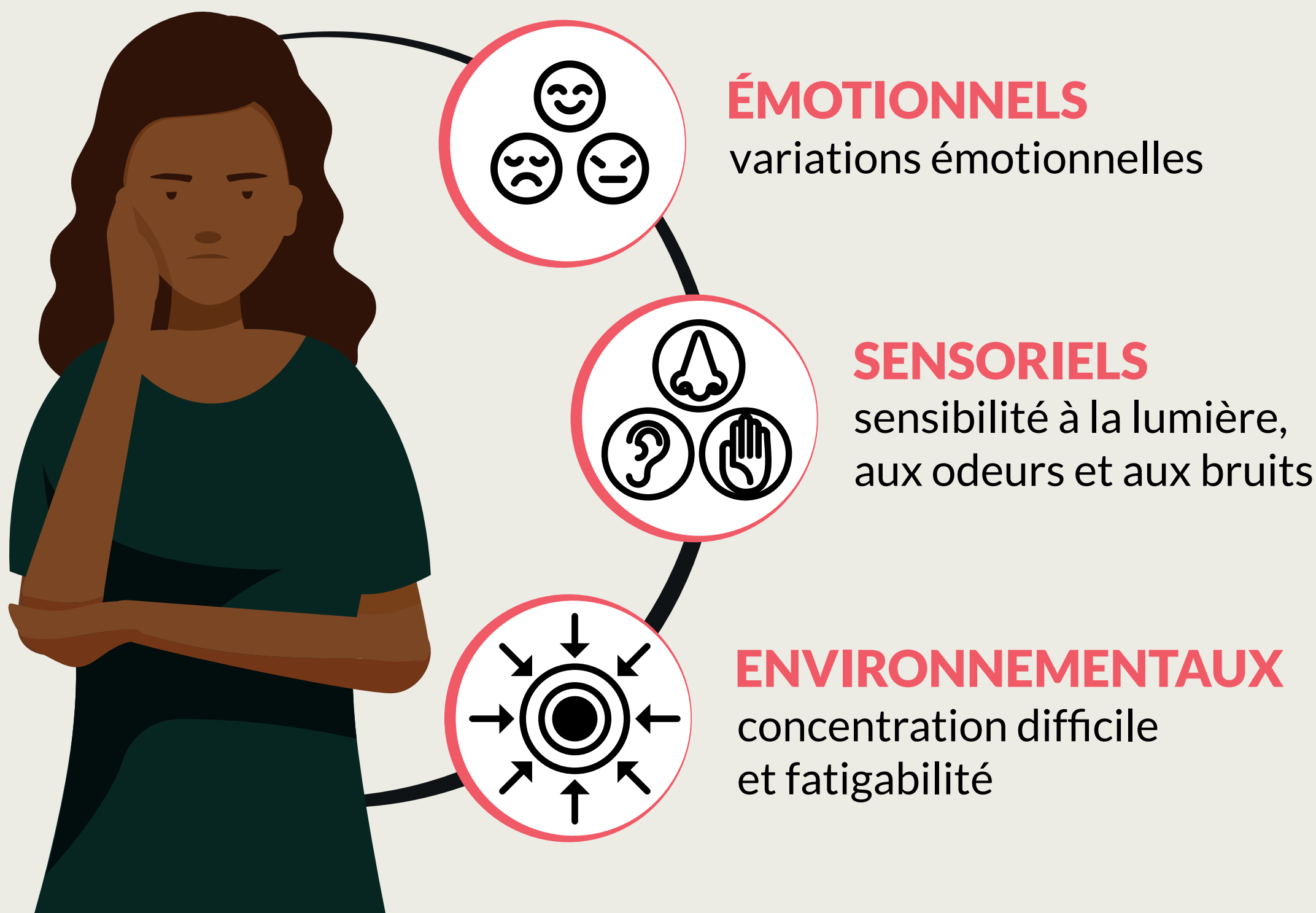


L'hypersensibilité émotionnelle au travail

C'est quoi être hypersensible ?

L'hypersensibilité désigne une sensibilité accrue aux stimuli externes, qu'ils soient :



Les **HYPERSENSIBLES** ressentent de manière **déçuplée leurs propres émotions** mais également celles des autres.

Ils n'ont pas de filtre protecteur vis-à-vis des agressions extérieures.



Elle touche environ **15 à 20 %** de la population

Les traits de caractère d'un hypersensible



Perfectionniste



Émotif



Créatif



À l'écoute

Quelques pistes de réflexion pour leur offrir le meilleur environnement de travail possible



Inciter à la gestion du stress (méditation, yoga, respiration)



Encourager la communication ouverte pour mieux comprendre les besoins des hypersensibles



Créer des espaces de travail variés, adaptés à différents styles de travail : sources de bruit réduites, lumière tamisée, éclairages individuels, locaux pouvant être aérés régulièrement...



Favoriser leur estime de soi par un management participatif qui leur offre l'opportunité de s'exprimer et de mettre à profit leurs qualités : créativité, originalité, délicatesse, subtilité, perfectionnisme, exigence, esprit d'équipe, altruisme



Fournir des casques antibruit ou des espaces de travail isolés si nécessaire



Encourager l'autonomie : donner aux employés la possibilité de s'organiser et de décider de leurs méthodes de travail peut favoriser leur bien-être

Besoin de conseils en prévention ? Sollicitez votre médecin du travail !