

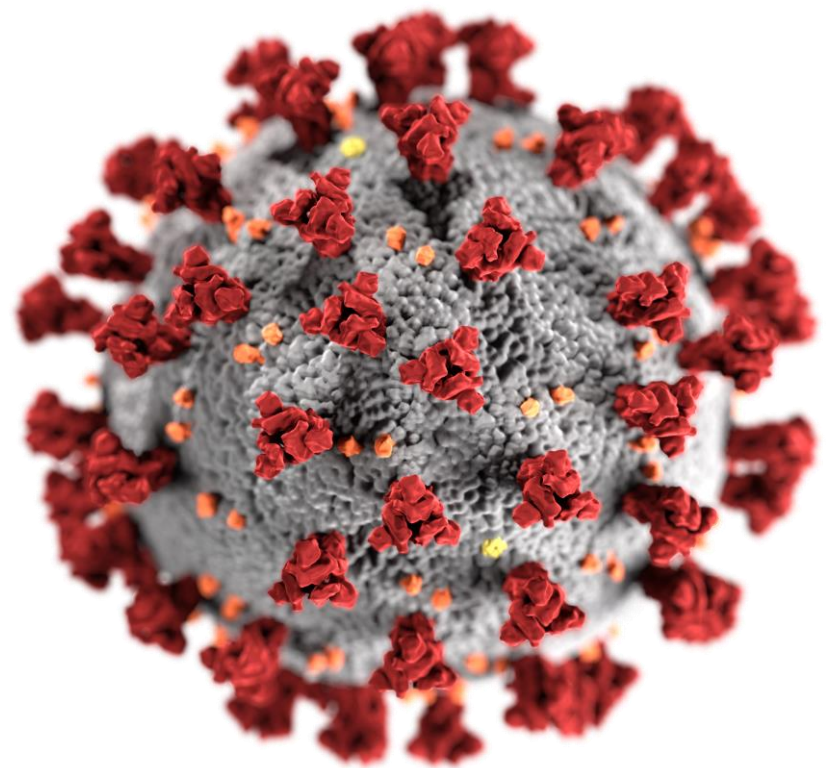


SOCIALEMENT RESPONSABLE

JOURNAL DE LA RSO DE AID' AISNE

2020 : RSO et COVID 19

La crise sanitaire liée à l'apparition du SARS Cov 2 a accéléré certains engagements en faveur de la RSO tout en suspendant le déroulement d'autres actions comme nos challenges mobilité et nos sensibilisations sur l'anti-gaspillage alimentaire.... Sur le plan de l'intégration au territoire et des relations partenariales la liste des partenaires ad hoc ayant contribué de près ou de loin à nos adaptations et nos régulations de crise fut longue. Des collectivités territoriales aux financeurs et partenaires privés, entreprise comme particulier ne se comptent pas. Nous avons durant cette période, connue un élan indéniable de solidarité et Aid'Aisne reste une nouvelle fois reconnaissante envers toutes les personnes qui ont répondu à nos doléances et celles qui ont spontanément eu une pensée pour notre organisation et nos bénéficiaires. Au sein de l'organisation, la contrainte liée à la distanciation physique et les mesures barrières a créé une nouvelle forme de responsabilité altruiste qui se traduit dans une optique d'une RSO comportementale. Finalement, se protéger et protéger les autres en suivant l'ensemble des recommandations collectives ou individuelles ont questionné notre responsabilité sociale à chacun face au risque sanitaire. Pratiquement, cette période a favorisé l'acculturation au travail collectif à distance qui n'était pas totalement ancré dans les usages de la structure. Notre charte de télétravail étant axée sur l'individuel sans jamais être un enjeu collectif, cette période nous amène à la reconsidérer dans les prochains mois pour de nouvelles ambitions. En matière de solidarité, avec la ville de Saint-Quentin et nos divers partenaires nous avons été au rendez-vous avec des coordinations sur la livraison de courses ou encore, la participation aux réflexions collectives pour la prise en charge des personnes isolées.



