

Scientifique, attractive et ouverte sur le monde, la région PACA, qui dispose de la plus grande étendue d'espaces naturels non urbanisés en France, est en quatrième position des régions employant le plus d'Ingénieurs du Vivant derrière l'Île-de-France, Rhône-Alpes et la Bretagne.

Focus sur l'emploi en région Les Agros en Provence Alpes Côte d'Azur

Toulon, vue sur la ville et sur la rade

Les activités de service participent fortement au dynamisme de l'économie régionale et de l'emploi en région PACA. Ainsi, l'Agence pour l'emploi des cadres (APEC) estimait que plus de 65 % des recrutements prévus dans la région en 2011 se feraient dans ce secteur.

Un pôle de recherche scientifique très dynamique

Au palmarès des plus gros employeurs régionaux (tous types de salariés confondus), on trouve les centres hospitaliers de Marseille, Nice et Toulon, et les grandes collectivités : Marseille Provence Métropole (plus de 2500 personnes) ou la communauté urbaine Nice Côte d'Azur.

L'INRA, qui est en 64^e position de ce classement général, est l'organisme qui emploie le plus d'Ingénieurs du Vivant. De nombreux autres organismes nationaux de recherche (CNRS, CEA, INSERM, IFREMER, BRGM) sont implantés dans la région et représentent un pôle d'emploi

attractif pour les profils Agro.

La région PACA accueille en outre onze pôles de compétitivité, comme le Pôle européen d'innovation fruits et légumes (PEIFL). Avec également six universités et quatorze écoles d'ingénieurs généralistes, la région dispose au final du troisième potentiel de recherche français.

Une industrie résistante et en croissance

Bien que plutôt faiblement industrialisée (14,6 % d'actifs directement rattachés au secteur industriel, soit un peu moins que la moyenne nationale), PACA est la cinquième région industrielle française, et la deuxième qui aurait le mieux préservé ses emplois industriels durant la période de crise entre avril 2008 et décembre 2009.

Dans un secteur industriel varié, dominé par la sidérurgie, la raffinerie et les chantiers navals, l'agro-alimentaire a su trouver sa place et emploie des ingénieurs aussi bien dans des petites structures que dans des entreprises d'envergures internationales comme Mc Cormick Ducros, Campbell ou Kerry Ingrédients. Le secteur a toutefois été fortement ébranlé cet été 2011 par la liquidation judiciaire de la chocolaterie NetCacao à Marseille, ainsi que par la vente de l'usine Fralib de Gemenos (13) (thés Lipton et infusions l'Éléphant, groupe Unilever).

Le développement de l'industrie régionale semble être porté par un pôle cosmétiques, arômes, parfums et ingrédients naturels très important. On peut citer l'Occitane, implantée à Manosque ou Naturex (champion des

offres d'emploi diffusées par UniAgro en PACA). En pleine croissance, ce groupe innovant, spécialiste des ingrédients naturels pour l'agro-alimentaire, se développe fortement à l'international et recrute nos ingénieurs de manière quasi permanente, tant pour son siège à Avignon que pour ses implantations à l'étranger.

La filière énergie et environnement en développement

Avec son pôle de compétitivité CapEnergies, la région PACA est aussi fortement positionnée dans le secteur des énergies renouvelables : hydroélectricité de longue date, solaire du fait du fort ensoleillement, biomasse, en plein développement, et éolien en mer, en plein essor. Dans le secteur de l'énergie, on peut aussi citer le projet ITER* à Cadarache, destiné à vérifier la faisabilité scientifique et technique de la fusion nucléaire comme nouvelle source d'énergie.

