

LE FITNESS MENTAL AU TRAVAIL : QUELLE VALEUR AJOUTÉE ?

Dans un monde où les sollicitations mentales sont permanentes, entraîner son corps ne suffit plus à maintenir son bien-être. Notre capacité à gérer le stress, à prendre des décisions réfléchies et à rester mentalement disponible repose avant tout sur l'énergie mentale. La bonne nouvelle : cela s'entraîne – sans perte de temps. Grâce à un programme conçu pour s'intégrer simplement dans le quotidien, Charlotta Stenvall explique comment rester efficace tout en préservant sa santé mentale.

Article par jazz, ergothérapie & coaching

POURQUOI MISER SUR LE FITNESS MENTAL ?

Soyons clairs : les chiffres parlent. Le désengagement au travail coûte en moyenne 34 % du salaire annuel par collaborateur (Gallup), le stress professionnel 6,4 milliards de CHF par an en Suisse (Job Stress Index), et la dépression est selon l'OMS la première cause d'incapacité dans le monde. Il y a une marge de progression ! Un mental solide et flexible favorise la performance, l'engagement et la santé. Tout comme les sportifs de haut niveau préparent leur mental, le fitness mental prépare les professionnels à affronter leur "course" quotidienne.

Les signes de surcharge sont souvent discrets : baisse de concentration, prises de décision difficiles, réactions impulsives et tensions relationnelles. Apprendre à reconnaître les signaux d'alerte de notre corps nous permet d'agir en conséquence.

C'est une mesure de prévention : ralentir pour aller plus vite à l'objectif. Mais comment y parvenir dans un quotidien déjà surchargé ?

LES FONCTIONS MENTALES À ENTRAÎNER

La clé de la performance mentale dépend largement de nos fonctions exécutives, c'est-à-dire les processus qui nous permettent de gérer nos pensées, émotions et actions au quotidien:

- L'inhibition : résister aux distractions et moduler ses réactions impulsives, notamment émotionnelles.

- La flexibilité cognitive : adapter sa pensée, changer de stratégie et envisager d'autres points de vue.
- La mémoire de travail : garder à l'esprit les informations utiles pour agir efficacement.
- La planification : structurer, anticiper et organiser ses actions.

Ces capacités mentales sont utilisées en continu dans la vie professionnelle comme personnelle. Les entraîner, c'est renforcer sa disponibilité mentale et la maîtrise de soi.



“
**RESTER
ZEN, ÇA
S'ENTRAÎNE !**

CHARLOTTA STENVALL

Ergothérapeute BSc. et Coach-Superviseuse
avec diplôme fédéral

PRATIQUE SANS PERTE DE TEMPS

Pour favoriser un entraînement régulier, le programme est conçu pour être simple, motivant et efficient, tout en restant adaptable aux besoins concrets des professionnels. Il se déploie en 3 séances de groupe ou 5 séances individuelles, et s'articule autour de trois étapes complémentaires

1. Sensibilisation – Création d'une base solide avec quatre piliers sur lesquels on peut agir.
2. Elaboration – Choix et ajustement de techniques et stratégies ciblées.
3. Ancrage – Intégration de ces pratiques dans la réalisation de situations concrètes.

Les techniques utilisées incluent, par exemple, la pleine conscience, la respiration, la visualisation, des gestes simples, le discours intérieur constructif, l'élaboration des routines ainsi que le neurofeedback.

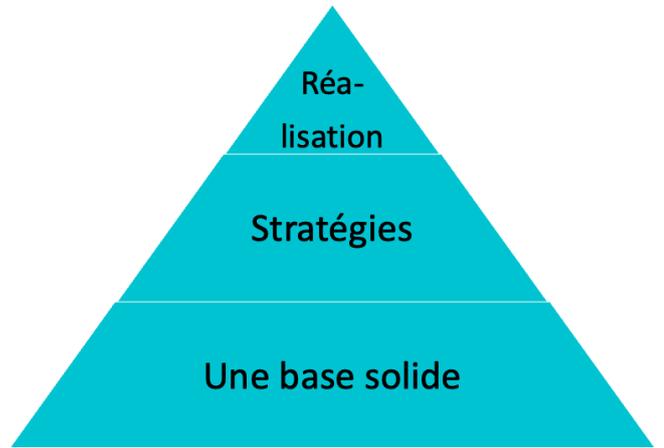
Le neurofeedback permet un retour visuel en temps réel, renforçant ainsi la motivation et le suivi. Il constitue aussi un levier ludique et interactif, particulièrement apprécié en contexte collectif.

FONDÉE SUR LA SCIENCE

Ce programme repose sur des bases scientifiques solides : science de l'occupation, neurosciences, psychologie positive et TCC (thérapies cognitivo-comportementales). Soutenu par des médecins et des dirigeants dans une démarche de prévention, le programme est déployé en entreprise et en cabinet.



Vous êtes comme vous vous faites !



Le neurofeedback portable, avec application, permet une mesure directe des effets de l'entraînement

CONCLUSION

Le fitness mental au travail apporte une valeur ajoutée durable.

Il renforce l'énergie mentale, la clarté, la stabilité émotionnelle et la positivité — autant de leviers essentiels pour un engagement fort et une santé durable. Un petit effort suffit pour générer un grand impact, bénéfique à la fois pour les employé-es et pour l'organisation.

Que vous soyez cadre, entrepreneur, étudiant-e ou simplement en quête d'un meilleur équilibre mental, le fitness mental, sous toutes ses formes, est une ressource précieuse.

Le programme proposé par jazz est accessible et sur mesure. Il offre des résultats concrets et mesurables en seulement 3 à 5 séances. N'hésitez pas à prendre contact ou à visiter le site pour découvrir comment ce programme peut vous bénéficier.