Nous avons également au sortir du confinement participé activement avec cinq ateliers (aromathérapie et nutrition) au mois du bien-être d'octobre organisé par le service démocratie et proximité de la ville. Dans l'organisation interne, tous les collaborateurs ont été au rendez-vous, non seulement dans l'entre-soi mais également mobilisés sans faille pour nos bénéficiaires. Un autre point influencé par cette crise est la prévention des risques biologiques au domicile. Le nouveau risque COVID a conduit à la création d'un groupe de travail pour la mise à jour du DUERP. Ce groupe de travail encore en action modifie de façon constructive la prise en compte des risques pour aller vers « la prévention du moindre risque ». Il s'agit par exemple d'échanger sur le risque en télétravail, les astreintes et de revoir des protocoles entiers en termes d'épidémie sur le risque biologique.

Il est certain que le monde ne sera plus comme avant. Cette période laissera des séquelles tant positives sur l'ingénierie sociale que négatives pour toutes les personnes qui en ont été victimes. Nous sommes en décembre, il n'y aura pas de leçons définitives à tirer de la pandémie de la COVID 19, tout ce que l'on peut regretter jusqu' alors c'est l'absence criant de consensus et la question de la légitimité de la parole, sans oublier le peu de reconnaissance du secteur et l'indifférence vis-à-vis du projet de vie de la personne âgée. Nous n'aurons jamais été de nos vivants autant sous influence que durant cette période. Le monde devra changer !

QUESTIONS DU MOIS

Faut-il vraiment par peur de mourir cesser de vivre ? Faut-il mettre sa propre santé en péril par altruisme pour une génération qui a peu de parole dans la cité ? Qui ne demande qu'à aller au bout de son projet de vie sans avoir le pouvoir de l'exprimer ?

La visioconférence : notre analyse

La visioconférence autrefois considérée comme une exception est devenue une norme et une habitude dans nos rapports professionnels et parfois personnels depuis la crise de la COVID 19.

L'instauration de la distanciation physique a remplacé le dépassement des barrières géographiques comme raison principale pour modifier virtuellement nos interactions. Nous vivons maintenant dans une réalité où presque toutes les formes de relations sociales se déroulent sur des plateformes en ligne. Chez Aid'Aisne, la visioconférence nous permet d'assurer une partie de la continuité du service et de se réunir sans « risques » pour nos échanges et décisions stratégiques et opérationnelles. Elle participe au maintien de la cohésion d'équipe, au travail collectif et à la réduction des risques psychosociaux tel que l'isolement et la solitude.

Il y a cependant des inconvénients au « à distance » :

Les biais de communication

Les recherches scientifiques ont toujours souligné l'importance des signaux non verbaux dans la communication en face à face. Ceux-ci incluent le regard et les informations kinésiques telles que la posture, les gestes de la main et les hochements de tête, qui influencent tous les sentiments de proximité et de présence sociale. Ces signaux sont considérablement épuisés, voire absents, lors de conversations avec des portraits 2D. Cela pourrait bien évidemment avoir un côté positif en masquant les signes de nervosité ou d'agacement, de joie ou de tristesse... les interlocuteurs à l'autre bout de l'écran peuvent manquer ces indices qui perturbent le message des uns et des autres. Néanmoins pour une communication vraie et transparente, la visioconférence peut donc présenter quelques distorsions.

Fatigue des réunions en ligne

Une grande partie de la communication est donc faite de langage corporel qui donne du contexte et de la profondeur aux conversations. En visioconférence, parce qu'on ne peut pas voir le corps entier des autres, il faut investir plus d'efforts pour se concentrer sur les signaux sociaux qui sont généralement plus accessibles en face à face, et cela demande beaucoup d'énergie.

Passer des heures sur des appels vidéo chaque semaine rajoute une forme de fatigue avec des conséquences physiques et psychologiques, des désagréments à l'épuisement. Sédentarité et absence de mouvements. Les conséquences sont multifactorielles. La vue et l'écran d'ordinateur sont sources de fatigue oculaire lorsque les réunions sont prolongées. Nous avons non seulement le regard fixé sur l'écran mais nous nous concentrons sur toutes les personnes qui interviennent sans grande amplitude.

