

#BEACTIVE DAY
2026

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

Module de formation continue Ambassadeur du bien-être



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

europa active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

★EUROSPORT

CONTENU

Introduction.....	3
01 Qu'est-ce qu'un ambassadeur du bien-être ?	4
Contexte	4
Une limite importante.....	4
Que fait exactement un ambassadeur du bien-être ?	5
Quelles tâches n'incombent pas à l'ambassadeur du bien-être ?.....	5
Quelle approche l'ambassadeur du bien-être propose-t-il ?	5
Message clé	5
02 Reconnaître les phases du changement de comportement.....	6
Contexte	7
Pourquoi est-ce important pour un ambassadeur du bien-être ?	7
Aperçu des étapes	7
Aperçu pratique.....	14
Message clé	15
03 Boîte à outils : techniques de conversation	16
Comment mener l'entretien ? 5 points à retenir	17
04 Recourir au Scan national du style de vie	18
Contexte	18
Que permet d'évaluer ce scan ?	18
Comment les résultats sont-ils présentés ?	19
Du résultat à la première étape	20
Exemples de questions pour l'ambassadeur du bien-être.....	20
Informations sur le mode de vie sur le site web.....	21
Une limite importante.....	21
Message clé	21
05 Outils d'aide à votre disposition	22

#BEACTIVE DAY 2026

Introduction

Ce module de formation continue s'inscrit dans le cadre du programme **#BEACTIVE Workplace Wellbeing de FITNESS.BE**. L'ambassadeur du bien-être soutient de manière accessible la politique de bien-être au sein de l'entreprise et aide ses collègues à tirer parti des outils et initiatives disponibles.

Cette démarche s'articule autour du **Scan national de votre style de vie**. Il incite les collaborateurs à réfléchir à leur mode de vie, notamment en matière d'activité physique, d'alimentation, de détente et de récupération. L'ambassadeur du bien-être peut utiliser ce scan pour briser la glace, sans pour autant demander, évaluer ou interpréter les résultats individuels.

Le rôle d'ambassadeur du bien-être **n'est pas une nouvelle fonction** ni un poste de direction. Il s'agit d'un rôle de soutien intégré à une fonction existante, basé sur des accords clairs au sein de l'entreprise. L'ambassadeur du bien-être ne remplace pas le conseiller en prévention, ni la personne de confiance, le médecin du travail ou tout autre expert, mais oriente de façon bienveillante les personnes vers ces derniers lorsque la demande dépasse le cadre de son propre rôle.

Ce document va de pair avec le webinaire destiné aux ambassadeurs du bien-être, qui met en lumière les points clés. Dans ce dossier, vous trouverez des éléments d'information supplémentaires, des exemples de phrases types et des options d'orientation à consulter ultérieurement.

Le Scan national du style de vie et le module de formation continue Ambassadeur du bien-être sont proposés gratuitement dans le cadre de cette initiative. Les éventuels parcours de suivi ou l'accompagnement par un professionnel sont traités séparément.



Qu'est-ce qu'un ambassadeur du bien-être ?

Contexte

Un ambassadeur du bien-être est un collègue qui contribue à mettre en avant **le bien-être, la santé et la résilience** de manière accessible sur le lieu de travail. L'ambassadeur du bien-être n'est pas un expert chargé de résoudre les problèmes, mais une personne capable d'informer, de motiver, d'inspirer et d'orienter ses collègues.

L'ambassadeur du bien-être facilite le débat sur les choix sains et contribue à leur réalisation. Il s'agit notamment de petits gestes en matière d'activité physique, d'alimentation, de récupération, d'ergonomie, de sommeil, de gestion du stress et de résilience mentale.

Une limite importante

L'ambassadeur du bien-être peut écouter et apporter son soutien, mais il doit savoir quand il est nécessaire d'orienter la personne vers un autre professionnel.

Par exemple en cas :

- d'un épuisement mental persistant ;
- de signes de burn-out ;
- de graves symptômes de stress ;
- de troubles physiques tels que des douleurs au dos, à la nuque ou aux épaules ;
- de troubles du sommeil persistants ;
- de problèmes personnels nécessitant davantage de soutien.

Dans de telles situations, le rôle de l'ambassadeur du bien-être n'est pas de résoudre le problème, mais d'orienter la personne vers une aide adaptée en faisant montre de bienveillance.