Si le secteur de l'énergie fait appel à des profils très techniques (électrique, fusion, mécanique...), l'environnement y tient une place importante, notamment pour évaluer les impacts sur la biodiversité et les paysages. Le photovoltaïque a embauché, jusqu'en 2010 (avant le moratoire de l'Etat), quelques Agros pour prendre en charge le développement des projets. Le thème qui devrait être générateur d'emplois dans les années à venir est la maîtrise de l'énergie (thermique dans les bâtiments, électrique pour les process industriels, le transport et de nombreux autres secteurs d'activités). ♦

* ITER = International thermonuclear experimental reactor

Principaux employeurs d'Agros en PACA

- 1 INRA (sites d'Avignon, Antibes et Sophia-Antipolis)
- 2 Ministères de l'Agriculture et de l'Environnement, avec leurs directions régionales et départementales
- 3 Cemagref (Aix-en-Provence, 13)
- 4 Centre de l'Énergie Atomique (CEA) (site de Cadarache à Saint-Paul-Lez-Durance, 13)
- 5 Dow AgroSciences (Mougins et Sophia-Antipolis, 06)
- 6 Société du Canal de Provence (Aix-en-Provence)
- 7 Campbell (Le Pontet, 83) et Mc Cormick Ducros (Avignon et Carpentras, 84)

Source : base UniAgro, Ingénieurs ayant une adresse professionnelle répertoriée

AMANDA RAMIREZ Conseillère
Emploi & Carrières UniAgro

Nathalie Broussard (M95)



Verger de Provence
© PEIFL

Je suis originaire de la région PACA et, après mes études, je souhaitais rester dans le Sud-Est. Après un premier poste chez Isagri à Avignon dans les logiciels agricoles, j'ai rejoint pendant six ans Pellenc dans le Lubéron comme ingénieur R&D, puis chef de projet Viticulture de précision, projet qui alliait GPS, capteurs embarqués, logiciel de cartographie de données, interprétation des résultats avec les viticulteurs, travail en lien avec la recherche... Passionnant !

La famille s'agrandissant, nous nous sommes rapprochés des grands-parents et j'ai retrouvé un emploi au Pôle européen d'innovation fruits et légumes (PEIFL) à Avignon, grâce notamment à mon expérience dans les projets de R&D en partenariat avec la recherche.

Ta mission au sein du PEIFL ?

Le PEIFL fait partie des pôles de compétitivité reconnus par l'Etat. C'est une association qui regroupe environ 200 acteurs de la filière fruits et légumes. Sa mission est d'aider ses membres dans leurs démarches d'innovation.

J'ai deux missions principales : l'accompagnement des projets de R&D et l'animation du réseau avec comme objectif d'apporter de l'information, mais surtout de créer des lieux de rencontre et d'échanges. C'est un travail passionnant. Sur certains projets, nous nous investissons vraiment aux côtés du porteur, et quand son projet démarre, on aurait envie de retrousser les manches pour se met-

tre au travail avec lui ; mais notre travail est terminé et nous repartons sur d'autres accompagnements.

Les filières fruits et légumes et viticole sont les deux principales activités agricoles de PACA qui est la première région française pour la production de fruits et la cinquième pour les légumes. Notre force repose sur notre climat, nos sols, mais aussi sur l'image de la Provence qui est très vendeuse.

Et ton propre réseau ?

En 2006, quand je cherchais un nouvel emploi sur Orange, je me suis rapprochée du groupe des Agros de PACA, et plus particulièrement de la cellule emploi & mobilité qui proposait environ une réunion par mois. Cela m'a fait beaucoup de bien de rejoindre le groupe, d'échanger avec d'autres Agros. On réalise ainsi qu'on n'est pas isolé, et qu'on peut s'appuyer sur les expériences des uns et des autres pour mieux cibler un poste qui nous convient. ♦



Le progiciel des industries agroalimentaires

Gestion

Informatique Industrielle

Pilotage



PARIS • NANTES • SÃO PAULO • BUCUREȘTI

WWW.VIF.FR

Carine Chevrier (PG96) animatrice de la cellule emploi & mobilité des Agros de PACA



Dès son arrivée dans la région, Carine s'est impliquée dans l'animation de la cellule emploi & mobilité des Agros de Paca.

