

## Guidés par l'Etoile...



Pour notre crèche 2018, M. Paul-Etienne Mory nous a prêté la peinture « **ÉTOILE** » disposée dans le hall de Notre-Dame de Pentecôte. L'artiste confie avoir longtemps imaginé cette représentation de la crèche. Son trajet quotidien qui le conduisait à son atelier de Puteaux passait par cette station du métro. Un jour, il fut saisi par la scène d'une femme et son nourrisson présents sur un quai. Une autre fois, il observa un homme traversant une rue pour porter un tajine fumant à des personnes sans-abri. Cela ouvrit son imagination pour peindre un Américain offrant sa tirelire et un Asiatique apportant un téléviseur (la mire?).

Les Mages arrivés, il manquait la galette. Une fillette nous invite du regard à venir la partager. Un pigeon est déjà là (ne le prenons pas pour l'Esprit-Saint). M. Mory eut plus de difficultés à trouver saint Joseph. Il n'est pas aisé de représenter l'homme silencieux des Évangiles. On entend davantage les musiciens dans les couloirs des correspondances. Quelle surprise de découvrir l'âne se reposant de son voyage depuis Nazareth et le bœuf qui veille, portés à bout de bras par un enfant. Le peintre en a choisi un autre plus discret à la peau noire pour présenter la lumière. Et comme Noël, c'est aussi les cadeaux, ils sont à profusion.

Guidés par l'étoile, puissions-nous discerner la présence du Prince-de-la-Paix dans notre quotidien en 2019.

**Père Hugues MOREL d'ARLEUX**

**N° 911**

**2019**

Recteur

Semaine du 9 au 16 janvier

## Cycle de conférences des jeudis de novembre Vie professionnelle : Lieu d'épreuve & de croissance

### Prévention et qualité de vie Quel accompagnement pour les acteurs du monde du travail?

par Patrick Amar, Président –Fondateur du Cabinet AXIS MUNDI  
8 Novembre 2018

Dans le monde actuel, comparés à la famille, à la religion et aux idéologies, le travail et l'entreprise s'en sortent plutôt bien. Le travail est « en même temps » un lieu de contrainte et d'épanouissement. Certes, si l'étymologie, « tripalium » renvoie à un instrument de torture ou de contrainte, le travail peut être « labor » mais aussi « opus » qui ouvre sur une œuvre. Il devient alors un moyen « au service » du bonheur individuel ou collectif.

Une politique de prévention des risques psychosociaux se justifie par les trois « R » comme Responsabilité, explicite ou implicite, Réglementation qui a explosé et Résultat, car un salarié qui va bien travaille mieux.

La tertiarisation du travail fait évoluer la pénibilité du travail de l'aspect physique – toujours présent- aux dimensions psychologiques.

D'un point de vue sociétal, mentionnons qu'à tout moment, il y a 5% de personnes souffrant de troubles anxio-dépressifs, que le risque de dépression est de 20% sur une vie, qu'il y a 10 à 11 000 suicides par an et 15 à 20 fois plus de tentatives de suicides.

Parmi **les facteurs de risque psychosocial**, évoquons le toujours plus, toujours plus vite : concurrence globale, raccourcissement du cycle de vie des produits, nomadisme, zapping mental (difficulté pour les managers de disposer de plus de trois ou quatre minutes pour se concentrer sans interruption). Intensification du travail et aussi diversification des profils : notons que les CDD sont plus exposés aux risques psychosociaux. Les repères sociaux sont mis à mal. Ainsi de la famille : on parle d'un tiers, voire de la moitié des mariages qui divorcent. Depuis 1972, les messalisants sont passés de 20 % à moins de 5 %. 13% des personnes vivent seules.

Au milieu de ces difficultés, **le rôle central du travail demeure**. Mais il est marqué par un certain nombre de risques. En 2007, l'Union Européenne avait établi une liste de risques parmi lesquels l'intensification et la précarisation du travail, le vieillissement de la main d'œuvre, une plus grande exigence émotionnelle, auxquels on peut rajouter la souffrance éthique, le déséquilibre vie professionnelle et vie privée. Les RPS, (Risques Psycho Sociaux), traitent à parts égales l'intégrité physique et mentale.