Exemple de phrase : « Je comprends que ce soit vraiment difficile pour vous. Je suis à votre écoute, mais je ne suis pas la personne la mieux placée pour assurer le suivi seule. Il serait peut-être bon d'en discuter avec votre médecin traitant, une personne de confiance, un conseiller en prévention ou un autre professionnel de la santé. »

Que fait exactement un ambassadeur du bien-être ?

Un ambassadeur du bien-être :



- aborde les thèmes du bien-être et d'un mode de vie sain ;
- encourage ses collègues de manière positive et non contraignante ;
- réduit les obstacles à la participation aux actions ou initiatives ;
- oriente ses collègues vers des sources d'information et de soutien fiables ;
- encourage les petites avancées réalistes ;
- aide les collègues à réfléchir à ce qui est réaliste pour eux ;
- oriente vers des outils utiles tels que le Scan national du style de vie ;
- identifie les besoins d'ordre général ou les obstacles récurrents sur le lieu de travail sans divulguer des situations individuelles ou des informations personnelles ;
- contribue à une culture positive du bien-être.

L'ambassadeur du bien-être est un **motivateur, un facilitateur de dialogue et un guide.**

Quelles tâches n'incombent pas à l'ambassadeur du bien-être ?

Un ambassadeur du bien-être n'est pas :



- un médecin ;
- un psychologue ;
- un thérapeute ;
- un diététicien ;
- un coach sportif ;
- un conseiller en prévention ;
- une personne de confiance, à moins que ce rôle ne lui ait été officiellement attribué ;
- un contrôleur du comportement de ses collègues.

Quelle approche l'ambassadeur du bien-être propose-t-il ?

Un ambassadeur du bien-être intervient principalement par le biais de petites actions accessibles à tous et au moyen d'échanges. La mise en œuvre concrète s'effectue toujours dans le respect des règles de l'entreprise, ainsi que du principe du volontariat, de la vie privée et des limites de son rôle.

Il peut s'agir :

- d'informer ses collègues sur le Scan national du style de vie ;
- de faire connaître le Scan national du style de vie de manière accessible ;
- d'inviter un collègue à faire de la marche pendant la pause ;
- de proposer des réunions en marchant ou de courtes pauses actives ;
- de partager une astuce pour passer moins de temps assis ;
- de partager une astuce bien-être, une idée de déjeuner ou une proposition d'activité physique de la semaine ;
- de lancer un challenge de marche ou une action d'équipe accessible à tous ;
- d'attirer l'attention de ses collègues sur une initiative en matière d'ergonomie ;
- de recommander une vidéo ou un module New Health ;
- de lancer une discussion sur l'énergie, le stress ou la récupération ;
- d'aider les collègues à choisir une petite action facile à réaliser ;
- d'attirer l'attention des collègues sur la liste des outils et initiatives disponibles ;
- d'orienter avec bienveillance vers un professionnel lorsqu'une expertise plus poussée est nécessaire.

À éviter : « Il faut vraiment que vous fassiez quelque chose. »

Dites plutôt : « Peut-être que cela pourrait vous aider. C'est bien sûr à vous de décider. »



Message clé

Un ambassadeur du bien-être n'est ni un professionnel de la santé ni un expert, mais un motivateur et un guide accessible à tous. En s'appuyant sur le Scan national du style de vie, il aborde le sujet du bien-être, encourage la mise en place de petites avancées réalistes et oriente ses collègues vers le soutien approprié lorsque cela s'avère nécessaire. Le volontariat, la confiance et l'absence de jugement sont au cœur de cette démarche.

02

Reconnaître les phases du changement de comportement



Contexte

Un changement de comportement ne s'obtient pas d'un claquement des doigts. Il est rare qu'une personne décide du jour au lendemain : « À partir de maintenant, je vais mener une vie parfaitement saine. » Souvent, elle passe par différentes phases : d'abord un intérêt timide, suivi d'un moment de doute, viennent ensuite la préparation, puis l'action, et ce n'est qu'après un certain temps que le nouveau comportement s'installe pour devenir une habitude.

Ce module de formation continue s'appuie sur le **modèle transthéorique du changement**, également connu sous le nom de **modèle des étapes du changement** de Prochaska & DiClemente. Il décrit l'évolution de l'individu face au changement de comportement et se structure en plusieurs phases. Il est souvent appliqué au changement de comportement individuel, mais il permet également d'aider à mieux comprendre le changement au sein des équipes ou des organisations.