Les pannes informatiques et le stress

Le silence par exemple fait partie de la nature même des conversations en face à face. Mais dans les appels vidéo, on peut devenir très rapidement anxieux sur la fonctionnalité de l'outil matériel ou logiciel : « Vous m'entendez ? » « On ne t'entend pas » « je n'ai plus de réseau, mon wifi est en train de bugger » « je ne vois personne » ... « ça ne marche pas chez moi »...des petits moments de tensions personnelles et d'agitation qui élèvent temporairement le niveau de stress dont on se passerait sans la visio-conférence.

Bien que nous conservions notre capacité à maintenir nos relations professionnelles, partenariales et l'accompagnement à la prévention de l'autonomie de nos bénéficiaires, le travail à distance devra rester une large exception à la règle au sein de Aid'Aisne dans l'après crise. Une certaine forme d'altruisme et une nécessité de la réduction de l'empreinte carbone ne peuvent pas primer sur la santé sociale et le bien-être des collaborateurs.

D'un autre côté, l'intégration de la réalité augmentée à la technologie vidéo pourrait peut-être nous permettre à l'avenir de nous connecter à nos visioconférences et d'avoir nos collègues ou partenaires directement dans l'espace de réunion avec nous. Peut-être que les nouvelles technologies nous permettront d'échanger des regards avec les autres, de regarder leurs visages et d'effacer les biais de communication et autres inconvénients de la visioconférence. Après tout, la nécessité est la mère de toutes les inventions. Mais toutefois, science sans conscience n'est que ruine de l'âme disait RABELAIS.



Visioconférences : Projet sport-santé et Objectifs 2021

FOCUS

L'activité physique et le capital-santé

Depuis plusieurs années, les études scientifiques établissent le consensus sur les liens entre la préservation du capital-santé et la pratique de l'activité physique.

S'il a été démontré par des études observationnelles que l'exercice physique représente bien un traitement efficace contre les formes de dépression légère à modérée, il est également prouvé qu'il renforce notre capacité biologique de résistance au stress, tout en améliorant l'estime de soi.

A l'inverse du constat avéré des effets positifs de l'exercice physique sur le capital-santé, l'inactivité le dégrade et est facteur de comorbidités.

L'explication des bienfaits du sport sur l'esprit est à la fois physiologique et sociale. L'exercice physique libère des molécules qui changent notre « climat » mental : endorphines, sérotonine, dopamine... aussi appelées « hormones du bonheur ». Ces hormones favorisent un état de relâchement. Des chercheurs ont également découvert dans les années 2000 qu'il se produit dans notre cerveau une « hypo frontalité transitoire », c'est-à-dire que pendant l'exercice physique, l'activité du cerveau diminue dans les zones qui entretiennent le plus souvent les pensées angoissantes.

Le sport donne un objectif à atteindre, améliore l'estime de soi et l'humeur, régule l'appétit et le sommeil tout en distrayant des pensées négatives. Pour ceux qui le pratiquent en groupe, il s'avère un moyen accessible de créer des nouveaux liens sociaux et parfois de renouer avec les autres. On considère ainsi que 30 minutes de sport entre 3 à 5 fois par semaine est un bon rythme pour observer des effets apaisants sur l'anxiété.

Biologiquement, la peau en tant qu'organe est un des quatre émonctoires qui nous permettent d'éliminer les déchets (toxines) que produit notre complexe corporel. La peau est complémentaire à la fonction d'élimination rénale, elle a besoin de jouer ce rôle car l'enfermement des toxines est l'une des sources principale de notre vulnérabilité face à la maladie. Le mécanisme de sudation que crée l'activité sportive est pour ainsi dire essentiel à l'entretien de notre carrosserie et à la préservation de notre immunité.

