

La Lettre ψ

É D I T O R I A L

Centre d'Applications Psychologiques et d'Accompagnement
Professionnel (CAPAP®)



Sylvie SANCHEZ-FORSANS



Pour cette rentrée 2007, au retour des congés d'été, c'est plein de bonne volonté que nous pensons à prendre soin de nous : de l'hygiène alimentaire, en passant par l'activité physique régulière jusqu'à veiller à ne pas sur-charger notre emploi du temps professionnel, nous formulons nos vœux de rentrée.

Le risque de « *burn out* », de « *workaholism* » ? Des réalités qui cachent souvent au départ cette éternelle ambivalence que comme le souligne la médecine du travail évoque une « *servitude volontaire* »... A ce titre, il est intéressant de découvrir ou de re-découvrir ce que recouvre aujourd'hui la « *médecine du travail* » en entreprise .

Excellente rentrée 2007 à chacun et chacune.

Rentrée 2007-2008

Réservation et information en direct sur le site: www.studyrama.com

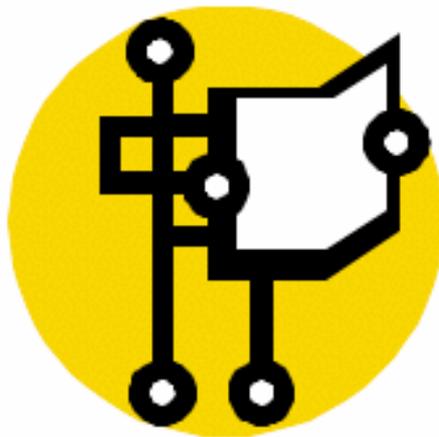
Salon Studyrama des Grandes Ecoles (LYON) : 23 et 24 novembre 2007

Espace Double Mixte (Villeurbanne)

Salon Studyrama de l'EMPLOI (PARIS) : 27 mars 2008

Cité des Sciences (Espace Condorcet)





--- BLOC NOTES ---

Extrait de la composition en bois flotté 2004-2008 pour CAPAP® par l'artiste PEOL.



Samedi 22 septembre 2007

de 11h00 à 18h00

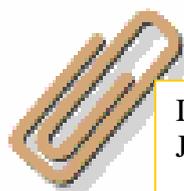
Centre Etoile St Honoré à Paris

INVITATION DISPONIBLE EN LIGNE

www.studyrama.com

**SALON FOCUS CARRIERE
FORMATION DES CADRES**

Studyrama



Interview N°11

Janvier 2008

L'artiste PEOL

Qui est Jean Emile LAPERINE ?

Témoignage d'un artiste Breton qui expose ses œuvres et a enseigné l'art plastique avec une véritable passion.

« **WORKHAHOLISM** » : Discussion avec François DESNOYERS, journaliste Le Monde
Publication sur le sujet le 13 mars 2007



Selon la fondation Européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, les « travailleurs » se plaignent à presque 25% de mal de dos, 23% de douleurs musculaires ou 23% de fatigue ou encore de stress.

Ainsi, la question du « symptôme au travail » est posé ?

A titre d'exemple, sur le problème du workaholism, des questions extraites du test de B.ROBINSON, Professeur de psychologie américain (**Work Adiction Risk Test ou WART de Bryan Robinson**) (*)ont été posées à des cadres de la région Champagne Ardennes par une équipe du CHU de Reims en lien avec les médecins du travail auprès d'une centaine de cadres. Déjà, il est évoqué que 5 % des sondés (ce qui correspond aux proportions observées à l'échelle internationale) présente une intoxication au travail, nommée une conduite « addictive au travail ».

(*) exemple de questions : « Vous sentez-vous coupable quand vous ne travaillez pas ? », « Etes-vous en colère quand les gens n'ont pas vos standards de perfection ? ».

A découvrir, avec la contribution du CAPAP®, le dossier N° 19325 du MONDE CAMPUS supplément sur le « *Workaholism : une intoxication surtout étudiée aux Etats-Unis* »..

INFOS EMPLOI FORMATION TRAVAIL ?

Contactez le service service de l'état INFO EMPLOI 0 821 347 347 (0,12 €/mn).
Renseignez-vous sur le site de l'état : www.travail.gouv.fr

france  .fr

WWW.emploi.france5.fr/emploi/droit-travail/conflits

J'ai mal à mon travail

Si souffrir au travail peut être une réalité, elle ne doit surtout pas se transformer en une habitude. Des moyens existent pour juguler des conflits, apaiser des tensions, trouver des compromis... Pour vous aider, n'hésitez pas à faire appel à des interlocuteurs comme les syndicats, les délégués du personnel, le DRH, le médecin du travail.



