de fonctionner de la manière suivante :

- être concentré **25 minutes** sur une tâche ;
- faire une pause de **5 minutes** ;

Après avoir répété l'opération 4-5 fois, faire une pause plus grande de 20 minutes. Les études ont démontré que s'autoriser une pause augmente la rentabilité de 10 %.

Et déconnecter

La déconnexion est évidemment différente pour chacun. De manière générale, il est recommandé de vraiment s'arrêter pour faire autre chose. Et si possible, autre chose de plutôt joyeux et sain. Ecouter de la musique, faire du sport ou juste respirer profondément sont autant de bienfaits pour votre corps et votre esprit.

Cerveau, mémoire et bien-être



Durant cette pandémie, il n'y a pas que les poumons, le nez ou encore la gorge qui ont été attaqués par le virus. **Le cerveau a, malheureusement dans certains cas, fait partie des victimes collatérales de la Covid-19.** Pour certains malades, après plusieurs mois, les séquelles sont réelles : perte de mémoire, trouble de l'attention...

Que ce soit ou non votre cas, sachez que **la bonne nouvelle est que le cerveau peut être travaillé comme un muscle.** C'est-à-dire qu'on peut l'entraîner pour « muscler » les capacités cognitives comme la mémoire. Selon des chercheurs de l'université Johns Hopkins (l'université en première ligne lors des partages et collectes d'informations liés à la crise du coronavirus dans le monde), entraîner son cerveau ne rend pas plus intelligent, mais permet d'améliorer les performances à l'école ou au travail.

Entraîner son cerveau ne demande pas d'être disponible des heures entières chaque jour.

Vous pouvez faire des petits exercices faciles, quand vous avez quelques minutes. Idéalement, les neurologues préconisent de s'exercer tous les jours 30 minutes et 5 jours par semaine pour que l'amélioration soit réelle. Mais quelques minutes quotidiennes constituent déjà un bon début.



Nous sommes tous pourvus d'un cerveau et de **plusieurs types de mémoire :**

- ✓ La mémoire **de travail** (mémoire à court terme);
- ✓ La mémoire **épisode** (mémoire à long terme);
- ✓ La mémoire **sémantique**, qui concerne la connaissance de soi;
- ✓ La mémoire **procédurale**, implicite, sollicitée pour des automatismes;
- ✓ La mémoire **perceptive**, liée aux sens, qui permet, par exemple, de retenir les visages.

Prendre soin du cerveau

Comme notre corps, notre cerveau est une machine qu'il faut entretenir et nourrir. La première nourriture du cerveau est le **sommeil**. Dormir assez est la première clef pour une mémoire performante. La seconde nourriture, ce sont les « bonnes » **graisses** et les **acides aminés** indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs. On retiendra comme acides la sérine (œufs, lait, riz, soja...) ou la méthionine (viandes, poissons, noix du Brésil, parmesan, etc.). Est-il encore nécessaire de dire que l'alcool et le tabac sont à proscrire?;

Deux exercices concrets pour renforcer sa mémoire

Exercice 1: La liste

Pendant 20 secondes, regardez le tableau ci-dessous et essayez de retenir le maximum de choses :



Mémorisez le maximum de mots puis répondez aux questions suivantes ;

- ✓ « Combien y avait-il de mots ? »
- ✓ « Combien de mots commencent par la lettre B ? »
- ✓ « Est ce que le mot SEL fait partie de la liste ? »
- ✓ « Quel est le dernier mot de la liste placé en bas à droite ? »
- ✓ « Quel mot contient le plus de lettres ? »
- ✓ « Combien de mots débutent par une voyelle ? »

Vous n'avez pas su répondre ?

C'est normal, votre cerveau n'est pas entraîné à ce type d'exercice.

Apprenez à vous concentrer vraiment sur ce que vous faites et vous verrez chaque jour que ça ira un peu mieux.



Exercice 2: La table de rappel

L'idée est **d'associer une image à chaque chiffre** ou nombre de 0 à 100 et d'étudier toutes les associations.

Celles-ci vous permettront ensuite de retenir des listes et des séquences de chiffres (Ex. : code de carte bancaire ou déverrouillage du téléphone).

Il est important que vous trouviez **votre propre logique** pour construire vos associations.

Vous pouvez par exemple :

- vous inspirer de la forme du chiffre (« 2 » peut faire penser à un cygne, le « 5 » à un serpent) ;
- jouer sur la sonorité (« 6 » et scie, « 3 » et croix)
- jouer sur vos souvenirs (« 12 » peut faire penser à la rentrée à l'école secondaire).

Ainsi, si votre code est 2512, vous vous direz « j'ai vu un cygne et un serpent aller à l'école » Prenez une feuille, un bic et faites votre liste !