Pour un ambassadeur du bien-être, ce modèle est particulièrement utile car il permet de comprendre que chaque collègue n'a pas besoin de la même approche. On s'adresse différemment à une personne qui ne perçoit pas encore de problème qu'à une personne qui est déjà prête à accepter le changement. La mission de l'ambassadeur du bien-être n'est donc pas de convaincre tout le monde, mais d'identifier où en est chaque personne et de réagir de manière adaptée.

Le **Scan national du style de vie** peut être utilisé à cet effet comme une amorce de conversation accessible et un point de départ. L'ambassadeur du bien-être ne cherche pas à connaître les résultats individuels, ne les évalue pas et ne les interprète pas.

Pourquoi est-ce important pour un ambassadeur du bien-être ?

En tant qu'ambassadeur du bien-être, vous souhaitez encourager vos collègues à adopter des habitudes plus saines. Mais si vous êtes trop pressé, vous risquez de susciter de la résistance.

Par exemple :

- Un collègue qui n'est pas encore prêt se sent mis sous pression.
- Un collègue qui hésite a surtout besoin de reconnaissance.
- Un collègue qui souhaite mettre en œuvre un changement a besoin d'options concrètes.
- Un collègue qui est sur la voie du changement a besoin d'encouragements.
- Un collègue qui rechute a besoin d'indulgence.

C'est pourquoi un ambassadeur du bien-être a tout intérêt à partir de cette question fondamentale : « Où en est mon collègue en ce moment ? » Ce n'est qu'ensuite que vous choisissez votre approche.

Aperçu des étapes

1. Pas encore engagé dans le changement
2. Doute ou prise de conscience
3. Préparation
4. Action
5. Persévérance
6. Rechute

Les cinq premières étapes s'inscrivent dans le modèle des étapes du changement. La rechute est souvent mentionnée séparément, car il est normal de retomber dans ses anciennes habitudes mais cela ne signifie pas que tout a échoué.

Phase 1 : Pas encore engagé dans le changement

Comment reconnaître cette phase ?

Le collègue ne ressent pas lui-même le besoin de changer quoi que ce soit. Il ne se préoccupe pas d'activité physique, d'alimentation, de sommeil, de stress, d'ergonomie ou de résilience mentale. Il peut parfois y avoir une certaine résistance.

Expressions typiques :

- « Je n'ai pas le temps pour ça. »
- « Mener une vie saine, peu pour moi. »
- « Je me sens bien comme je suis. »
- « Je n'ai aucun problème. »

Quelle approche envisager en tant qu'ambassadeur du bien-être ?

La meilleure approche consiste **non pas à convaincre, mais à susciter la curiosité.**

Ce qui fonctionne bien :

- lancer une invitation sans engagement ;
- fournir des informations générales ;
- proposer des actions accessibles ;
- ne pas porter de jugement ;
- semer de petites graines ;
- rester positif.



Ce qui ne fonctionne pas :

- « Vous devriez vraiment faire plus d'exercice. »
- « Vous menez une vie malsaine. »
- « Vous feriez mieux de... »
- « Tout le monde doit participer. »
- Faire des remarques personnelles sur le poids, la condition physique, les habitudes alimentaires ou le stress.



Exemples de phrases

« Nous allons bientôt vous faire découvrir le Scan national du style de vie. C'est un test individuel, sans engagement. »

« Tout à l'heure nous ferons une petite pause active. Ce n'est pas une performance sportive, juste quelques exercices. Vous pouvez vous joindre à nous si vous en avez envie. »

Faire référence au Scan national du style de vie

Le Scan national du style de vie : accessible et non intimidant

Piège pour l'ambassadeur du bien-être

Le plus grand piège est de vouloir convaincre ce collègue.

Mais à ce stade, le succès ne consiste pas à obtenir un changement immédiatement. La réussite, c'est que cette personne se dise : « Peut-être que ça vaut quand même la peine d'y réfléchir. »

Phase 2 : Doute ou prise de conscience

Comment reconnaître cette phase ?

Le collègue commence à sentir qu'un changement serait peut-être souhaitable, mais il hésite encore. Certes, il identifie un problème ou un point d'attention, mais ne sait pas encore très bien comment y remédier.

Exemples typiques :

- « Je devrais vraiment faire plus d'exercice. »
- « Je sais que je ne prends pas assez de pauses. »
- « Je devrais faire quelque chose pour gérer mon stress. »
- « J'aimerais bien, mais je ne tiendrai pas le coup. »

Quelle approche envisager en tant qu'ambassadeur du bien-être ?

