

# BIEN-ÊTRE

## Muscler le corps et l'esprit

Le bien-être au travail résulte d'un savant mélange entre des composants physiques et psychologiques. Pour permettre à tout un chacun de trouver cet équilibre, la CGI propose deux concepts originaux : *Mens Sana in Corporate Sano* et *Alter Ego*. Deux voies distinctes, mais complémentaires, pour entretenir son corps et son (état d') esprit. Évocation en compagnie de deux entreprises utilisatrices.

CÉLINE LÉONARD

### MENS SANA IN CORPORATE SANO

#### Concept

Programme de remise en forme des entreprises reposant sur 2 piliers : la diététique alimentaire et l'activité physique et sportive.

#### Témoignage



**ANNE-SOPHIE QUEVRAIN**  
Administratrice  
du Garage Quevrain

« Nous avons débuté le programme *Mens Sana* au mois d'avril 2017. D'emblée, nous avons souhaité de le proposer à l'ensemble de nos collaborateurs. Sur 40 personnes, une vingtaine a ainsi décidé d'adopter la formule.

Depuis lors, nous pratiquons entre collègues une activité sportive deux temps de midi par semaine : une pause déjeuner est consacrée à la course à pied, l'autre à des sports variés (spinning, circuit training, boxe...) Le tout, sous la houlette d'un coach.

Parallèlement, une diététicienne se rend tous les deux mois au sein de notre garage pour assurer un suivi diététique et permettre à tout un chacun de rééquilibrer son alimentation.

Bien évidemment, au sein d'une PME comme la nôtre, suivre un tel programme requiert une certaine organisation. Toutes les personnes inscrites ne peuvent ainsi être présentes à chaque séance de sport. Mais cet effort organisationnel en vaut la chandelle. Nous enregistrons des retours très positifs de nos collaborateurs. Au travers de *Mens Sana*, certains ont amélioré leur condition physique et retrouvé une nouvelle hygiène de vie. L'un d'eux a même perdu près de 20 kg depuis le début de l'aventure !

Outre une meilleure gestion du stress, *Mens Sana* nous apporte également une forme de bien-être collectif. En permettant à des collègues qui se connaissent moins de partager une activité, il renforce la cohésion d'équipe et génère des retombées positives sur le climat général de l'entreprise. »

### ALTER EGO

#### Concept

Programme de réunions mensuelles au cours desquelles des personnes occupant une même fonction se retrouvent pour échanger leurs expériences et s'enrichir du vécu de leurs homologues.

#### Témoignage



**DANIELLE BARTHOLOMÉ**  
Conseillère en  
Ressources humaines chez  
Mölnlycke Health Care

« Au mois de janvier 2018, cela fera 30 ans que je travaille au sein du service RH de Mölnlycke. Après m'être, notamment, occupée de la gestion du payroll et des recrutements, je suis devenue responsable formation pour l'ensemble de nos employés. Parallèlement à l'organisation de formations externes, je dispense, en interne, des séances formatives portant, par exemple, sur la communication ou l'assertivité.

Voici 4 ans, j'ai eu l'opportunité de rejoindre un groupe *Alter Ego* « DRH ». N'étant pas DRH moi-même, je craignais, de prime abord, de ne pas y trouver ma place. Mais je me suis rapidement rendu compte que ma longue expérience pouvait être profitable à d'autres. En ce sens, le programme m'a donné davantage confiance en moi et confortée dans l'idée que nous faisons bien les choses chez Mölnlycke.

En prenant part à ces réunions mensuelles, j'ai également trouvé de nombreuses sources d'inspiration pour améliorer plus encore nos processus RH et enrichir le contenu des formations que je dispense en m'inspirant des outils de la plateforme *Alter Ego*.

Au terme de 4 années passées au sein d'un groupe, on pourrait penser que la dynamique s'essouffle. Mais le programme veille à se renouveler. L'an dernier, nous avons ainsi exploré des thématiques sortant des sentiers battus.

Chez Mölnlycke, nous sommes convaincus que le partage d'expériences est une réelle source de valeur ajoutée. Cinq autres de mes collègues font d'ailleurs partie d'*Alter Ego* dans les groupes Sécurité, Environnement, Achat, Qualité et RH. Cela nous permet d'élargir notre champ de vision tout en nous confortant dans l'exercice de notre fonction. »

**MENS SANA IN CORPORATE SANO** : Sophie PERRON - 0494/89.11.28 - sp@ccilvn.be  
**ALTER EGO** : Jane BETSCH - 0478/98 50 54 | Céline KUETGENS - 0499/13 80 89 - alterego@ccilvn.be