

EDITO *Réfléchissez avant de rendre service*

Selon un article du [New York Times](#), rendre service n'est pas nécessairement un comportement humain inné, mais nous sommes socialement conditionnés à apporter notre aide quand on nous la demande. Nous avons un besoin fondamental d'appartenance et de nous sentir « quelqu'un de bien ». Dire non à une personne, la rejeter lorsqu'elle a besoin de notre aide, va à l'encontre de ces deux points.

Mais le fait d'être l'ami, le membre de la famille ou le collègue constamment sollicité pour des tâches, peut avoir des conséquences néfastes. Nous attendons de nos relations qu'elles soient équilibrées. Les recherches montrent que nous avons tendance à accepter de rendre service parce que nous sommes en pilotage automatique. Accepter une demande est presque une réaction sociale instinctive.

Il est donc important de prendre le temps de vraiment analyser la nature d'une faveur. Ne prenez pas une décision impulsive basée uniquement sur une volonté d'aider, surtout lorsque les appels à l'aide abondent. Pensez aux sacrifices que vous aurez à faire. Serez-vous obligé de reprogrammer des réunions au travail ? Quels autres services rendez-vous actuellement en parallèle ? Mais également, qu'est-ce vous y gagnez ? Cela semble égoïste, mais ce n'est pas le cas. Si vous êtes surmené et stressé par les faveurs que vous avez acceptées, vous n'aurez réussi qu'à perdre le contrôle de votre propre vie et vous n'aurez pas le temps de vous reposer ou de prendre soin de vous.

La tendance interpersonnelle à demander des faveurs peut affecter la façon dont les autres nous perçoivent et nous inciter à être plus agréable. Le phénomène connu sous le nom d'[effet Benjamin Franklin](#) postule que les gens nous apprécient davantage lorsque nous leur demandons des faveurs. Une étude a soutenu cette théorie, en constatant que les individus ont un sentiment accru de proximité avec la personne qui leur a demandé un service.

Si la culpabilité est votre principale motivation, peut-être vaut-il mieux dire non. Accepter d'aider un ami à déménager, malgré une récente blessure au dos, juste parce que vous vous sentez coupable de dire non, ne sert pas votre bien-être. Refusez poliment et effacez tout sentiment négatif. Les demandeurs pensent rarement à la raison pour laquelle vous avez refusé.

Le secret pour ne pas froisser reste la communication.

ACTUALITÉS *Déficit record de l'assurance maladie*

A cause de la crise sanitaire, le déficit de l'Assurance maladie pourrait atteindre 31 milliards d'euros en 2020 contre 1,46 milliard en 2019, selon les premiers chiffres mis en évidence par la Commission des Comptes de la Sécurité Sociale. Le déficit de la branche maladie atteint à lui seul un **niveau comparable à celui de l'ensemble de la Sécurité sociale après la crise de 2008-2009**.

En dehors de l'Assurance maladie, les trois autres branches du régime général (famille, assurance vieillesse, Accidents du Travail-Maladies Professionnelles) seraient elles aussi dans le rouge, tout comme le Fonds de Solidarité Vieillesse qui prend en charge les cotisations retraite des chômeurs et le minimum vieillesse. Au total, le trou de la « Sécu » atteindrait près de 52 milliards d'euros. C'est la première fois que la Sécurité sociale subit une détérioration aussi brutale et rapide de ses comptes.



Ayez le réflexe APEC

L'Association pour l'Emploi des Cadres est un organisme privé et paritaire financé par les cotisations des cadres dont l'objectif est le service et le conseil aux salariés et aux entreprises.

Dès le début et lors de votre carrière professionnelle, l'APEC peut vous apporter du soutien ou des conseils sur de nombreux thèmes :

- Simulateur d'entretien d'embauche,
- Simulateur de salaire,
- Conseil personnalisé,
- Quel job avec mon diplôme ?
- Etc...

C'est la **CFE-CGC** qui a pris l'initiative de créer l'APEC en 1966.

Contact : <https://www.apec.fr/> ou au 45 rue de l'Elorn 29200 Brest.



DÈS AUJOURD'HUI

Rejoignez-nous
devenez adhérent !

LE SAVIEZ VOUS ?

L'influence de la culture nipponne sur la qualité

La fiabilité des produits japonais n'est pas le seul fruit d'une décision marketing ou d'une volonté industrielle. Elle trouve également son origine dans la culture du pays où un tissu moral et religieux influence les constructeurs (auto, moto, high tech et autres) et tire les standards de qualité vers le haut.

