

## ÉDITO *Le confinement n'est pas toujours aussi néfaste qu'on le pense*

Bien avant la pandémie de coronavirus qui a contraint nombre de personnes au confinement, des recherches avaient montré les méfaits de l'isolement social, considéré comme un grave problème de santé publique dans les pays dont la population vieillit. Certaines études affirment notamment que la solitude présente le [même niveau de risque de décès prématuré que le diabète](#) et que des liens sociaux solides sont importants pour le fonctionnement cognitif, la fonction motrice et le système immunitaire.

Mais il s'agit là de cas graves et involontaires de solitude. Pour celles et ceux d'entre nous qui apprécient de passer du temps seuls, de nouvelles recherches suggèrent [qu'il y a des avantages à être reclus](#), tant pour notre vie professionnelle que pour notre bien-être émotionnel.

L'un des principaux avantages à la solitude est qu'elle améliore la créativité, que l'on peut définir comme une pensée ou une activité comportant deux éléments clés : l'originalité et l'utilité.

Il a été constaté que les traits de personnalité communément associés à la créativité sont l'ouverture (réceptivité à de nouvelles pensées et expériences), l'efficacité personnelle (confiance) et l'autonomie (indépendance). L'une des caractéristiques les plus importantes des personnes créatives est leur intérêt moindre pour la socialisation.

Le retrait social est généralement classé en trois catégories : la timidité causée par la peur ou l'anxiété, l'évitement, dû à une aversion pour la socialisation, et le manque de sociabilité, dû à une préférence pour la solitude.

Alors que des recherches antérieures avaient suggéré que la non sociabilité pouvait être inoffensive, les dernières études montrent qu'elle peut également être bénéfique.

L'un des avantages de l'insociabilité est l'état de repos mental actif du cerveau, qui va de pair avec l'immobilité d'être seul. Lorsqu'une autre personne est présente, votre cerveau ne peut pas s'empêcher d'être attentif. Cela peut être une distraction positive, mais c'est quand même une distraction.

Rêver en l'absence de telles distractions active un réseau neuronal qui aide à consolider la mémoire et à comprendre les émotions des autres. Donner libre cours à un esprit errant aide non seulement à se concentrer sur le long terme, mais renforce également la perception que l'on a de soi-même et des autres. Paradoxalement, les périodes de solitude aident donc à retrouver une vie sociale. Et l'absence occasionnelle de concentration aide en fin de compte à se concentrer sur le long terme.

De plus, les introvertis ont tendance à avoir des amitiés moins nombreuses mais plus fortes, ce qui est corrélé à un plus grand bonheur. Comme pour beaucoup de choses, la qualité l'emporte sur la quantité.



## *Les courriels indéclicats peuvent être lourds de conséquences*

Quel que soit leur style de rédaction (majuscules, surchargés de points d'exclamation, lourds de silence ou notoirement énervés), les mails irrespectueux sont de plus en plus courants.

Le magazine américain [Scientific American](#) cite une étude menée auprès d'un large échantillon du grand public dans lequel 88% des sondés indiquait avoir rencontré quotidiennement des personnes grossières et impolies. Le lieu de travail n'est bien évidemment pas épargné. Le volume des communications électroniques étant en augmentation, le problème des « mails agressifs » devient de fait considérable. Selon le magazine, plus de 90% du personnel interrogé a déclaré avoir été victime d'échanges de courriers électroniques indéclicats au travail.

Le fait de subir une telle impolitesse peut avoir un effet durable. Des recherches ont montré que le fait de traiter des courriels irrespectueux au travail peut créer un stress persistant et nuire au bien-être du destinataire. Dans une expérience de situation professionnelle simulée, les participants qui ont reçu un message de ce type en provenance de leur patron ont éprouvé [plus d'émotions négatives, ont eu plus de mal à rester engagés dans leurs tâches et ont répondu correctement à moins de questions que le groupe de contrôle](#).

Le stress lié à des mails incorrects peut également s'infiltrer dans la vie familiale. Une étude sur les journaux intimes a révélé que lorsque les personnes recevaient des messages impolis pendant une journée de travail, elles étaient davantage susceptibles de signaler des symptômes de stress le soir et le lendemain matin.

Et comme un simple rhume attrapé au bureau, cet effet se propage rapidement aux personnes les plus proches de nous. L'entourage de la personne anxieuse peut également subir ce stress causé par l'impolitesse des courriers électroniques : une étude portant sur les couples d'employés a montré qu'ils transmettaient ces ondes négatives à leur partenaire pendant le week-end. En conséquence, ces partenaires, victimes involontaires de l'incivilité du courrier électronique, ont signalé un désengagement accru de leur propre travail au cours de la semaine suivante.

Le télétravail étant en pleine expansion, l'impolitesse des courriers électroniques mérite encore plus d'attention.

Pour atténuer ce stress, les managers doivent fixer des attentes claires et raisonnables en matière de communications par courrier électronique. Pour les salariés, un moyen efficace de faire face à la situation est le détachement psychologique. La meilleure option est de se débrancher du travail après les heures réglementaires.