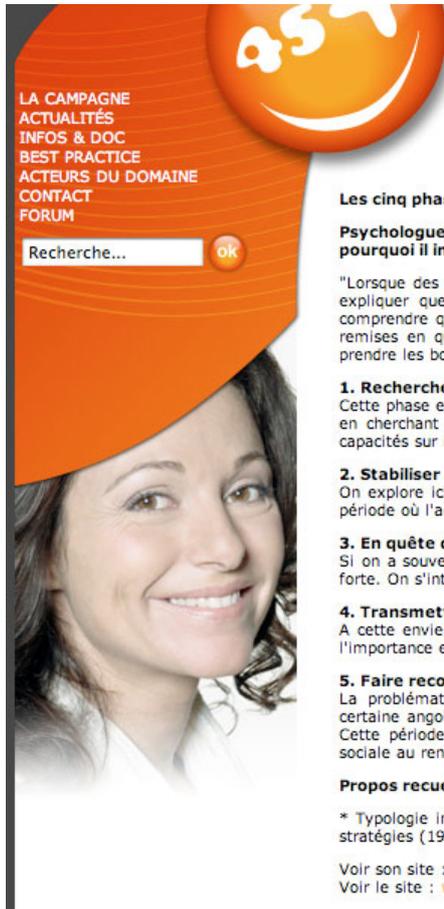
Notre appel à questions (janvier 2007) sur les conflits au travail a suscité de nombreuses réactions de votre part. Nous en avons sélectionnées quelques unes et les avons soumises à notre expert Sylvie Sanchez-Forsans, psychologue du travail. Voici ses réponses.

→ SOMMAIRE DU DOSSIER

- ▣ [Il se prend pour le chef](#)
- ▣ [S'imposer comme chef avec diplomatie](#)
- ▣ [Gérer son chef](#)
- ▣ [Gérer ses collaborateurs](#)
- ▣ [Halte au harcèlement moral](#)
- ▣ [Un droit du travail bafoué](#)
- ▣ [En savoir plus](#)



Du côté du LUXEMBOURG : site web pour les + de 45 ans
A découvrir : www.45plus.lu



Les cinq phases de la carrière d'un cadre

Les cinq phases de la carrière d'un cadre, publié le : 25/01/2007 sur le site www.courriercadres.com.

Psychologue et coach, Sylvie Sanchez-Forsans conseille et accompagne des cadres dans leur carrière. Elle explique pourquoi il importe de bien connaître les différentes phases de la vie professionnelle.

"Lorsque des cadres viennent me voir pour faire un point sur leur carrière, explique Sylvie Sanchez-Forsans, je commence par leur expliquer que l'on passe en général par **cinq grandes périodes* au cours de sa vie professionnelle**. Cela leur permet de comprendre que le changement n'intervient pas innocemment. Il est aussi lié à ces différentes phases et à l'alternance d'étapes de remises en question et de réalisation. En se situant personnellement par rapport à ces périodes clés, ils sont mieux à même de prendre les bonnes décisions".

1. Recherche de la performance : 23-30 ans

Cette phase est celle où l'on se **lance des challenges**. L'objectif consiste à prendre sa place en entrant sur le marché du travail tout en cherchant à identifier en quoi on est le plus habile. Bien souvent, dans cette phase d'orientation, il y a une prépondérance des capacités sur les intérêts.

2. Stabiliser sa course : 30-40 ans

On explore ici en profondeur **sa voie professionnelle**. Il s'agit d'essayer de se stabiliser dans une espèce de course à la réussite, période où l'ambition, en termes d'intérêt du poste, est à son apogée.

3. En quête de liberté : 40-45 ans

Si on a souvent réussi à faire sa place arrivé dans la quarantaine, paradoxalement, **l'envie de faire autre chose**, de partir, est très forte. On s'interroge alors sur la cohérence de ses objectifs professionnels.

4. Transmettre son savoir : 45-55 ans

A cette envie de bouger, succède souvent une **envie de transmettre**. Connaissant bien ses capacités, la valeur altruiste prend de l'importance et peut se réaliser dans de nouveaux rapports à l'entourage.

