

Le kit RH

Comment prendre soin de soi en tant que RH ?

Vous prenez soin des autres toute l'année. Et vous, quand prenez-vous le temps de faire le point ?

Ce kit vous propose une pause. Quelques minutes pour repérer les signaux d'alerte, prendre du recul et choisir une action concrète, que vous ayez 5 minutes ou une demi-journée.



Anne-Marie Arinal
ancienne RRH, rédactrice
de contenus RH

Avant de commencer...

“

À quand remonte la dernière fois où vous avez pris du temps pour vous ressourcer professionnellement ?



Le quiz de l'été : auto-diagnostic

Pour chaque affirmation, cochez la case qui vous correspond le mieux.

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je reporte mes propres formations quand mon agenda déborde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à prendre du recul sur la situation de certains collaborateurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je gère des sujets émotionnellement lourds sans espace pour en débriefer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je n'ai pas échangé avec un pair RH hors entreprise depuis plus de 3 mois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens seul(e) à porter certaines décisions ou certains sujets.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je culpabilise quand je prends du temps pour moi pendant les heures de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon niveau d'énergie en fin de semaine est régulièrement bas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sens que je perds le fil de mes propres valeurs professionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à dire non, même quand je sais que c'est nécessaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne sais plus très bien pourquoi je fais ce métier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➤➤➤ Quel est votre résultat ?

✓ Majorité de **“Jamais”**

Vous avez trouvé un équilibre. Et si vous transmettiez ce kit à un(e) collègue qui en a peut-être plus besoin que vous ?

✓ Majorité de **“Parfois”**

Attention à la dérive. C'est le bon moment pour agir, avant que "parfois" devienne "souvent".

✓ Majorité de **“Souvent”** ou **“Toujours”**

Vous avez besoin de souffler. Ce kit est une première prise de conscience. Passez directement à la partie 3.

2

Connaissez-vous les signaux d'alerte ?

Ces **signaux** sont discrets. On ne les voit pas jusqu'au jour où on ne peut plus les ignorer.

- Vous avez accepté une réunion sur votre heure de déjeuner pour la 3e semaine consécutive.
- Vous avez annulé une formation parce que "c'était pas le bon moment" et ce n'est pas la première fois.
- Vous n'avez pas terminé cette formation en ligne commencée il y a plus de 6 mois.
- Vous vous sentez épuisé(e) et vous attribuez ça à la charge de travail, à la saisonnalité, au contexte de l'entreprise.
- Vous n'avez pas de pair RH à qui vous pouvez parler si vous avez une décision difficile à prendre.
- Vous avez l'impression que les autres fonctions ne comprennent pas vraiment votre rôle et votre sentiment de solitude.
- Quand quelqu'un vous demande comment vous allez, vous répondez "très bien" sans vraiment y penser.



Si vous n'avez coché qu'une case, ce n'est peut-être qu'une situation passagère. En revanche, l'accumulation des signaux est à prendre au sérieux.

3

Ce que vous pouvez faire selon le temps disponible

Vous n'avez pas une demi-journée libre ? Commencez par **5 minutes**, puis bloquez **30 minutes**. Pas à pas, vous apprendrez et apprécierez bloquer des petits temps pour vous.



J'ai 5 minutes

- ➔ J'envoie un message à un pair RH que je n'ai pas contacté depuis trop longtemps.
- ➔ Je note 3 choses qui ont bien fonctionné cette semaine dans mon rôle.
- ➔ J'écoute les premières minutes d'un podcast RH pendant mon trajet : "Bande de flippés", "On n'a jamais fait comme ça", "Ma vie de DRH"...

- Je bloque dès maintenant un créneau dans mon agenda pour moi (me former, lire, échanger, rencontrer).

J'ai 30 minutes



- Je prends un café ou un déjeuner (virtuel) avec un consoeur ou confrère RH d'un autre secteur.
- Je liste les tâches que je pourrais déléguer et que je garde par habitude ou par perfectionnisme.
- Je regarde ce webinar RH que je repousse depuis des semaines.

J'ai 2 heures

- Je suis une formation courte sur un sujet que j'ai mis de côté.
- J'identifie un réseau ou un programme d'échanges qui correspond à mon contexte et je prends contact.
- Je crée le processus d'une tâche non stratégique et je forme la personne à qui je vais la déléguer.

J'ai une demi-journée



- Je rejoins un événement RH hors de mon secteur habituel.
- Je fais un "Vis ma vie" dans une autre organisation pour ouvrir mon regard.
- Je prends rendez-vous avec un coach ou un pair de confiance pour travailler ma posture.
- Je m'accorde une demi-journée sans réunion, sans mail, pour penser à ma pratique professionnelle.

Mon engagement envers moi-même

Je planifie une action sur une date précise. Un premier pas pour démarrer septembre autrement.

L'action que je m'engage à faire cette semaine :

.....

Je la ferai le :