Ton arrivée en Région PACA ?

Mon mari avait été muté à Toulon, et j'ai souhaité le rejoindre. Pendant plus d'un an, alors que j'étais en poste en région parisienne comme chef de projet à l'AFNOR, j'ai répondu à quelques annonces et surtout cherché à développer mon réseau et ma connaissance du marché local de l'emploi. Alors que je venais de démissionner pour chercher sur place, mon CV a été transmis à mon employeur actuel. En septembre 2008, à peine arrivée, j'avais donc un emploi grâce au réseau (non Agro en l'occurrence). Le photovoltaïque était alors en plein

essor. Je suis entrée chez Emeraude Energy comme responsable des projets pour accompagner les développeurs (en charge des projets sur le terrain) dans la partie administrative et environnementale. J'ai ensuite pris en charge la relation clients (des grandes sociétés énergéticiennes). Par ailleurs je suis également présidente de la Jeune chambre économique de Toulon.

Le marché de l'emploi des Agros en région PACA ?

La région PACA est vaste. Le marché de l'emploi est globalement concentré aux alentours des grandes agglomérations. A première vue, le marché des Agros se concentre autour de quelques grands noms (Canal de Provence, secteur pharmaceutique...), les collectivités locales ou le secteur agricole très présent. Mais lorsqu'on approfondit, on découvre aussi des PME dans l'agro-alimentaire ou dans l'environnement. Il faut cependant parfois élargir ses compétences et s'adapter.

Depuis que j'anime la cellule emploi & mobilité, j'ai constaté que les personnes motivées et dynamiques aboutissaient toujours dans leur démarche, même avec des aires géographiques restreintes.

Le profil des personnes qui contactent la cellule emploi & mobilité des Agros de PACA ?

Le conseil d'administration du groupe régional des Agros de PACA a la volonté de maintenir une cellule emploi & mobilité active. Nous cherchons à répondre aux demandes des

Agros en recherche d'emploi par notre disponibilité et en organisant des réunions tous les mois ou tous les deux mois.

J'anime la cellule emploi & mobilité depuis plus de deux ans. Les personnes qui nous contactent entrent le plus souvent dans l'un des trois profils suivants : jeune diplômé, Agro expérimenté déjà installé en PACA qui entretient des liens avec le réseau Agro de PACA, et enfin Agro hors région.

Les réunions sont généralement programmées autour d'une ou plusieurs interventions, soit pour aborder les thèmes de la recherche d'emploi (développer son réseau, savoir se présenter, CV...), soit pour présenter un secteur d'activités. Elles sont l'occasion d'échanger et de partager son carnet d'adresses.

Tes conseils aux nouveaux arrivants ?

D'une part, beaucoup d'Agros travaillent dans la fonction publique, postes parfois convoités sur lesquels il vaut mieux être rapidement et bien informé. D'autre part, la région PACA est surtout composée de PME qui ont besoin d'être rassurées sur leur recrutement et apprécient les candidatures spontanées. Dans les deux cas, il est important de s'appuyer sur le réseau. Agro de PACA dispose d'une base de données pour aider les nouveaux arrivants en leur permettant de démarrer leur réseau local quel que soit leur secteur d'activités.

Mon second conseil est de faire un travail de consultant pour comprendre son marché de l'emploi et identifier ses cibles de manière précise. ◆

Johanna Lanoue (PG05)



La recherche d'un emploi dans une nouvelle région n'est jamais chose aisée, en particulier au retour de l'étranger (VIE au Maroc). Je suis maintenant en poste à la Société du Canal de Provence (service Aménagement et environnement).

Adhérer à l'association des Agros de PACA a été pour moi un très bon point de départ, puis un moteur dans le déroulement de ma recherche. En effet, à travers les adhérents, j'ai eu l'opportunité de rencontrer un grand nombre d'acteurs dans le

domaine de l'environnement. Ceci m'a permis de développer un réseau dans la région pour en apprendre plus sur le tissu économique local, mais aussi tout simplement d'échanger sur les parcours de chacun et de recueillir des conseils et des encouragements.