Bonne année



## La pyramide des besoins recouvre sa pertinence en période de crise sanitaire

Le psychologue américain [Abraham Maslow](#), considéré comme un des pères de l'approche humaniste, publiait en 1943 un modèle partant du principe que les besoins humains s'organisent en cinq catégories. Ce modèle représenté par une [pyramide](#) est aujourd'hui mondialement célèbre. Cependant, sa notoriété ne vient pas tant de sa propension à expliquer les comportements humains, notamment de consommation, que des critiques qu'il a reçues depuis sa création. Même si Maslow a élaboré son modèle jusqu'à sa mort en 1970, la fameuse pyramide continue de révéler ses limites plutôt que ses contributions. L'auteur soutient notamment que l'être humain ne s'engage à combler un type de besoin que lorsque le précédent a été satisfait. Théoriquement, personne ne devrait donc créer de relation amoureuse sans avoir d'abord trouvé de quoi se nourrir, ni appartenir à un groupe social sans s'être d'abord assuré d'être en sécurité. Mais la réalité montre que ce séquençage ne fonctionne pas.

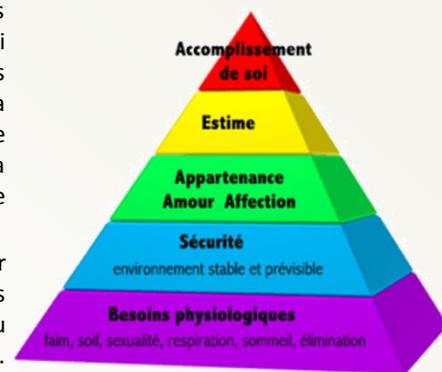
Au début des années 1980, le [modèle «Foote, Cone et Belding»](#) (FCB) est notamment venu bousculer la théorie de Maslow. Cette [matrice](#) distingue les comportements d'achat réfléchis (intellectuels) des comportements d'achat impulsifs (émotionnels), le tout selon un degré d'implication du consommateur lié à son budget, à la durée de vie du produit, à la valeur accordée à l'achat, etc. Les auteurs soulignent que si le modèle de Maslow était vérifié, nous n'achèterions presque jamais de produits de luxe et les achats d'impulsion seraient inexistant tant que nous n'aurions pas déjeuné. Or, les consommateurs sautent facilement un repas pour faire les soldes, appeler une personne chère ou acheter un produit non vital que le corps réclame en urgence, comme un paquet de cigarettes. De même, on peut rechercher l'amour pour se sentir en sécurité dans des standards sociaux (niveau 3 puis 2 de la pyramide) ou avoir l'ambition de l'accomplissement de soi avant de trouver l'amour, une maison, voire de quoi se nourrir correctement en travaillant des heures d'affilée sans sommeil ni apport calorique raisonnable (le niveau 5 passe alors avant tous les autres).

Malgré la pertinence des besoins qu'elle identifie, le séquençage de la pyramide de Maslow ne fonctionne donc pas. Mais cette conclusion ne vaut que dans un contexte politiquement et psychologiquement stable.

La pandémie de Covid-19 qui concerne la totalité de la population mondiale, sans distinction de niveau social, de goûts de consommation, d'âge ou de genre, vient chambouler la hiérarchie des besoins. Elle réhabilite la pyramide de Maslow en replaçant la sécurité à la base de la hiérarchie des besoins (au niveau 2, après les besoins physiologiques). Les besoins d'appartenance, d'estime ou d'accomplissement (niveaux 3, 4 et 5) repassent après, comme l'illustrent les conséquences observables de la propagation du coronavirus :

- Les acteurs économiques sont contraints de repenser leur activité: les circuits longs se raccourcissent, les marques de luxe, rassurantes en matière de valeur, perdent peu à la Bourse et des marques telles que Veolia (traitement de l'eau), Carrefour (il faut se nourrir) ou encore Engie (l'énergie est un besoin fondamental) [tirent leur épingle du jeu](#).
- Désormais, rien d'autre ne compte que de survivre : les denrées alimentaires sont redevenues la priorité (niveau 1 de la pyramide) afin de pouvoir rester confiné chez soi, en sécurité (niveau 2) et éviter d'être contaminé.
- Le besoin d'appartenance conforte sa place au niveau 3 : une fois que la survie et la sécurité sont assurées, on a besoin de prendre des nouvelles de ses proches, notamment s'ils sont en voyage, en zone critique ou en quarantaine. Quant à la reconnaissance et à l'accomplissement de soi (niveaux 4 et 5), cela viendra en temps voulu.

Ainsi, de la même manière que l'augmentation du prix de l'or envoie un signal de défiance aux marchés financiers, le fait que le séquençage des besoins selon Maslow fonctionne à nouveau indique que la planète va mal. Ce rétablissement de la pyramide devrait nous faire réfléchir à nos priorités, en période de crise ou de conflit, mais aussi lorsque l'horizon commencera à s'éclaircir.



## Comprendre les attentes et aspirations des jeunes...

Dans un contexte de crise sanitaire et économique, les jeunes diplômés représentent un investissement indispensable pour l'avenir des entreprises. Mais pour que ces dernières leur donnent leur chance, encore faut-il qu'elles les comprennent.



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](mailto:Syndicat CFECGC-BREST)

Site internet CFE-CGC Naval Group : <https://www.cfecgc-naval.fr>