Parmi ces influences culturelles, on peut citer le Shintô qui est la plus ancienne « religion » japonaise dans laquelle tous les objets ont une âme (kami), d'où la fascination populaire des Nippons pour les machines et la technologie, et leur respect envers elles. Il y a également la philosophie du Dô, caractérisée par la maîtrise totale des pratiques afin d'obtenir la perfection dans tout ce qui est entrepris, ainsi que le Hone, sorte de culture d'entreprise très forte favorisant l'implication et la rigueur à l'ouvrage du travailleur dans son entreprise. Ajoutez à tout cela l'héritage culturel du confucianisme, qui explique leur honnêteté, leur sens du devoir et leur obéissance hiérarchique aiguë, forcément bénéfiques à l'industrie et à la production.

Enfin, on peut aussi expliquer la fiabilité japonaise par la structure économique du pays où d'énormes groupes (Mitsubishi par exemple) possèdent toute une branche de l'industrie et régissent toutes ses strates, du fabricant à la marque vitrine en passant par le petit fournisseur, limitant les escroqueries et fédérant tous ces protagonistes dans un même but : la qualité et le succès du produit final.

AGENDA

Journée mondiale de la santé mentale

Déprime, fatigue stress, inquiétude : il est courant de ressentir ces symptômes à l'approche de l'hiver mais il est parfois difficile de savoir à quel moment solliciter l'aide d'un professionnel.

La **journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre** est l'occasion de faire le point sur ces maladies. La consultation est la première étape vers la guérison car le médecin peut poser le bon diagnostic et trouver des solutions, que ce soit une dépression, un burn-out, des troubles de l'anxiété ou une charge mentale trop élevée. Cette journée est l'occasion de sensibiliser l'opinion publique et de mettre en place des plans d'actions pour **souligner l'importance de la santé mentale dans la qualité de vie.**



WORLD MENTAL HEALTH DAY
10TH OCTOBER

J'ADHERE !



Burnout, le tiercé perdant

Considéré comme un état psychologique et physiologique résultant de l'accumulation dans la durée, de facteurs de stress professionnels, le burnout est également défini selon en 3 types de symptômes.

Un épuisement émotionnel

Un état de fatigue physique et psychologique caractérisé par une absence totale d'énergie émotionnelle qui impacte la vitalité de l'individu. Trop impliqué dans ses activités professionnelles, ce dernier a épuisé son « capital énergie » jusqu'à se sentir vidé. Cet état est d'autant plus néfaste que la personne pense qu'elle n'a aucun moyen à sa disposition pour recharger ses batteries.

Une dépersonnalisation/déshumanisation

Une attitude négative et détachée de la personne envers l'entourage professionnel avec lequel elle interagit (collègues, manager, clients, etc.). Elle n'éprouve plus aucune empathie envers les autres qui peuvent se sentir traités comme de simples objets. Cette froideur des relations peut également prendre la forme d'un cynisme.

Une diminution du sens de l'accomplissement et de la réalisation de soi

La personne porte un regard particulièrement négatif et dévalorisant sur la plupart de ses réalisations professionnelles et personnelles. Sa démotivation entraîne une baisse de l'estime de soi. La perte de confiance en soi qui résulte de ce type d'attitude est associée à une incapacité à faire face aux obligations professionnelles.

On voit bien que la traduction française du burnout en « épuisement professionnel » peut poser un problème car elle réduit bien souvent le burnout à une seule de ces dimensions alors qu'on ne peut parler de burnout en absence des deux autres. Il n'en demeure pas moins que ces symptômes, même constatés séparément, constituent des signaux d'alerte de dégradation de la santé d'un collègue de travail.



Conseil de lecture CFE-CGC

La comédie (in)humaine

Comment les entreprises font fuir les meilleurs

de Julia de Funès et Nicolas Bouzou

Réunions interminables, séminaires sportifs, inflation des process : l'entreprise est devenue le lieu de l'absurde, faisant fuir les meilleurs au lieu d'attirer les talents. Mais, comment remédier concrètement à ces dysfonctionnements insensés, sources de burn-out, bore-out et autres malaises ? Pour les auteurs, défenseurs acharnés de la libre-entreprise, il est urgent de laisser les salariés exprimer librement leur intelligence critique. À travers ce livre, ils nous entraînent dans une croisade contre le vide de sens qui paralyse nos sociétés et, surtout, ils proposent des solutions concrètes pour que l'entreprise de demain soit le lieu de l'innovation, de la performance et du progrès, loin des babyfoots et des documents PowerPoint à n'en plus finir !

CFE-CGC Naval Group Brest

Agnès Blanchot: 02 29 05 44 44 - Rémy Déduyer : 06 88 39 35 91

Olivier Teisseire : 06 98 47 54 12 - Laurent Gosselin : 06 31 93 52 14

Courriel : Syndicat CFECGC-BREST-DCNS Site internet CFE-CGC Naval Group : <https://www.cfecgc-naval.fr>