La meilleure approche consiste à **écouter, à reconnaître les difficultés et à lever les barrières.**

Ce qui fonctionne bien :

- poser des questions ouvertes ;
- normaliser les doutes ;
- mettre en avant les petites avancées ;
- ne pas proposer de solutions trop rapidement ;
- montrer que le changement n'a pas besoin d'être parfait.



Ce qui ne fonctionne pas :

- « Il suffit de se lancer. »
- « Ce n'est tout de même pas si difficile ? »
- « Il faut faire preuve d'un peu plus de discipline. »
- « Je vais vous dire ce que vous devez faire. »



Exemples de phrases

« Dans quel domaine aimeriez-vous ressentir le plus de changement : plus d'énergie, moins de stress, un meilleur sommeil ou plus d'activité physique ? »

« Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un seul coup. Un petit pas suffit pour commencer. »

« Qu'est-ce qui serait faisable pour vous lors d'une journée de travail normale ? »

« Est-ce que ça vous aiderait de commencer par faire le point sur votre situation actuelle ? »

Renvoyer vers le Scan national du style de vie

Le Scan national du style de vie : un outil qui aide à mieux cerner la situation d'une personne

Piège pour l'ambassadeur du bien-être

Le plus grand piège est de proposer des solutions trop rapidement.

À ce stade, vous devez surtout aider la personne à lever le doute : « Qu'aimeriez-vous changer ? » et « Qu'est-ce qui vous en empêche ? »

Phase 3 : Préparation

Comment reconnaître cette phase ?

Le collègue souhaite agir et cherche un moyen réaliste de s'y mettre.

Expressions typiques :

- « Je voudrais faire quelque chose, mais par où commencer ? »
- « Je voudrais faire plus d'exercice, mais ça doit rester faisable. »
- « Je veux améliorer mon niveau d'énergie. »
- « Quelle première étape pourrais-je franchir ? »

Quelle approche envisager en tant qu'ambassadeur du bien-être ?

La meilleure approche consiste à **aider à faire des choix et à commencer tout doucement**.

Ce qui fonctionne bien :

- parcourir les possibilités ;
- proposer des options ;
- demander ce qui semble réaliste ;
- choisir une première étape ;
- préciser qu'il n'y a aucun problème à commencer modestement.



Ce qui ne fonctionne pas :

- proposer trop d'options à la fois ;
- élaborer un grand projet ;
- prendre la décision à sa place ;
- dire au collègue ce qu'il doit faire ;
- établir un planning ou un plan personnel comme si vous étiez un expert.



Exemples de phrases

- « Voyons voir quelle option vous convient le mieux ? »
- « Vous préférez commencer par l'activité physique, l'alimentation, le sommeil ou le stress ? »
- « Qu'est-ce qui vous semble le plus réaliste cette semaine ? »
- « Vous pouvez commencer par le Scan national du style de vie, puis choisir un thème sur lequel vous souhaitez agir. »

Renvoyer vers le Scan national du style de vie

Le Scan national du style de vie : aide à choisir le thème prioritaire.

Piège pour l'ambassadeur du bien-être

Le plus grand piège est de voir trop grand.

Un collègue n'a pas besoin de faire du sport trois fois par semaine ni de changer complètement son alimentation. Mieux vaut lui demander : « Quelle petite action voudriez-vous essayer de mettre en place cette semaine ? »

Phase 4 : Action

Comment reconnaître cette phase ?

Le collègue a effectivement commencé à adopter une nouvelle habitude ou à mettre en œuvre une nouvelle action.

Exemples typiques :

- « J'ai commencé la marche. »
- « Toutes les heures, j'essaie de me lever de ma chaise pendant quelques minutes. »
- « Je bois plus souvent de l'eau maintenant. »
- « J'essaie de mieux gérer mes pauses. »
- « J'ai fait le Scan national du style de vie et j'ai choisi un sujet de travail. »

Quelle approche envisager en tant qu'ambassadeur du bien-être ?

La meilleure approche consiste à **encourager sans contrôler**.

Ce qui fonctionne bien :

- demander comment ça se passe ;
- souligner les petites réussites ;
- normaliser les difficultés ;
- ajuster si besoin ;
- confirmer que le simple fait de se lancer est déjà une étape importante.



Ce qui ne fonctionne pas :

- vérifier si quelqu'un tient le coup ;
- faire une remarque dès que quelqu'un s'absente ne serait-ce qu'une fois lors d'une activité ;
- dire qu'il faut faire mieux ou plus vite ;
- mettre la pression sur les résultats ;
- demander les scores personnels ou des détails.