**Robert Karasek** analyse le stress et le mal-être au travail à travers la confrontation entre la charge de travail et la latitude décisionnelle et les marges de manœuvre des acteurs.

Une troisième dimension est le « soutien social ». L'image de la caissière de supermarché sur laquelle pèsent une forte charge de travail, une latitude très faible, un soutien insuffisant, incidemment dénoncée comme contre-modèle par la mère de famille dans la queue de caisse à ses enfants, en sa présence, est particulièrement éclairant.

**Le psychologue Lazarus** suggère un double processus d'évaluation qui décidera de mon niveau de stress : à un premier niveau, une évaluation d'un événement perçu ou non comme une menace. A un deuxième niveau, si l'événement est une menace, estimons-nous avoir la capacité à y faire face. Dans l'affirmative, le stress sera bien contrôlé. Dans le cas contraire d'une perception de menace et d'une incapacité à faire face à la situation, le stress sera important...

Enfin, **Siegrist** propose une analyse fondée sur une analyse effort à fournir/ récompense à en retirer. Si la récompense, qu'elle soit financière, sociale ou symbolique est suffisante, la personne trouvera son compte, pourra justifier de l'effort et le vivra mieux.

En résumé, on peut retenir des **facteurs suivants de stress ou de risques psychosociaux**:

- Un travail confronté à l'urgence récurrente ;
- Les exigences émotionnelles relatives aux conflits au travail, à l'exposition à la souffrance, à l'échec;
- Le manque d'autonomie et de prévisibilité dans les missions;
- Le manque de soutien social de récompense et d'équité. A ce sujet, une étude d'Harvard sur très longue période montre l'importance du soutien social comme facteur primordial contribuant au bien-être;
- Le conflit de valeurs entre les valeurs affichées et les valeurs réelles;
- L'insécurité de l'emploi.

La psychologie positive peut se définir comme l'étude du fonctionnement des gens qui vont bien. **Martin Seligman**, à l'origine du mouvement, a proposé le modèle sous l'acronyme **PERMA**:

**P** comme la capacité à ressentir et s'exposer à des émotions Positives;

**E** comme Engagement;

**R** comme capacité à créer des Relations positives avec son environnement (à l'inverse, celui qui ne va pas bien se coupe souvent de soutien social) ;

**M** comme sens (Meaning en anglais), la capacité à se rattacher à un projet plus grand que soi – transcendant ou immanent;

**A** comme Achievement ou réalisation, l'inscription d'objectif et leur réalisation dans le temps qui me donne le sentiment de maîtrise et de progrès .

Il est utile de passer d'une approche seulement curative à une approche davantage préventive. Il existe classiquement trois niveaux de prévention :

**La prévention primaire** consiste à créer un environnement qui soit le moins pathogène possible et, au contraire, crée des opportunités de développement et d'épanouissement au travail, via par exemple des diagnostics de santé ou des enquêtes de climat social.

**La prévention secondaire** se centre sur l'apprentissage et la gestion des comportements de santé, notamment par la formation.

Enfin, **la prévention tertiaire** se centre sur les aspects curatifs de traitement via des dispositifs d'assistance psychologique, de la gestion de crise, etc.

**Notes de Laurent-Michel de Woillemont**

### ***Oser venir partager vos difficultés relationnelles au travail !***

Il est parfois difficile de venir partager sur les situations de souffrance au travail que chacun est amené à traverser tout au long de sa vie professionnelle. La honte et l'impuissance peuvent être des freins à venir en parler, surtout au sein d'un groupe. Et pourtant, nous accompagnons depuis 3 ans à NDP, une fois par mois, des personnes qui viennent partager, échanger sur ce qu'elles vivent en s'appuyant sur les animateurs, experts de ces situations, et sur la bienveillance du groupe. Le sentiment d'être accueilli dans ses difficultés avec les émotions afférentes est un antidote à la solitude qui, souvent, est attachée à ces difficultés. L'écoute en profondeur, le non jugement, l'anonymat constituent le cadre dans lequel s'opère cet accueil.