La déclinaison régionale du réseau Agro me semble indispensable à mesure que l'on s'éloigne de la région parisienne, ses actions étant plus ciblées et adaptées à l'échelle du territoire. ◆

Les résultats de la 19^e enquête de la Conférence des Grandes Ecoles (CGE), publiés en juin 2011, montrent une embellie de l'insertion professionnelle des jeunes diplômés en 2010. Les Agros ne sont pas en reste et ont participé eux aussi à ces bons résultats. Pourvu que ça dure !

L'emploi des jeunes Agros diplômés en 2010 est au beau fixe

Les enquêtes *Insertion des jeunes diplômés* publiées par les écoles Agro, et basées sur celle commanditée par la CGE, sont très fiables, avec un taux de réponses excellent. Elles représentent une mine d'informations pour qui s'intéresse au devenir professionnel des jeunes Ingénieurs du Vivant.

Les études, ça continue...

Premier constat : près d'un quart de la promo sortante poursuit les études. La majorité d'entre eux sont des scientifiques passionnés qui choisissent de faire une thèse (académique ou CIFRE) pour travailler dans la recherche. Ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances dans un domaine (achat, marketing, environnement, management...) s'inscrivent plutôt en mastère spécialisé ou dans des écoles de commerce ou administration afin d'acquérir la fameuse double compétence.

L'intégralité de l'enquête CGE 2011 est disponible sur www.cge.asso.fr. Les enquêtes des écoles Agro sont consultables sur le site Internet de chacun des établissements.

Emilie Le Floch (M08), en mastère spécialisé



Après une année de césure en Australie et en Inde, j'ai suivi la spécialisation Elevage en milieux difficiles. J'ai décidé de suivre un mastère en Management de l'environnement à Mines ParisTech qui me permettra d'acquérir des connaissances sur l'environnement industriel et d'être capable de comprendre les attentes environnementales des acteurs du monde agricole.

Je conseillerais aux étudiants de profiter du réseau UniAgro pour bénéficier de l'expérience et du réseau des diplômés : à la recherche d'un partenariat industriel pour mon mastère, je consulte régulièrement l'annuaire.

Le taux net d'emploi s'est redressé

Pour les jeunes qui ont choisi d'entrer directement dans la vie active, les taux d'emploi se sont bien améliorés après deux années plus difficiles et restent élevés (78 % pour les diplômés d'AgroParisTech trois mois après leur sortie, 79 % pour ceux d'AgroCampus Ouest, en cinq mois). Pour Montpellier SupAgro, ce taux a augmenté de 14 points cette année. La moitié des ingénieurs ont signé un

contrat de travail avant leur soutenance à l'automne 2010 (53% pour AgroCampus Ouest). D'où l'importance, pour les recruteurs qui souhaitent les embaucher, d'anticiper leurs recrutements et de ne pas attendre l'automne pour communiquer. Danone recherche par exemple ses chefs de marchés dès le mois de mai (journée *UniverSell* au siège du groupe à Saint-Ouen).

Merci le stage !

Le choix du stage de fin d'études est primordial pour l'accès à ce premier emploi. Grâce à lui, presque la moitié des promos sortantes n'aura pas à subir une recherche d'emploi. Ainsi, à Montpellier SupAgro, ce sont 45 % des diplômés en poste qui lui doivent leur emploi. En effet, les employeurs proposent souvent à leurs stagiaires un CDD afin qu'ils terminent la mission ou le projet en cours. Mieux encore, certaines entreprises se servent de ce stage comme d'une vraie période de pré-embauche. Dans les deux cas, c'est une bonne nouvelle pour le candidat qui prouve ainsi qu'il a réussi à faire rapidement ses preuves, à rassurer sur ses aptitudes professionnelles et a su se rendre indispensable sur sa mission.

