

MANIFESTE

Cultiver l'humain au rythme des saisons

*La qualité de vie au travail ne se décrète pas, elle se cultive comme on jardine,
pas à pas, au rythme des saisons.*

Défi QVCT · Centre Val de Loire · 2027

12

ATELIERS

4

SAISONS

15

PERS. MAX / SESSION

12

MOIS D'ENGAGEMENT



SE RECENTRER

Janvier · Février · Mars



S'AFFIRMER

Avril · Mai · Juin



TROUVER DU SENS

Juillet · Août · Septembre



SE PROJETER

Octobre · Novembre ·
Décembre

POURQUOI LE DÉFI QVCT ?

Depuis plusieurs années, la qualité de vie au travail s'est imposée comme un enjeu majeur pour les entreprises. Les initiatives se multiplient. Les semaines dédiées à la QVCT, les conférences, les ateliers ponctuels ou les actions de sensibilisation témoignent d'une réelle volonté d'agir.

Et pourtant... sur le terrain, les dirigeants, les managers et les collaborateurs continuent souvent à exprimer les mêmes difficultés. Le stress s'installe, les relations se tendent, le sens du travail s'est perdu entre injonctions et mécommunication, les transformations s'enchaînent, les équipes peinent parfois à retrouver un équilibre durable.

Ce constat n'est pas celui d'un manque de bonne volonté. Il révèle surtout une réalité : nous cherchons souvent à répondre à des besoins durables avec des actions ponctuelles. Or l'humain ne fonctionne pas ainsi. Il a besoin de temps, de repères, d'expériences, d'un apprentissage, de régularité. Comme le vivant.

C'est de cette réflexion qu'est né le Défi QVCT. Une autre manière de prendre soin des femmes et des hommes qui font vivre les organisations.

UNE CONVICTION CONSTRUITE AU FIL DU TERRAIN

Le Défi QVCT n'est pas né d'une théorie. Il est le fruit de plus de vingt cinq années passées à manager, développer, fédérer, mais surtout observer, accompagner et former des personnes dans des contextes très différents.

J'ai connu l'entreprise de l'intérieur, en exerçant des fonctions d'encadrement et de formation. J'y ai découvert combien les compétences techniques ne suffisent pas lorsque les relations se fragilisent, que les transformations s'accélèrent ou que les repères se brouillent.

Au fil de mon parcours, j'ai accompagné des centaines de personnes en cabinet, en formation ou en entreprise. J'ai également consacré plusieurs années à un engagement bénévole auprès de personnes confrontées à la maladie. Ces expériences, si différentes en apparence, m'ont appris une même chose : derrière chaque fonction, chaque métier, chaque responsabilité, il y a une personne qui cherche à trouver sa juste place.

Elles m'ont également appris qu'il n'existe pas de solution universelle. En revanche, il existe des conditions qui permettent à chacun de mobiliser ses propres ressources, de retrouver confiance, de développer des relations plus sereines et de traverser les changements avec davantage de stabilité.

"L'hypnose ericksonienne, la Process Communication, la CNV, l'intelligence émotionnelle, les approches cognitives et comportementales ou encore la PNL ne sont pas des méthodes à appliquer (ce sont des éclairages complémentaires)."

Cette conviction irrigue aujourd'hui l'ensemble de ma pratique. Elles poursuivent un même objectif : permettre aux personnes de mieux se comprendre, de mieux comprendre les autres et de retrouver leur pouvoir d'agir. Le Défi QVCT est né de cette convergence.

POURQUOI LES QUATRE SAISONS ?

Pendant longtemps, j'ai cherché la meilleure manière d'accompagner durablement les entreprises. Puis une évidence s'est imposée. La nature nous montre chaque jour que rien ne grandit dans la précipitation, chaque saison prépare la suivante.

L'hiver n'est pas un temps perdu, il permet de se recentrer, de reprendre son souffle et de préparer ce qui viendra. Le printemps ouvre un nouvel élan, l'été permet d'exprimer pleinement son potentiel. L'automne invite à prendre du recul, à transmettre et à préparer un nouveau cycle.

Pourquoi l'entreprise fonctionnerait-elle autrement ?

"On ne transforme pas une culture d'entreprise en une journée (nous la ferons évoluer progressivement)."

Le Défi QVCT, organisé autour de quatre saisons



HIVER

Se recentrer

Prendre conscience de son fonctionnement, mieux gérer le stress, retrouver un équilibre et développer une présence plus sereine à soi-même et aux autres.

Parce qu'avant de prendre soin d'une équipe, il est souvent nécessaire de retrouver son propre équilibre.



PRINTEMPS

S'affirmer

Développer la confiance, comprendre ses émotions, améliorer la communication et renforcer la qualité des relations.

Parce que la coopération naît d'abord de la qualité des liens.



ÉTÉ

Donner du sens

Retrouver l'engagement, renforcer la motivation, développer l'intelligence collective et remettre chacun en mouvement autour d'un projet commun.

Parce que le sens nourrit durablement l'énergie.



AUTOMNE

Se projeter

Prendre du recul, apprendre de l'expérience, développer sa capacité d'adaptation et préparer les évolutions à venir.

Parce qu'une organisation qui apprend est une organisation qui progresse.

UNE AMBITION POUR NOTRE TERRITOIRE

Relier tous les acteurs qui détiennent une partie de la réponse

Le Défi QVCT n'a pas vocation à être une succession d'ateliers. Il porte une ambition plus large : contribuer à faire émerger, en Centre Val de Loire, une culture de la qualité de vie au travail fondée sur la prévention, le développement des compétences humaines et la coopération entre les acteurs du territoire. Cette ambition ne peut être portée par une seule personne (elle appelle une mobilisation collective).

Entreprises

Dirigeants

Managers

Salariés

Institutions

Réseaux économiques

Acteurs de la prévention

Collectivités



UN APPEL À CONSTRUIRE ENSEMBLE

« Je ne prétends pas détenir la solution aux défis que rencontrent aujourd'hui les entreprises. »

En revanche, je suis convaincue d'une chose : lorsque nous prenons le temps de développer les compétences humaines avec autant de soin que les compétences techniques, les organisations deviennent plus solides, plus sereines et plus résilientes.

C'est cette conviction que je souhaite partager à travers le Défi QVCT. J'invite aujourd'hui les entreprises, les partenaires institutionnels, les réseaux économiques et les acteurs engagés pour la santé au travail à rejoindre cette dynamique, pour construire ensemble une nouvelle manière de cultiver la qualité de vie au travail.

Magalie Lasset

FONDATRICE · COMME UN POISSON DANS L'EAU

Rejoindre le Défi QVCT 2027

www.commepoissondansleau.com



Comme un Poisson dans l'Eau



Magalie Lasset · 21 Rue Gambon, 18000 Bourges · 06 51 60 78 41
magalie.lasset@commepoissondansleau.com · www.commepoissondansleau.com