Au-delà de cet accueil, nous pouvons aussi vous aider à identifier les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour repartir avec des pistes, voire des solutions concrètes.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à venir nous rejoindre, c'est gratuit

**La prochaine séance est le lundi 28 janvier de 12h30 à 14h.**

**Chantal Verzaux**

06 10 61 44 99

[Chantal.verzaux@gmail.com](mailto:Chantal.verzaux@gmail.com)

Consultante RH et Coach

Accompagnatrice en projet de vie

Pilotage du GRED

**Alain Troussard**

06 33 02 53 82

[Alain.Troussard@homera.fr](mailto:Alain.Troussard@homera.fr)

Ancien DRH, Coach, Médiateur et Thérapeute

Pilotage du GRED à NDP

(Groupe de Recherche d'Emploi de la Défense)

## Prière en ce temps de neuvaine à Sainte Geneviève

Répandez sur nous, Seigneur, l'esprit d'intelligence et d'amour dont vous avez rempli sainte Geneviève, votre servante, entreprenante, courageuse et persévérante, pour qu'à son exemple, nous puissions, en grande simplicité, servir Dieu et nos frères, dociles à l'Esprit Saint. Nous vous le demandons par Jésus-Christ, votre Fils unique, notre Seigneur et notre Dieu qui vit et règne avec vous, dans l'unité du Saint-Esprit, pour les siècles des siècles. Amen.

### Bioéthique - Repères pour discerner:

La Pastorale de la santé du diocèse de Nanterre vous invite, dans le cadre d'un cycle de trois conférences, à venir écouter le **docteur Françoise Niessen**, le **jeudi 17 janvier de 20h à 22h à la Maison diocésaine** - 85 rue de Suresnes à Nanterre. Parking possible.

Elle nous parlera **des souffrances: un appel à accompagner**

**Contact:** 06 01 49 31 76 **Prochaines dates:** jeudis 7 février et 14 mars

### MERCI MERCI MERCI MERCI

La Maison de l'Amitié (MDA) vous remercie de tout cœur pour les bonnets, gants, chaussettes neufs offerts en très grand nombre:

Ces cadeaux de Noël ont été distribués le 24 décembre à nos 200 frères en grande précarité.

### Conférence

« Penser la foi chrétienne  
avec René Girard »

par Bernard PERRET

Jeudi 17 janvier - 12h45  
Sandwiches & café



Pour un traitement juste et digne  
des personnes sans papiers

### CERCLE DE SILENCE DE LA DEFENSE

Jeudi 17 janvier de 12h15 à 13h15  
Sur le parvis

### Sacrement de Réconciliation

tous les mardis de 12h à 14h

dans l'église

Accueil du Père Bellot

dans son bureau



### « Atelier Chant »

Venez découvrir  
les techniques du chant  
avec Timea Cipriani  
tous les mardis  
de 12h30 à 13h30



### Réunions d'Equipes

du 9 au 16 janvier

Mercredi 9 janvier

GSEPT- Alcooliques Anonymes (AA)  
Al-Anon - EDC - SAB - animateurs Alpha

Jeudi 10 janvier

GREED - Jeunes Pros

Vendredi 11 janvier

Gospel - Coachs

Lundi 14 janvier

Groupe Louange - Parcours Alpha

Mardi 15 janvier

animateurs GREED - GCPF

Mercredi 16 janvier

GSEPT- Alcooliques Anonymes (AA)  
Al-Anon

Pour recevoir la version électronique du Cahier d'espérance, adressez un mail à [ecrire@ndp92.fr](mailto:ecrire@ndp92.fr)  
Cette adresse mail est aussi utilisée pour se désinscrire.