Exemples de phrases

- « Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien ? »
- « Quelles difficultés rencontrez-vous lors des journées chargées ? »
- « C'est bien que vous ayez commencé. C'est souvent le pas le plus difficile à franchir. »
- « Qu'est-ce qui pourrait vous aider à rester sur la bonne voie ? »

Orienter vers le Scan national du style de vie

Le Scan national du style de vie : il aide à faire le point sur les progrès réalisés et les points à améliorer.

Piège pour l'ambassadeur du bien-être

Le plus grand piège est de confondre suivi et contrôle.

Vous pouvez demander : « Comment ça va ? ». Mais évitez de dire : « Vous l'avez réellement fait ? » ou « Pourquoi n'étiez-vous pas là la dernière fois ? »

N'oubliez pas que c'est le collègue qui reste maître du changement.

Phase 5 : Persévérance

Comment reconnaître cette phase ?

Le collègue travaille au changement depuis un certain temps et s'efforce de persévérer.

Phrases typiques :

- « Je marche presque tous les après-midi maintenant. »
- « Je remarque que ces petites pauses sont bénéfiques. »
- « Ça marche la plupart du temps, mais pas toujours. »
- « C'est difficile pendant les périodes chargées. »

Quelle approche envisager en tant qu'ambassadeur du bien-être ?

La meilleure approche consiste à **renforcer ce qui fonctionne et à aider la personne à se préparer aux moments difficiles.**

Ce qui fonctionne bien :

- demander ce qui aide ;
- mettre en avant les réussites ;
- aborder les périodes difficiles ;
- maintenir l'habitude à un niveau réaliste ;
- proposer de petites variations.



Ce qui ne fonctionne pas :

- partir du principe que cela ira désormais tout seul ;
- continuer à pousser vers des objectifs plus ambitieux ;
- utiliser le collègue comme exemple sans son accord ;
- dramatiser les rechutes.



Exemples de phrases

- « Qu'est-ce qui vous aide à tenir le coup ? »
- « Quels sont les moments plus difficiles ? »
- « Que souhaitez-vous poursuivre, même pendant les périodes plus chargées ? »

Faire référence au Scan national du style de vie

Le Scan national du style de vie : un outil de suivi qui aide à s'attarder à ce qui fonctionne bien.

Piège pour l'ambassadeur du bien-être

Le plus grand piège est de penser que la persévérance va de soi.

La persévérance exige une attention constante. C'est surtout face à la charge de travail, au stress ou à la fatigue que les gens retombent rapidement dans leurs anciens schémas.

Le message à retenir est le suivant : « Pas besoin que ce soit parfait. L'important, c'est que cela reste réaliste. »

Phase 6 : La rechute

Comment reconnaître cette phase ?

Le collègue avait bien commencé, mais il a arrêté ou est retombé dans ses anciennes habitudes.

Phrases typiques :

- « J'ai encore échoué. »
- « Je savais que je ne tiendrais pas le coup. »
- « J'ai arrêté la marche. »
- « J'étais trop occupé. »
- « Je n'ai aucune discipline. »
- « Je ne m'y remettrai plus. »

Quelle approche envisager en tant qu'ambassadeur du bien-être ?

La meilleure approche consiste à **normaliser la situation et à aider la personne à se remettre en route.**

Ce qui fonctionne bien :

- considérer la rechute comme quelque chose de normal ;
- demander ce qui fonctionnait auparavant ;
- chercher à comprendre ce qui a provoqué la rechute ;
- recommencer petit à petit ;
- rester indulgent.



Ce qui ne fonctionne pas :

- réagir avec déception ;
- dire « il faut juste persévérer » ;
- considérer une rechute comme un échec ;
- proposer à nouveau le même plan sans chercher à comprendre pourquoi cela n'a pas fonctionné.



Exemples de phrases

- « Le fait que vous ayez régressé ne signifie pas que tout a échoué. »
- « Qu'est-ce qui avait bien fonctionné pour vous auparavant ? »
- « Qu'est-ce qui vous a empêché de tenir le coup ? »

Renvoyer vers le Scan national du style de vie

Le Scan national du style de vie : un outil qui aide à reprendre du recul sans porter de jugement.

Piège pour l'ambassadeur du bien-être

Le plus grand piège est de considérer une rechute comme un échec.