Rencontre avec **Dominique Monami**

- Naissance : **31 mai 1973 à Verviers.**
- Deux fois **1/4 de finaliste à l'Open d'Australie** en simple (1997 et 1999).
- **1/2 finaliste à l'US Open** en double.
- En 2000, pour son ultime saison sur le circuit WTA, elle décroche une **médaille de bronze** en double dames aux **JO de Sydney** aux côtés d'Els Callens.
- Elue **sportive belge de l'année** en 1998.
- Elle est **coach de l'équipe belge de Fed Cup** de 2016 à 2018.
- Elle est élue **vice-présidente du COIB** (2021).



Les 5 conseils de Dominique Monami pour performer :

1) Bien se préparer

On sous-estime souvent la préparation. Dans le sport de haut niveau, au mieux tu te prépares, au mieux tu performs. C'est pareil en entreprise. Il ne faut **pas laisser de place au hasard**, car c'est comme ça qu'on passe à côté de la performance.

2) Travailler son aspect mental

Nous devons adopter un bon état d'esprit et mettre des **lunettes positives et constructives**, car notre perception des choses influence sur notre mental. Nous devons aussi être conscients de nos forces, car c'est grâce à elles que nous performons.

3) Bien gérer son énergie

Savoir détecter ses **sources d'énergie** pour pouvoir les exploiter et se mettre en forme émotionnellement, physiquement et mentalement.

4) Savoir s'entourer

Nous ne réussissons jamais seuls. Nous devons comprendre que c'est en équipe, grâce à des collègues aux expertises diverses et complémentaires que nous pouvons performer. Et évidemment, l'idéal est de **s'entourer de gens positifs** qui vont nous aider à grandir.

5) Être ouvert au feed-back

Nous devons apprendre à écouter ce qui aurait pu être mieux fait pour le faire mieux la prochaine fois. Le feed-back est ce qui permet de progresser. C'est la **nourriture des champions**. Et vous aussi, pensez à donner du feed-back de manière régulière, positif et constructif.



3 questions à Dominique Monami

Vous évoquez l'esprit positif. C'est quoi ?

L'esprit positif peut être illustré par cette citation de Nelson Mandela : « Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends ». J'aimerais d'ailleurs partager une anecdote qui concerne Simona Halep (joueuse de tennis qui a remporté Roland Garros et Wimbledon). En 2018, elle enchaîne une finale à l'Open d'Australie et une victoire à Paris avec une élimination au premier tour de l'US Open. En conférence de presse, un journaliste lui demande si elle est déçue d'avoir perdu.

Sa réponse est immédiate et très inspirante : « Si vous apprenez de votre défaite, vous n'avez pas vraiment perdu. Je vais continuer à apprendre et continuer à sourire. »

Elle aurait pu dire « ce n'était pas mon jour » comme tout le monde. Mais non, en fait, elle va exploiter cette situation pour continuer à apprendre. Elle construit sa résilience. Elle voit une opportunité dans la défaite pour rebondir de manière qualitative. C'est ça, l'esprit positif.

Une carrière, c'est un processus d'apprentissage où on fait parfois super bien et parfois super mal. Nous devons être conscients de la chance de **connaître l'échec pour pouvoir apprendre de soi et sur soi.**

Comment on se motive ?

En se mettant des **objectifs**. Collectifs et personnels. Nous devons les rendre visibles et définir une direction pour commencer son chemin. La motivation, c'est aussi comprendre ce qu'on fait et pourquoi on le fait. C'est une question de sens. L'état d'esprit est collectif, mais la motivation est plutôt individuelle. Nous devons, au travail et ailleurs, nous deman-

der quelles sont nos valeurs et comment on s'y retrouve en tant que personne dans ce que nous faisons. Moi, j'ai arrêté de jouer au tennis, car ça n'avait plus de sens. J'ai gagné ce que je devais gagner. Je n'avais plus de plaisir. La notion de **plaisir** est aussi une notion capitale pour la motivation.

Tout est question d'état d'esprit ?

Les études universitaires et les recherches ont mis en évidence le fait qu'il existe deux types de personnes, deux manières de penser.

Il y a ce qu'on appelle le « **Growth mindset** » et le « **Fixed mindset** ». Le premier est la capacité de certaines personnes à envisager son état d'esprit comme une danse en mouvement où on apprend sans cesse, quel que soit l'âge. Le second se caractérise par l'incapacité de remettre en question nos acquis et à continuer à fixer ce que l'on est de manière définitive. C'est le fameux : « On a toujours fait comme ça, je ne vois pas pourquoi je commencerais à changer ».

Cette phrase n'a évidemment aucun sens dans un monde en mouvement. A titre personnel, je préfère voir les opportunités comme quelque chose qui nous grandit même si cela nous remet parfois en cause.





Entrevue avec Véronique Liesse

Chroniqueuse, auteure, enseignante, formatrice, consultante ou encore coach, Véronique Liesse se définit d'abord comme experte en nutrition. Elle est, aux côtés de Dominique Monami, notre invitée de ce livre blanc. On lui doit plusieurs ouvrages dont «Hormones : arrêtez de vous gâcher la vie!» (2019, Leduc).

