

# HIGH FIVE

## De l'intention à l'habitude : instaurez une culture de travail saine

Découvrez et renforcez les petites habitudes réalisables qui contribuent à la santé physique et mentale de vos collaborateurs. Grâce à cette fiche guide, vous créerez étape par étape une culture de la santé peu coûteuse, mais dont l'impact sera appréciable.

### ÉTAPE 1

#### Analysez vos habitudes actuelles

Avec votre équipe ou votre service, examinez vos routines quotidiennes :

- **Repos et santé mentale :**  
y a-t-il de la marge pour des pauses ? Quand et pourquoi ?
- **Activité physique :**  
bougeons-nous suffisamment ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- **Habitudes alimentaires :**  
y a-t-il des collations saines ? Prenons-nous le temps de manger à midi ?
- **Santé mentale :**  
comment en parlons-nous ? Surveillons-nous le stress et la pression au travail ? Pouvons-nous parler sans crainte du bien-être mental ? Disons-nous vraiment entre nous comment nous allons ?

💡 Utilisez des post-it pour noter ce qui marche déjà bien et ce qui pourrait être amélioré.

### ÉTAPE 3

#### Rendez-les choses concrètes et visibles

Si vous vous concentrez par exemple sur l'alimentation et l'activité physique, vous pouvez initier une série de petites actions au cours du mois. Songez par exemple à :

- Chaque mardi, une promenade d'un quart d'heure pendant la pause de midi
- Des réunions debout le jeudi
- Au moins une collation saine par semaine
- Un cadeau sain pour tout le monde (par exemple, une bouteille d'eau, des fruits)

💡 Affichez le plan d'action à un endroit visible dans l'espace où se prend le repas de midi. Créez un chat d'équipe où les collègues peuvent s'encourager mutuellement, partager des expériences, poster des photos, etc.

### ÉTAPE 2

#### Choisissez un thème par mois

Sur quelle bonne habitude souhaitez-vous vous concentrer au cours du mois à venir ? Ne choisissez pas des défis trop ambitieux, mais de petites actions utiles et réalisables pour toute l'équipe.

💡 Permettez à tout le monde de s'exprimer et déterminez le thème du mois.

##### 💡 Conseil :

Célébrez vos petits succès tout au long du mois – les habitudes saines se développent du fait d'être répétées et grâce à la fierté qu'elles suscitent !

### ÉTAPE 4

#### Le mois est terminé ? Procédez à une évaluation !

Discutez avec votre équipe ou votre service :

- Qu'est-ce qui a bien marché et qu'est-ce qui n'a pas marché ?
- Qu'est-ce qui a semblé naturel et qu'est-ce qui ne l'était pas ?
- De quelles habitudes saines voulons-nous faire une tradition ?

💡 Demandez à votre équipe de voter et désignez une « tradition d'équipe saine » qui sera également appliquée le mois suivant.



Après avoir appliqué les conseils de cette fiche guide :

- Vous avez une habitude concrète qui renforce votre bien-être quotidien.
- Vous savez ce dont votre équipe a besoin pour rester en bonne santé.
- Vous faites un pas vers une culture d'entreprise durable et dynamique.

## *Liste de contrôle pour une culture d'entreprise saine*

1. **Commencez modestement** : mieux vaut un petit pas qui reste ancré dans les esprits que dix qui disparaissent.
2. **Donnez l'exemple** : les supérieurs hiérarchiques qui participent inspirent plus que les slogans.
3. **Stimulez la responsabilisation** : les collaborateurs sont coresponsables de leur bien-être.
4. **Faites du repos quelque chose de normal** : « être hors ligne » n'est pas un signe de faiblesse.
5. **Offrez une écoute active** : demandez « Comment ça va ? » plutôt que « Où en es-tu ? ».
6. **Donnez un sentiment de sécurité psychologique** : faire des erreurs et partager ses doutes n'a rien de dramatique.
7. **Célébrez des habitudes, pas des modes passagères** : les actions ponctuelles ne construisent pas une culture, contrairement à la répétition.