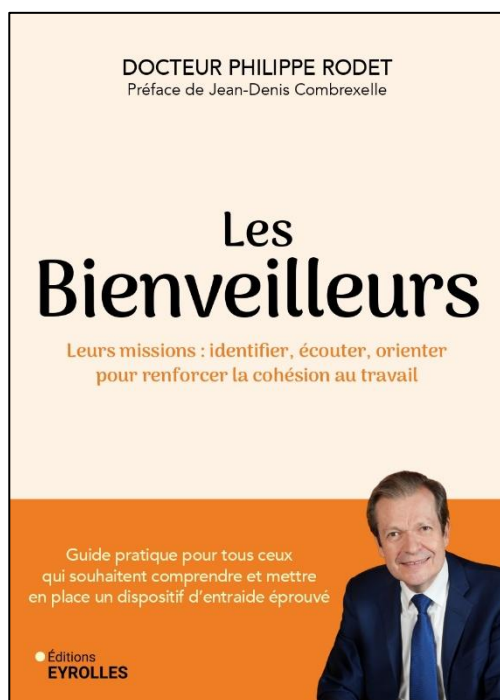




LES BIENVEILLEURS

**Leurs missions : identifier, écouter, orienter
pour renforcer la cohésion au travail**

**GUIDE PRATIQUE POUR TOUS CEUX QUI SOUHAITENT
COMPRENDRE ET METTRE EN PLACE
UN DISPOSITIF D'ENTRAIDE ÉPROUVÉ**

par le **Docteur Philippe Rodet**
préface de Jean-Denis Combrexelle

204 pages
16 €

G0102585 / EAN : 9782416025853 / ISBN : 978-2-416-02585-3

EN LIBRAIRIE le 3 septembre

CONTACT PRESSE = Nicolas BOUDOT : 06 79 61 40 99 / nicolasboudot@yahoo.fr
aux Éditions Eyrolles : Marie-Pierre Danset : mdanset@eyrolles.com

« Agir sur la santé mentale est donc à la fois bon pour la santé des collaborateurs et pour la santé de l'entreprise. » (Jean-Denis Combrexelle, préfacier)

« À travers ce livre, [Philippe Rodet] nous invite non seulement à comprendre, mais surtout à agir : à devenir, chacun à notre échelle, les artisans d'un monde plus juste, plus respectueux, plus humain. » (Philippe Banyols, auteur de l'avant-propos)

Alors que la santé mentale s'est depuis deux décennies imposée comme un **enjeu majeur du monde du travail**, Philippe Rodet met en lumière un **dispositif aussi simple qu'essentiel** : les BIENVEILLEURS.

Formés à la **détection des signaux de détresse psychologique**, ces « sentinelles » **orientent** leurs **collègues fragilisés** par le stress, la dépression ou le burn-out vers l'interlocuteur adapté : médecin du travail, médecin traitant, assistant social, responsable des ressources humaines, manager...

Repérer, comprendre, guider, orienter : telles sont les **missions** du Bienveilleur.

En plus de **prévenir** l'isolement et la dégradation de la santé des **individus**, l'action des Bienveilleurs contribue à **restaurer le lien au sein du collectif** et à **soutenir l'entreprise** ou l'organisation **dans son ensemble**.

Un **GUIDE POUR L'ACTION CONCRÈTE** sur la voie de l'entraide et de la réussite, émaillé de **nombreux témoignages** attestant des bienfaits procurés par la mise en œuvre du dispositif.

On ne présente plus Philippe Rodet, médecin, **spécialiste des comportements humainement exigeants auxquels il a consacré de nombreux ouvrages**. C'est avec la pédagogie qu'on lui connaît qu'il s'emploie au fil des pages à rappeler les **mécanismes du stress, de la dépression et du burn-out**, ainsi que les **manières d'identifier ces troubles**.

Au cours de ses études de médecine, il découvre la fragilité de l'humain et la difficulté à détecter à temps la détresse psychique des personnes.

Quelques années plus tard, il adapte à la France le **concept québécois des personnalités sentinelles** avec la **création des BIENVEILLEURS**, et le déploie depuis lors dans le cadre de structures publiques et privées.

TABLE DES MATIÈRES

Préface

Avant-propos

CHAPITRE 1. POURQUOI CE LIVRE ?

CHAPITRE 2. DES « PERSONNALITÉS SENTINELLES » AUX BIENVEILLEURS

Un concept né au Québec

CHAPITRE 3. COMPRENDRE UNE RÉACTION DE STRESS

Définitions du stress

Les mécanismes du stress

Les manifestations du stress

Existe-t-il un bon et un mauvais stress ?

Le stress : un phénomène irrégulier aux variations brutales

Sommes-nous tous égaux face au stress ?

CHAPITRE 4. IDENTIFIER UNE PERSONNE EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE

Passer à côté d'un trouble psychique

Quelles sont les personnes les plus à risque de faire un burn-out ?

Liens entre stress chronique, dépression et burn-out

CHAPITRE 5. S'ADRESSER À LA PERSONNE EN DIFFICULTÉ

CHAPITRE 6. ORIENTER LA PERSONNE VERS L'INTERLOCUTEUR ADAPTÉ

En cas de soucis personnels

En cas de soucis professionnels

CHAPITRE 7. SE PROTÉGER DES EFFETS DU STRESS ET TRANSMETTRE SES SAVOIRS

Les moyens à mettre en œuvre en cas d'excès de stress

Maintenir un niveau de stress bas

CHAPITRE 8. PROTÉGER SES PROCHES ET SES COLLÈGUES

Petit rappel sur les émotions

Comment favoriser les émotions positives ?

Comment diminuer les émotions négatives ?

Impacts des émotions sur les hormones

CHAPITRE 9. METTRE EN PLACE DES BIENVEILLEURS

Présentation du projet aux collaborateurs

Lancer un appel à candidatures

Former les Bienveilleurs en trois temps

Maintenir le souffle

CHAPITRE 10. INTÉRÊTS DES BIENVEILLEURS

De l'entreprise à la société

L'impact des Bienveilleurs sur le retard de diagnostic

L'impact des Bienveilleurs sur le climat social

L'impact des Bienveilleurs sur les accidents du travail

L'impact des Bienveilleurs sur l'ambiance de travail

L'impact des Bienveilleurs sur la qualité de vie et les conditions de travail

Bienveilleurs et responsabilité sociale de l'entreprise (RSE)

Conclusion

Les Bienveilleurs tissent un esprit de fraternité

Vers une diffusion de l'esprit de fraternité