Moins de CDI, mais une embauche plus rapide

Au fil des ans, les écoles observent

Süzel Horellou (PG08) en thèse à l'ENS Ulm

Je développe un nouvel outil d'étude de la dynamique des ultrastructures synaptiques. C'est un projet à mi-chemin entre l'ingénierie et la recherche en neurosciences, ce qui correspond parfaitement à ma formation. Je souhaite travailler dans les sciences de la santé (par exemple dans l'industrie pharmaceutique), un domaine qui repose sur la recherche en biologie. Le doctorat doublé du diplôme d'ingénieur devrait m'ouvrir davantage d'opportunités de carrière en R&D.

C'est maintenant, une fois en thèse, que je mesure pleinement la qualité de la formation dont j'ai bénéficié à l'Agro. Aux jeunes diplômés, je conseille d'abord de ne pas avoir peur de faire des choix, voire même de sortir des sentiers battus : si ces choix sont en accord avec un projet cohérent, tout se passera bien.

Guillaume Dutartre (M08), en recherche d'emploi



J'ai suivi la spécialisation AgroTIC, qui forme des ingénieurs maîtrisant le vivant et les technologies de l'information et de la communication. Après un stage chez Astrium, je recherche actuellement un emploi. J'aimerais travailler en relation avec le monde agricole sur des thématiques comme l'agriculture de précision. Grâce à ma formation d'Ingénieur Agro, je me sens armé pour être à l'aise devant différents types d'interlocuteurs. J'ai particulièrement apprécié les projets de groupe que nous

avons mené avec des commanditaires extérieurs, car cela m'a permis de bien comprendre la démarche projet. Je dirais surtout aux futurs diplômés de ne pas négliger le réseau qu'ils peuvent se constituer à l'école et dans les différentes associations.

Emeline Pillard (N11), VIE chez Sita à Bruxelles



Après avoir intégré l'ENSAIA, j'ai étudié six mois à Vienne (Autriche) dans le cadre d'un échange universitaire. Au retour, j'ai suivi la spécialisation Sciences et génie de l'environnement, allant de pair avec le master Ingénierie du développement durable. Suite à mon stage au sein de l'unité Déchets de Safège (groupe Suez), je poursuis dans le même domaine par un VIE chez Sita à Bruxelles. Après quelques années dans la gestion de projet, je compte m'orienter vers des fonctions plus managériales.

pour les jeunes diplômés Agro une augmentation de la proportion de l'embauche en CDD, au détriment de

CDI (même si celui-ci reste majoritaire). On peut regretter cette tendance du marché de l'emploi qui concerne d'ailleurs toutes les catégories d'âge et de formation. Mais, comme la majorité de ces contrats a une durée supérieure à six mois, on aurait tort de les considérer comme des emplois précaires : dès lors que des conditions salariales minimales sont respectées, ils constituent pour la plupart une très bonne entrée dans la vie professionnelle.

Autre bonne nouvelle pour les jeunes Agro qui redouteraient de retourner chez leurs parents pour une période de chômage indéterminée, les enquêtes montrent que les temps de

Les forums, moments forts pour l'emploi des jeunes Agros

L'image de l'évolution des services d'insertion professionnelle qui les organisent dans les écoles, les forums emploi sont aujourd'hui très professionnels et permettent des échanges privilégiés entre les recruteurs et les futurs diplômés. Ces journées sont aussi l'occasion pour les anciens de revenir à l'école et de faire ainsi profiter les étudiants de leurs expériences et, pourquoi pas, de recruter à leur tour.

- Forum Vitae (AgroParisTech), à Paris, les 9 et 10 novembre 2011
 - Forum Emploi Métiers (AgroCampus Ouest), à Rennes, le 15 novembre 2011
 - Forum Carrières (ENSAT), à Toulouse, le 18 novembre 2011
 - Forum Emploi (Montpellier SupAgro), à Montpellier, le 24 novembre 2011
- Le forum ENSAIA Entreprises a inauguré la saison fin septembre à Nancy.

