

Vers une meilleure santé psychique au travail



1 - PUBLIC:

Toute personne de 18 à 75 ans, qui :

- a un emploi (salarié non cadre/cadre, entrepreneur-dirigeant, profession libérale, enseignant, bénévole, etc.)
- en recherche un
- a besoin d'un temps d'analyse/de prise de recul/de pause avant de se mettre à en rechercher un

Dans tous les cas le fait d'avoir un emploi ou non est source de souffrance psychique significative.

Toute personne de 18 ans à 75 ans, **valide (pouvant marcher sans canne ; n'étant pas en fauteuil) et non allergique aux poils de chevaux.**

2 - PREREQUIS :

Ce travail sur soi requiert la **volonté** et la **capacité** de **revisiter** et **d'interroger** ses **comportements relationnels**, ses **attitudes**, ses **représentations** et ses **ressentis corporels et émotionnels**.

3 - OBJECTIFS :

- Bénéficier d'un **destinataire** qualifié à qui exposer sa souffrance psychique : Harold Gential, formateur RH et suivant la licence Sciences Humaines et Sociales (SHS) mention sciences sociales, parcours Psychologie du travail et clinique du travail au CNAM de Paris (cursus dont le positionnement est très marqué sur la souffrance psychique au travail. Y enseignent 2 chercheurs incontournables dans ce domaine : Christophe Dejours, psychiatre, psychanalyste, auteur de nombreux ouvrages à succès sur la souffrance au travail. Yves Clot dirigeant de la chaire. Leurs travaux comprennent des rapports remis au gouvernement sur les préconisations quant à la prévention des risques psychosociaux). Jusqu'à lors les collègues, pairs, son hiérarchique, son conjoint, etc. n'étaient pas des destinataires à qui il fut possible d'évoquer sa souffrance psychique au travail ou si c'était possible ce n'était pas ou peu opérant.

- **Mettre des mots sur la nature de ce qui nous affecte**, nous fait souffrir psychiquement entre les pathologies de surcharge (burnout, activisme, présentisme, etc.), de solitude (harcèlement, etc.), syndrome post traumatique, etc.

- Déterminer **nos modes actuels de défense** par rapport à une organisation du travail vécue comme délétère, une relation interpersonnelle destructrice, etc. Même si nous souffrons psychiquement, ceci n'a pas été jusqu'à un abandon total et une inopérance avérée de nos défenses : le suicide. Nous nous sommes donc défendus avec une certaine efficacité face à cette souffrance. Nous verrons pour chacun quelles sont les **défenses individuelles et collectives** mises en place.

- Faire le lien entre notre souffrance psychique et le niveau de **reconnaissance** dont nous bénéficions ou pas dans notre travail

- Gagner en « **pouvoir d'agir** » : aller vers un changement de sa pensée contribue à changer notre mode d'actions, donc notre situation. Déterminer en

fin de séances, des actions concrètes à mener pour aller vers une meilleure santé psychique au travail.



4 – METHODE, PROGRAMME :

La méthode est fondamentalement basée sur du concret où l'expérience est centrale.

La méthode choisie est la relation individu/cheval. Elle constitue une « grille de lecture » (une façon de se saisir du fonctionnement de l'individu) globale de l'individu. **L'esprit, le cœur et le corps de l'individu sont mobilisés, s'expriment.**

La relation individu/cheval constitue un miroir de la personnalité de l'individu.

L'être humain est :

- un prédateur
- doté de capacités cognitives très élaborées (raisonnement, apprentissage, langage...)
- associé à un territoire

Le cheval est :

- un animal de proie, qui vit dans un monde sensoriel différent du nôtre
- très émotif et sensible
- nomade, non associé à un territoire

La relation homme/cheval est :

- révélatrice des émotions profondes de l'individu
- source d'un échange dans l'ici et maintenant
- sans jugement de valeur sur l'individu, sans argent



Un film français grand public, illustre très bien les fondements de la relation être humain/cheval comme miroir de l'individu : "Danse avec lui" avec Mathilde Seigner et Sami Frey sorti en France en 2007.

Il y aura plusieurs mises en situation en étant à pied, dans un espace clôturé avec un cheval en liberté, sans harnachement. Tout se fait à pied, avec ou sans connaissance du cheval. Les mises en situation : certaines seront communes à tous les participants, d'autres sur mesure pour chacun.