En entreprise le sport a également fait son entrée dans les démarches de QVT (Qualité de Vie au Travail), de prévention des risques psycho-sociaux et des risques liés aux TMS (Troubles Musculo-Squelettiques). Dans un secteur et un métier caractérisé par le port de charges, des techniques de manutentions diverses et variées, le contact avec la souffrance et la détresse, le sport ne peut être qu'un allié. Aid'Aisne se lance le défi de faire du sport un outil désormais prioritaire de la prévention des risques tant pour l'ensemble des salariés que pour les bénéficiaires de la structure. La démarche parcours-santé du pôle autonomie et prévention intègre le sport comme moyen de prévention et de repérage des difficultés. L'année 2020 a donné naissance au projet, un groupe de travail se réunit afin de penser une stratégie globale pour l'année 2021 autour de Carline PLANTARD référente activité physique. Nous espérons que ce projet aboutira et fera des heureux dans l'esprit et le corps.

Ens sana in corpore sano



AROMATHERAPIE

L'huile essentielle du mois...L'Eucalyptus Radiata

D'origine australienne, l'Eucalyptus Radié fait partie de la famille botanique des Myrtaceae comme les Melaleucas (arbre à thé). Il se présente comme un arbrisseau, un buisson ou encore un grand arbre à rameaux rougeâtres. Les eucalyptus craignent le froid mais aiment la lumière. Ils sont reconnus pour assécher les marais. L'huile essentielle d'eucalyptus est obtenue par distillation à la vapeur des feuilles et extrémités des rameaux. Par inhalation sèche ou humide elle sert d'accompagnement thérapeutique contre les affections des voies respiratoires hautes (à la différence de l'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus spécifique des voies basses). L'huile essentielle d'eucalyptus radié est un expectorant (stimule les glandes à mucine) et un décongestionnant dans les cas d'affections rhinopharyngées. Elle est également antiseptique et anti-inflammatoire léger (comparé à l'Eucalyptus Citronné préconisée dans les inflammations articulaires). Composé 1,8 cinéole l'HE d'Eucalyptus Radié est très diffusible et donc très bien absorbé. Elle peut être outre l'inhalation, diluée dans une huile végétale pour un massage du dos, le long de la colonne vertébrale, ou pour un massage de la voûte plantaire.

Très flexible, l'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata (ou Radié) est très bien tolérée par tous avec des précautions à prendre pour les femmes enceintes de moins de 3 mois ainsi que les nourrissons de moins de 3 mois. Ne jamais hésiter à demander l'avis d'un professionnel.



**L'usage des huiles essentielles est réservé à un public averti.
L'aromathérapie n'est pas une médecine douce mais naturelle.**

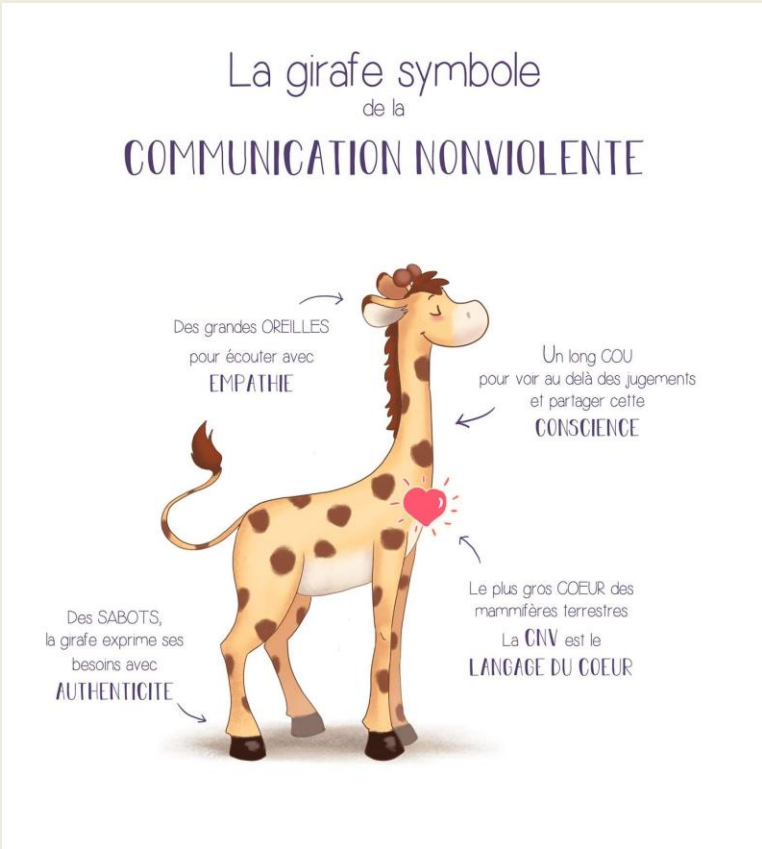
MANAGEMENT ET BIENVEILLANCE

La Communication Non Violente « CNV »

L'importance de la non-violence dans la communication...