Audrey Choné (T08), en CDD chez Sirs



Après la spécialisation Agro-géomatique et mon stage de fin d'études qui portait sur la mise au point d'un modèle de prédiction du développement de croûtes micro-biotiques au Sahel, Sirs m'a proposé un CDD de trois mois. Les stages me paraissent primordiaux pour se confronter à la réalité du travail. Il faut profiter de ces périodes pour se faire une idée de ce qui nous intéresse vraiment. Durant mes années d'Agro, je ne donnais pas assez d'importance aux intervenants extérieurs qui sont une fenêtre ouverte sur le monde du travail.

Marine Wagner (PG07), en CDD chez Invivo



Suite à mon stage de fin d'études, j'ai fait un CDD jusqu'à fin septembre à l'INRA. Il s'agissait principalement d'un travail de laboratoire pour élargir les connaissances sur un champignon pathogène du colza. En parallèle, ma recherche d'emploi s'est concrétisée par un CDD chez Invivo. J'espère ensuite pouvoir évoluer et être embauchée en CDI.

Mes études m'ont offert une belle ouverture sur l'extérieur, et j'ai saisi toutes les opportunités (séjour Erasmus, césure, master extérieur...) qui m'ont permis d'affiner mon projet professionnel et de mieux savoir comment orienter mon parcours.

Ce qui m'a le plus aidé, c'est le réseau, que ce soient les professeurs qui donnent du temps pour mieux nous renseigner sur les métiers ou les anciens élèves qui ont davantage de recul et de contacts.

recherche d'emploi sont plutôt courts (pour la grande majorité, inférieurs à six mois). Clarifier son projet, considérer la recherche d'emploi comme une activité à temps plein, s'organiser efficacement, rejoindre un groupe de recherche d'emploi, faire du réseau, et surtout garder la pêche... autant d'ingrédients qui aideront à réduire ce temps de recherche. ♦

AMANDA RAMIREZ Conseillère
Emploi & Carrières UniAgro

We recruit leaders for organizations that feed the world
and keep it healthy.

Remy Goetgheluck

rgoetgheluck@krsearch.net

www.KRSearch.com

+ 33 (0) 6 30 22 74 95

KINCANNON REED
Global Executive Search

FOOD | AGRIBUSINESS | LIFE SCIENCES



**LES SOLUTIONS ADAPTEES
POUR VOTRE
DEVELOPPEMENT INDUSTRIEL**

Pour vous : **START-UP
PME
GROUPES
AGROALIMENTAIRES**



ORGANISATION - PROCESS - UTILITES - BATIMENT

**ID5 - INGENIERIE DIMENSION 5
INGENIERIE AGROALIMENTAIRE**

ID5 - 1359 Route de Sain-Bel - 69280 MARCY L'ETOILE

☎ (33) 04 72 59 19 00 - 📠 (33) 04 72 59 19 01 contact.id5@id5.fr

Un niveau de stress peu élevé est un des effets bénéfiques des vacances. Y ayant pris goût, nous sommes fermement décidés à éliminer durablement le stress de notre vie. Et pourtant...



Connaître le stress et le gérer

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction réflexe, psychologique et physiologique, de notre organisme face à une situation qu'il perçoit comme difficile et qui lui demande une adaptation. Quand on parle de stress, on mélange souvent trois éléments :

- **L'agent de stress** : c'est-à-dire sa source. Aujourd'hui, on fait grand cas du stress lié au mode de vie et du stress psychologique, mais le stress peut également être physique, dû à une blessure par exemple.

- **La réaction de stress** : notre organisme est conçu pour subir le stress : il augmente le rythme cardiaque et fait monter l'adrénaline pour répondre à une situation jugée inhabituelle. Le stress continu, dit chronique, ne permet pas à l'organisme de récupérer, épuise peu à peu ses forces et devient pathologique.

