

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 1.1

# Écouter son corps : les signaux avant les mots

Avant que les mots arrivent, le corps a souvent déjà réagi : un souffle qui se bloque, des épaules qui montent, une gorge qui se serre. Apprendre à remarquer ces…

TransparenceRH

| 4 | 60 | 3 | 2 |
|---|---|---|---|
| temps : remarquer, situer, nommer, choisir | secondes pour un geste qui apaise | réactions de protection : se défendre, fuir, se figer | semaines de carnet pour connaître ses signaux |



LA RÈGLE

## Ce que dit la loi

L'employeur protège la santé physique et psychique (CO 328 al. 1 ; LTr 6 ; OLT 3 art. 2) : des signaux corporels de stress qui reviennent chez plusieurs personnes sont une information pour la prévention des risques psychosociaux.



LA RÈGLE

## À retenir

Quatre temps : **remarquer** ce qui change, **situer** le moment exact, **nommer** en un mot, **choisir** sa réponse.



LA RÈGLE

## La règle clé

**Mes épaules montent quand mon responsable parle du délai** : Remarquer, situer, puis une question : « que faut-il livrer en premier ? » (Bonne pratique)



LA RÈGLE

## Pour s'en souvenir

**« Remarquer, situer, nommer, choisir : le corps parle, on garde la main. »**



LE PIÈGE

## Le piège

Prendre le langage du corps pour une preuve : un regard fuyant ne prouve pas un mensonge, des bras croisés ne prouvent pas un désaccord. On observe, on décrit, on demande ; on ne conclut pas.



LA BASE LÉGALE

## Les références

CO 328 ; LTr 6 et 15 ; OLT 3 art. 2 ; LPD art. 5 let. c.



## Le cas express

Les épaules montent à chaque réunion tendue : que faire ?

> ✓ **Gagner du temps** Remarquer, expiration longue, une question plutôt qu'une riposte, puis préparer la suivante.



## ✓ À retenir, dans l'ordre

- ☐ Remarquer un signal, un seul.
- ☐ Situer le moment exact.
- ☐ Nommer en un mot.
- ☐ Choisir sa réponse : pause, question, différer.
- ☐ Chez l'autre : décrire et demander, jamais conclure.

**Base légale :** CO 328 ; LTr 6 et 15 ; OLT 3 art. 2 ; LPD art. 5 let. c.

Le chapitre complet, avec l'exercice : **transparencerh.ch/bd-ecouter-son-corps.html**

Repère d'information générale sur le droit suisse, sans valeur de conseil juridique individuel. Vérifié aux sources officielles le 10 novembre 2026.