- **Experte** en nutrition
- **Chroniqueuse** dans les médias
- **Enseignante** pour professionnels de la santé
- **Formatrice, coach et consultante** pour de nombreuses entreprises
- **Auteure** ou **co-auteure** de plusieurs livres
- On lui doit plusieurs ouvrages dont «Hormones : arrêtez de vous gâcher la vie!» (2019, Leduc).

Les hormones...

Elles sont indissociables de notre croissance, notre sexualité, notre reproduction, notre métabolisme, le développement de nos muscles et de nos os. Elles sont aussi là pour réguler notre humeur, et même notre sommeil. En grec, le mot hormone signifie d'ailleurs exciter, impulser, stimuler.

Connaissez-vous les 4 hormones du bonheur?

On les appelle les hormones du bonheur, car elles apportent des sensations et des sentiments agréables. Mais quelles sont-elles?

Il y a d'abord **la dopamine**. C'est l'hormone de la motivation. Essentiellement sécrétée le matin, on dit qu'elle aide à «démarrer le système nerveux». En d'autres mots, c'est elle qui va nous booster, nous aider à prendre des actions et à viser nos objectifs. Dormir, écouter de la musique, méditer et prendre l'air sont autant de moyens naturels pour augmenter son taux de dopamine et est dans les starting-blocks.

Il y a aussi **la sérotonine** qui est l'hormone de la zénitude. Plutôt sécrétée le soir, elle va nous permettre d'être moins agressifs et impulsifs tout en augmentant la confiance en soi et réduisant la douleur physique. A l'inverse de la dopamine, la sérotonine nous prépare au sommeil. La pratique d'un sport et l'exposition au soleil augmentent naturellement le taux de sérotonine.

Il y a encore **l'ocytocine** qui est, elle, l'hormone de l'amour et des liens. Elle est sécrétée lors de rapports sexuels, mais aussi lors de simples câlins ou lors de la création de relations sociales avec les autres. De plus, elle améliore le système immunitaire.

Enfin, la quatrième hormone du bonheur est **l'endorphine**. Elle est générée pour diminuer la douleur et le stress, principalement lors d'activités physiques intenses, mais pas que... L'endorphine est sécrétée en grande quantité lorsque l'on rit.





Et si on essayait la gratitude en entreprise ?

Pourriez-vous répondre à la question suivante : « Quels sont les 3 collègues pour qui je pourrais exprimer de la gratitude ? Et pourquoi ? » Vous avez mis un certain temps à trouver ou vous cherchez encore. C'est normal, nous n'avons pas l'habitude de dire « merci ». C'est d'autant plus vrai qu'après tout, nos collègues et nous-mêmes sommes payés pour faire notre job.

Dans le monde de l'entreprise où la compétition et la territorialité sont souvent érigées en norme, on peut comprendre que la gratitude ne soit pas spontanément exprimée. C'est une erreur, pour plusieurs raisons.

Des bienfaits pour soi

Premièrement, des études scientifiques ont démontré que la gratitude **renforce la santé mentale**. On devient plus optimiste et plus enthousiaste. Deuxièmement, **la santé physique s'en voit améliorée**. Quand on utilise la gratitude régulièrement, on dort mieux et on est moins malade.

Dire « merci » augmente aussi la résistance au stress et favorise les relations aux autres. Enfin, si vous prenez aussi le temps d'apprécier ce que vous faites et apprenez à vous remercier vous-même, vous aurez une meilleure estime de vous.

Et pour les autres...

La gratitude implique une prise de conscience que les éléments positifs ou les succès réalisés sont aussi dus à des tierces personnes : collègues, hiérarchie, employés, collaborateurs externes, etc. Les remercier pour leur apport dans votre vie professionnelle va **renforcer et solidifier les relations que vous entretenez avec eux**. Mieux, faire preuve de gratitude avec vos collaborateurs et/ou clients va les valoriser, leur donner de la reconnaissance et donc les fidéliser.

Vous savez ce qu'il vous reste à faire.



En guise de dessert...

En guise de conclusion, nous souhaitons vous remercier. C'est en effet pour vous et grâce à vous (et à vos retours réguliers sur notre travail) que nous avons autant de plaisir à écrire ces newsletters (OpenSpace) et livres blancs.

Nous sommes d'ailleurs à votre entière disposition pour aborder l'une ou l'autre thématique qui vous tiendrait particulièrement à coeur. N'hésitez jamais à nous solliciter.

A très bientôt.
Toute l'équipe de votre OpenSpace





Retrouvez l'actualité d'Edenred :

🌐 edenred.be

🌐 linkedin.com/company/edenred-belgium

✍️ Notre blog RH: openspace.edenred.be

.....

OpenSpace.