Une mise en situation commune à tous, va mettre en lumière deux fondements de tout travail : la **relation à autrui** (comment vous initiez une relation avec autrui, ici un cheval et l'entretenez pendant 20 min environ) et le **fait de faire faire quelque chose à autrui** (dans tout métier et particulièrement ceux de service, il est question de mobiliser autrui pour lui faire faire quelque chose : un client, un collaborateur, etc.).

Le contenu de ce travail sur 2 jours comprend des **apports théoriques en salle** (de l'ordre de 1/5^e du volume horaire de la formation sur ce qu'est la bonne santé, ce qu'est le travail et les enjeux de santé psychique au travail de nos jours), de **nombreuses mises en situation individuelle avec le cheval suivies de débriefing** (de l'ordre de 4/5^e du volume horaire de la formation)



5 - DUREE :

Cet atelier est ouvert à 5 participants maximum. Un minimum de 4 est requis pour qu'il ait lieu. Il est possible de l'organiser sur 1j d'un week end, un week end entier, un jour férié, sur la base de 09h-12h30, pause déjeuner, 14h-18h

CET ATELIER NE COMPREND PAS :

La restauration

La boisson

6 – L'INTERVENANT - HAROLD GENTIAL :



Harold Gential, né en 1974, est de culture **franco-anglaise**. Proche des individus en souffrance psychique au travail (pour notamment l'avoir été lui-même aussi par le passé), doté d'un important niveau d'empathie, l'humain est au centre de ses intérêts. Il réalise son parcours professionnel dans le conseil et la formation en ressources humaines. Basé en France, puis en Angleterre, il travailla pour des cabinets internationaux (Gemini Consulting, Cap Gemini E&Y, DMR Consulting) et nationaux.

Il réalise de l'accompagnement au changement, de l'accompagnement de personnes en souffrance psychique au travail, de la formation à l'intelligence émotionnelle, à la communication non verbale et au leadership. Il mène ses interventions en français ou en anglais. Concernant sa pratique d'accompagnant d'individus en souffrance psychique au travail, il suit une supervision.

En 1996 il obtient en formation initiale une maîtrise en **sciences cognitives** (étude scientifique du fonctionnement de l'intelligence humaine : psychologie cognitive et neurosciences). Depuis 2011 il suit des enseignements en psychologie du travail et formation de formateurs en cours du soir au CNAM (Conservatoire National des Arts et

Métiers). Il vise l'obtention du titre RNCP de Responsable de projets de formation ainsi que la licence Sciences Humaines et Sociales (SHS) mention sciences sociales, parcours Psychologie du travail et clinique du travail.. Ce cursus, tant par son contenu que les intervenants et responsables de chaires (Christophe Dejourn, Yves Clot), est fortement positionné sur la souffrance psychique au travail.

Il vit une partie du temps à Pompadour (entre Limoges et Brive la Gaillarde) et une autre partie à Chantilly (45 km au nord de Paris), deux capitales du cheval.

Depuis l'âge de 12 ans il aborde le cheval, principalement par la pratique sportive. En parallèle de ses études puis ensuite de son job, il participe lors de week-end et congés à la préparation sportive de chevaux de concours hippiques chez des professionnels en France, Angleterre, Irlande et USA. Il dresse plus de 70 jeunes chevaux à être montés par l'homme. **Passionné de courses hippiques** depuis 2002, il monte régulièrement des pur-sang disputant des courses officielles, à l'entraînement. Il a participé à dix courses pour amateurs dont trois à Longchamp et une [remportée dans le Cher](#). En 2006, vivant à côté de Cambridge il se forme à l'**équitation éthologique** auprès d'une des meilleurs professionnels du pays, [Charlotte Dennis](#) (qui eut l'honneur de faire une démonstration privée de sa pratique de l'équitation éthologique - méthode Parelli, à la Reine d'Angleterre).



De fait, Harold Gential présente un profil rare. **Il associe des compétences d'accompagnant d'individus en souffrance psychique au travail et formateur RH**

et des compétences en équitation éthologique. Sur le marché des acteurs du coaching, de la conduite du changement, de la formation (leadership, communication non verbale, etc.) facilitée par la relation homme/cheval, la plupart mènent la formation à deux : un professionnel des RH et un de l'équitation éthologique.