- **L'attitude face au stress** : notre attitude dépend de la perception que nous avons de l'agent de stress ; cette attitude est conditionnée par notre personnalité, notre éducation, nos expériences...

Le stress est une réaction normale générée par notre organisme pour nous permettre de nous sortir de situations difficiles. C'est notre réponse individuelle au changement. Et comme le changement, c'est la vie, nous ne pouvons échapper au stress qui fait partie de la vie et nous permet de vivre... jusqu'à un certain point.

Pourquoi parle-t-on autant du stress ?

Nos modes de vie ont changé drastiquement en un siècle et ils évoluent sur un rythme toujours plus rapide. Nous faisons beaucoup plus attention à notre santé aujourd'hui et les études se multiplient pour corréler stress et maladies. Selon la Caisse régionale d'assurance maladie d'Ile-de-France, 1 à 1,4 % des 25 millions d'actifs en France sont touchés par une pathologie liée au stress professionnel. Bref, il semble que le stress soit omniprésent et prend, pour se manifester, toutes



sortes de biais : physiques, mentaux et émotionnels.

Des événements récents dans des entreprises, tels que des suicides, ont fait prendre conscience de l'importance de la souffrance de certaines personnes et de l'importance de veiller au niveau de stress subi par le personnel. Selon le ministère du Travail, 34 % des salariés se disent stressés par le travail. L'étude Dares - Insee de 2005 montrait que :

- un salarié sur deux travaille dans l'urgence,
- un salarié sur trois reçoit des ordres ou des consignes contradictoires,
- un salarié sur trois déclare vivre des situations de tension dans ses rapports avec les autres.

En tant que manager, à quoi veiller ?

Aujourd'hui les entreprises sont en alerte pour évaluer les risques psycho-sociaux et le management se trouve en première ligne. Dans les facteurs de stress les plus fréquemment cités, un trio se dégage :

- dégradation des conditions de travail du fait d'une course à la productivité,
- augmentation de la pression psychologique,
- difficulté de plus en plus grande à concilier vie privée et vie professionnelle.

Tous les secteurs d'activités sont confrontés au même défi : faire plus, mieux et avec moins. Pour cela le manager doit former son personnel à

évaluer sa charge de travail et à prioriser. La question est « où se trouve la valeur ajoutée de mon poste ? » pour effectuer le travail le plus pertinent et non « comment vais-je arriver à tout faire ? ».

Le manager est là pour donner du sens au travail accompli. Connaître l'utilité de son travail est un grand motif de satisfaction. Il ne doit pas confondre stimulation et envahissement. Autant son intérêt pour ses collaborateurs est porteur, autant un suivi trop tatillon peut être vécu comme un manque de confiance. Il doit veiller à laisser une marge de manoeuvre.

En tant que personne, que peut-on faire pour soi ?

- **Se connaître** : Suis-je quelqu'un d'anxieux ? Est-ce que je vois toujours le mauvais côté des choses ? Est-ce que j'aime m'imaginer en victime de la vie ? Si oui, je suis plus sensible au stress chronique.

- **Surveiller son hygiène de vie** : Des actions, simples à mettre en place, peuvent avoir une grande influence : prendre son temps, dormir suffisamment, faire une activité physique, faire des pauses, minimiser le bruit...

- **Surveiller son alimentation** : Chacun a ses aliments anti-stress. Mais si en mangeant, les angoisses se calment et les problèmes semblent s'envoler, cette solution est nocive sur le long terme. La difficulté est de faire jouer la raison contre le besoin de compensation !

- **Apprendre à respirer** : On oublie trop facilement que nous disposons d'un moyen formidable, rapide, gratuit et facile à utiliser pour réguler son stress : la respiration, mais pas n'importe quelle respiration, la respiration profonde.

Voici quelques solutions faciles, gratuites et douces qui nécessitent de notre part uniquement de l'attention et de la régularité. C'est bien de cela dont il s'agit, lorsque nous voulons vivre en advertance. ♦

ARMELLE CADIOU
Coach formatrice

