

## SOCIETE Etre soi-même dans l'entreprise, cela s'apprend !

### Les conseils du coach

Coach : le mot renvoie aux termes de performances, résultats, objectifs. Autant d'éléments qui maintiennent les salariés sous pression.

Pourtant, Sylvie Grivel démontre à travers son ouvrage qu'un coach peut tout simplement vous aider à être vous-même au travail et être bien... C'est déjà beaucoup. Son livre « Etre soi dans ses relations » vise à « développer l'assertivité en entreprise ». «D'origine anglaise le mot peut se traduire par : libre expression de toute émotion vis-à-vis d'un tiers» explique Sylvie. «Dire les choses en se respectant tout en respectant les autres», l'idée peut paraître simpliste mais n'est pas si facile à mettre en application dans le monde très codifié du travail. «Dire, c'est soi-même se libérer de quelque chose» assure-t-elle. Des entreprises en passant par les conseils municipaux, tout le monde peut apprendre à bien communiquer Et la récente vague de suicides résonne comme autant de cris silencieux. «On demande de plus en plus aux gens sans leur accorder de moyens. La réduction du temps de travail a généré une pression supplémentaire qui explique pourquoi il y a autant de mal-être» souligne-

t-elle.

«Les salariés ont des grandes peurs : ils préfèrent être mal dans leur travail plutôt que d'essayer d'en changer. La crise économique est aussi là» pour les retenir de sauter le pas. Intervenant au sein d'entreprises, de la fonction publique territoriale, l'insertion sociale et même de conseils municipaux, Sylvie Grivel a pu constater que «80 % des problèmes sont liés à des problématiques relationnelles».

Chaque jour, le salarié doit se positionner face aux autres. Entre hiérarchie, manipulation, agressivité, passivité, il s'adapte. N'osant dire ce qu'il pense, il finit alors par s'enfermer dans un mal-être quotidien. Le seul aspect positif de la crise : la mise en avant des dysfonctionnements L'ouvrage de Sylvie, très pédagogique, multiplie les conseils et exercices pour dépasser ce stade, en suivant 5 étapes : oser dire non, exprimer une critique, formuler une demande, dire oui, féliciter et encourager. Le seul aspect positif de la crise c'est qu' «elle met en avant les dysfonctionnements» suivis de tentatives de réponses. La coach observe ainsi à travers les conférences qu'elle donne

«une sensibilité à l'assertivité des chefs d'entreprises». Preuve en est, elle a été sollicitée par la revue «Management» pour un dossier sur «l'authenticité au travail». REPÈRES ELLE Sylvie Grivel, 42 ans. Réside à Voreppe. Parcours : commerciale pendant 10 ans pour le groupe hôtelier Frantour. Se forme à la communication, la PNL, l'élément humain de Schutz, l'analyse transactionnelle et suit les enseignements de Vincent Lenhardt, pionnier du coaching en France. Depuis 8 ans, formatrice en communication et coach certifiée. REPÈRES SON LIVRE «Être soi dans ses relations, développer son assertivité en entreprise», Editions d'organisation «Eyrolles». 190 pages, 23 €.

**ZANARDI ESTELLE**