«Nous pouvons rendre la vie misérable ou merveilleuse pour nous-mêmes et pour les autres selon la façon dont nous pensons et communiquons ». - Marshall B. Rosenberg, PhD.

D'innombrables thérapeutes, consultants, psychologues et chefs d'entreprise ont loué l'importance de la Communication Non Violente en tant que méthodologie pour approfondir et améliorer les relations professionnelles et personnelles. La communication non violente ou CNV est un processus pour créer un environnement qui favorise la résolution des conflits, pour prévenir les malentendus en puisant dans une générosité naturelle qui se produit spontanément lorsque les relations sont positives. La parole est le logiciel de notre réflexion. Les mots que nous utilisons sont importants car ils façonnent cette réflexion. Utiliser un langage qui implique le blâme, le jugement, la critique, affaiblit la substance des relations et leur caractère constructif. La Communication Non Violente est un tout. C'est une communication à la fois compatissante, collaborative, respectueuse et consciente. Au sein de l'organisation, elle devient incontournable comme moyen de prévention et de règlement de conflits tant entre collaborateurs qu'envers nos partenaires et bénéficiaires. La CNV sera à échéance fin 2021, dans la culture et les valeurs de Aid'Aisne...la girafe nous intègre !



INFOS & ACTUALITES

Gestion des ressources

La nécessité de la garantie d'une viabilité économique de l'association dans un environnement en perpétuel instabilité et une tendance générale à la baisse des financements amène à anticiper des décisions opérationnelles et stratégiques en matière de gestion des ressources. En effet, la mise en place d'une stratégie effective de réduction des coûts devient incontournable suite à des investissements et un pari ambitieux et clair pour l'avenir : la transformation par Rêve-évolution. La démarche RSO engage la structure à une gestion exemplaire et raisonnée des ressources et la mise en œuvre de cette démarche va démarrer par la définition d'une stratégie globale (diagnostic, créations d'indicateurs pour l'évaluation d'impacts...) avant son implémentation et une acculturation globale des parties prenantes. Les premières réunions du groupe de réflexion auront lieu en ce début de mois de décembre. Le document stratégique de réduction des coûts sera présenté à la prochaine réunion du Comité de Direction le 24 décembre 2020

LES TRUCS ANTI-GASPI DU MOIS

Les pelures d'ail



Utiliser les restes de certains aliments, c'est bon pour la santé ! Surtout en ce qui concerne les végétaux puisque leurs pelures sont parfois des concentrés de vitamines et de minéraux. La tisane de pelures d'ail (bio de préférence) peut contribuer à lutter contre les affections respiratoires hivernales, être utilisé comme stimulant immunitaire et protecteur de tout le système cardiovasculaire. Consommez régulièrement dans l'alimentation, de préférence cru (car cuit il perd une grande quantité de ses propriétés tout en gardant sa saveur), l'ail, apprécié pour beaucoup pour relever bon nombre de plats, est un des plus puissant antibiotique naturel. On oublie souvent ses pelures que l'on jette à tort, car elles recèlent une part impressionnante des nutriments de l'ail, dont la précieuse quercétine ».

*La quercétine est un antioxydant faisant partie des flavonoïdes. Elle est supposée être l'une des substances les plus actives présentes dans l'ail.



Source : resonancerse.com
Rédaction : Solaya, Réalisation : Anne-Céline

AID'AISNE EN CHIFFRES...
Durant le mois de novembre, les salariés de Aid'Aisne ont parcouru au total **27 491 KMS** dont **889 KMS** à pieds et/ou en vélo.