5. Faire reconnaître sa valeur : 55-...

La problématique devient soudainement celle d'une sortie prometteuse du monde du travail. Se fait jour dans cette phase une certaine angoisse par rapport à la finalité de la vie professionnelle : « Comment **faire reconnaître l'ensemble de ma carrière** » ? Cette période s'accompagne en général d'une réflexion sur la vocation avec une substitution de la notion d'utilité personnelle et sociale au rendement.

Propos recueillis par Gilles Wybo

* Typologie inspirée des travaux de Danielle RIVERIN-SIMARD, chercheur québécoise, auteur de Transition professionnelles : choix et stratégies (1993- Presse de l'université Laval) et Travail et personnalité (2005, 6ème édition) et de D.PELLETIER

Voir son site : www.capap.com

Voir le site : www.courriercadres.com

INTERVIEW N° 10 : Complément à Télécharger en pdf



"La Médecine du travail"

Interview N°9 du **docteur Jean CHENEVAZ**, Médecin du travail

A l'heure où l'on s'interroge sur l'état de notre "*santé au travail*" que savons nous de la médecine au travail aujourd'hui ? (*) Il s'agit d'une médecine exclusivement « préventive » comme le souligne le ministère du travail (www.travail-solidarite.gouv.fr) ayant pour but « *d'éviter toute altération de la santé des salariés, du fait de leur travail, notamment en surveillant leur état de santé, les conditions d'hygiène du travail et les risques de contagion. Exercée au sein d'un « service de santé au travail » (anciennement « service médical du travail »), la médecine du travail est obligatoirement organisée, sur le plan matériel et financier, par les employeurs. Elle est placée sous la surveillance des représentants du personnel et le contrôle des services du ministère de l'emploi, du travail et de la cohésion sociale* ».

Etats des lieux sur le sujet avec l'Interview CAPAP® N°10 du docteur Jean CHENEVAZ.



4 ème trimestre 2007

AGENDA

← CONFERENCES A THEMES

- v Pratiques et Approches du MBTI®
v Droit individuel à la formation (DIF)
v Bilans professionnels : enjeux et devenirs

Planning 2008 des conférences CAPAP® sur demande de 10 h00 à 12h00 avec collation offerte

↑ "LES PETITS-DEJEUNERS"

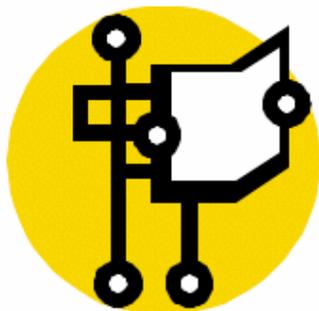
- v Invitation au CAPAP® à la demande

Découverte à thème à LYON ou à PARIS.

→ REUNION D'INFORMATION CAPAP®

- v « La Psychologie du Travail. Témoignage, pratique et état des lieux » avec le CAPAP® Sylvie SANCHEZ-FORSANS

Le lundi 29 octobre 2007 SOFITEL LYON de 12h30 à 14h00 Club ROTARY LYON Est



Pour toute inscription ou demande d'information au CAPAP® vous pouvez nous retourner cette fiche de contact :

Fax : 04 72 61 92 65
E-mail : infos@capap.com
CAPAP®

Tour du Crédit Lyonnais
129, rue Servient 69326 LYON Cedex 03

Souhait de participation au CAPAP® à :
0 Conférences à thèmes du CAPAP®
0 Entretien diagnostic (individuel) au CAPAP®
0 Réunion d'information sur Prestations CAPAP®

Prénom :
NOM :
NOM de L'entreprise :
Adresse :

Fax/Télécopie :
E-mail :
Téléphone (facultatif) :

Votre fonction actuelle :

- Formateur, responsable
Consultant & coach pédagogique
DRH, RRH Conseiller emploi
Responsable service /dpt Manager Psychologue (spécialisation)
Direction générale
AUTRE (précisez votre fonction actuelle ou précédente, si vous êtes demandeur d'emploi) :

Vos intérêts professionnels :
0 Souhait de RDV individuel au CAPAP®

Date et signature :

Vous souhaitez nous faire partager une information sur l'actualité ou témoigner sur votre pratique professionnelle n'hésitez pas à nous contacter au CAPAP® (infos@capap.com) pour toute inscription ou renseignement : 04 78 63 79 27