

## La science du sens, pour faire la différence ;

*Comment le sens peut transformer votre organisation*

Conférence présentée par Alexandre Rousseau, aux membres du Club Innovation & Management, le 6 juin 2023, en ligne.



### AIDE-MÉMOIRE

#### Idées clés

- ✓ Le sens de la vie et le sens dans la vie sont deux concepts différents
- ✓ Le sens au travail et le sens dans la vie sont intimement liés par les mêmes dimensions
- ✓ Réfléchir au sens dans sa vie est un exercice personnel qui mène à un constat subjectif
- ✓ Le sens dans son travail; c'est important, à plein de niveaux
- ✓ On peut modifier, pour le mieux, sa perception de sens
- ✓ Mener sa propre réflexion aura un impact positif sur son entourage/équipe
- ✓ Miser sur la cohérence, la raison d'être et l'importance, ça contribue à accroître son sentiment de sens

#### Quelques bénéfiques, démontrés scientifiquement, de miser sur le sens :

- Plus grande longévité: Vivre vieux et en meilleure santé
- Moins de risques associés aux maladies cardiovasculaires (Kim et al. 2019a)
- Diminution du taux de mortalité (Boyle et al. 200())
- Diminution des risques de souffrir d'Alzheimer (Boyle et al. 2012)
- Moins de burnout (Hooker et al. 2020)
- Moins de risque de désordres psychologiques (Owens et al. 2009, Steger & Kashdan 2009)
- Diminution des risques de suicide (Corona et al. 2019)
- Moins d'impulsivité
- Sentiment de mobilisation à l'égard des tâches accomplies

## Les 3 dimensions du sens\* (dans la vie et au travail)

### 1. La cohérence

Tout humain souhaite avoir le sentiment que, malgré le chaos du quotidien, son passé, son présent et le futur qu'il entrevoit forment un récit cohérent.

### 2. La raison d'être

La raison nous donne une « raison de nous lever le matin ». Elle agit comme objectif de vie central vers lequel s'oriente les objectifs, les comportements et le sens d'un individu.

### 3. L'importance (existentielle)

Tout humain, à des degrés variables, souhaite croire que sa vie à une importance et que son existence a, et continuera d'avoir, un impact sur le monde.

\*Source: [The Science of Meaning in Life](#), Laura A. King and Joshua A. Hicks, Annual Review of psychology 2021 72:1, 561-584

## L'ABC du gestionnaire & le sens au travail

### Pour favoriser la cohérence des actions de vos employés

Créez un environnement de travail prévisible (**rituels et/ou routine**) au sein duquel les décisions et actions **dégagent une cohérence**

Ne laissez **pas** subsister de la **confusion** au sein de votre équipe

**Clarifiez** les rôles de chacun

Faites vivre quotidiennement, et diffusez la **Mission**, la **Vision** et les valeurs de l'organisation

Développez la capacité de **lier les événements**, mêmes les plus traumatisants

Soulez la **progression** collective et individuelle

### Pour miser sur la raison d'être de vos employés

**Intéressez-vous** aux membres de votre équipe, au-delà de leur simple rôle professionnel

**Identifiez** avec votre équipe les **forces** de chacun

Réorganisez les tâches et rôles afin de permettre aux membres de l'équipe **d'utiliser leurs forces**

Encouragez et laissez-place aux initiatives de **job crafting** au sein de votre équipe

Discutez du concept de *raison d'être* et **favorisez la réflexion** personnelle de chacun

Réfléchissez à l'ikigai de chacun

### Au sujet de l'ikigai...

Pour réfléchir au concept d'ikigai et ses bénéfices, il est notamment possible de consulter:

*Kotera, Yasuhiro & Kaluzeviciute, Greta & Garip, Gulcan & Mcewan, Kirsten & Chamberlain, Katy. (2021). Health Benefits of Ikigai: A Review of Literature.*



### Pour surligner l'importance (existentielle) de vos employés

Créer une culture de la **reconnaissance** au sein de votre équipe

Exprimer votre **gratitude** à chaque occasion possible, de manière sincère et authentique

Traiter **les départs** avec considération et dignité

Développer votre **empathie** de manière à détecter l'importance, vu par les autres

Développez des initiatives pour **transformer en tangible**, l'abstrait et l'intangible

Pour rester en contact et poursuivre la discussion:

Me Alexandre Rousseau, MBA

 [alexandre@moaiconseils.com](mailto:alexandre@moaiconseils.com)

 [linkedin.com/in/alexrousseau/](https://www.linkedin.com/in/alexrousseau/)