Le bon message à retenir est : « Une rechute, c'est une source d'information. Pourquoi est-ce devenu plus difficile, et qu'est-ce qui est désormais possible ? »

Les rechutes font partie intégrante du changement de comportement. Elles ne signifient pas que tout a échoué, mais simplement que la nouvelle habitude n'était pas encore suffisamment ancrée ou que le pas à franchir était peut-être trop grand.

Aperçu pratique

Identifier les phases et y répondre

Chaque phase nécessite une approche différente. En identifiant d'abord où en est un collègue, l'ambassadeur du bien-être peut mieux répondre à ses besoins du moment. Il s'agit parfois de fournir des informations sans engagement, parfois d'écouter ou d'aider à faire un choix, et parfois surtout d'encourager ou d'aider avec bienveillance à reprendre le fil.

Phase	Identification	Approche de l'ambassadeur du bien-être	À ne surtout pas faire
Pas engagé dans le changement	« Je n'ai aucun problème. »	Informers sans engagement, susciter la curiosité	Insister ou convaincre
Doute	« J'aimerais bien, mais... »	Écouter, reconnaître, lever les réticences	Donner des conseils trop rapidement
Préparation	« Par où commencer ? »	Proposer des options, aider à choisir une étape aisée	Dresser un projet trop ambitieux
Action	« Je me suis lancé. »	Encourager, souligner les réussites, veiller à ce que l'objectif reste réaliste	Contrôler
Persévérance	« Je veux continuer à faire ça. »	Renforcer la routine, discuter des moments difficiles	Penser que ça va se faire tout seul
Rechute	« Ça n'a pas marché. »	Normaliser, recommencer en douceur	Accuser ou réagir avec déception

Le Scan national du style de vie à chaque étape

Le Scan national du style de vie peut jouer un rôle différent à chaque étape. Ce scan n'est pas un outil de contrôle, mais un outil à utiliser librement et destiné à aider les collaborateurs à réfléchir à leur mode de vie.

Phase	Rôle du Scan national du style de vie
Pas encore en phase de changement	Incitation sans engagement visant à éveiller la curiosité
Doute ou prise de conscience	Outil permettant de mieux cerner la situation d'une personne
Préparation	Point de départ pour choisir un thème réaliste ou franchir une première étape
Action	Moment pour faire le point sur ce qui fonctionne déjà et sur les domaines où un accompagnement est encore nécessaire
Persévérance	Vérification régulière pour rester conscient des habitudes et des points d'attention
Rechute	Outil permettant de prendre du recul sans jugement et de repartir en douceur



Message clé

Un ambassadeur du bien-être n'a pas à convaincre ses collègues. Tout l'art consiste à identifier où en est chacun et à s'adapter en conséquence. Parfois, il suffit d'être à l'écoute. Parfois, cela signifie aider à y voir plus clair. Parfois, il s'agira de chercher ensemble une petite avancée réaliste ; ou encore d'orienter la personne avec bienveillance vers une aide. Les petits pas, le volontariat et la bienveillance sont au cœur de cette démarche.



03

Boîte à outils : techniques de conversation



Comment mener l'entretien ? 5 POINTS À RETENIR

1

SOLLICITEZ L'ACCORD DE VOTRE COLLÈGUE

Ne donnez pas de conseils non sollicités, mais vérifiez d'abord si votre collègue y est réceptif.

« Puis-je réfléchir avec vous ? » ou « Vous souhaitez un conseil ou vous voulez avant tout raconter votre histoire ? »

2

POSEZ DES QUESTIONS OUVERTES

Posez des questions qui invitent à la réflexion, plutôt que des questions fermées (oui/non).

« Quelle difficulté rencontrez-vous ? », « Qu'est-ce qui serait faisable pour vous ? » ou « Par quoi aimeriez-vous commencer ? »

3

ÉCOUTEZ ACTIVEMENT

Montrez que vous écoutez vraiment et ne proposez pas tout de suite des solutions.

« Je comprends que vous manquez surtout d'énergie. » Ou « On dirait que ça dure depuis un certain temps déjà. »

4

RÉSUMEZ

Résumez brièvement ce que vous avez entendu, afin que votre collègue se sente compris.

« Si je comprends bien, vous aspirez au changement, mais vous ne savez pas trop par où commencer. »

5

ORIENTATION BIENVEILLANTE

Redirigez la personne vers un autre interlocuteur lorsque la demande dépasse le cadre de votre rôle d'ambassadeur du bien-être.

« Si vous continuez à ressentir une grande détresse psychologique, il serait bon d'en parler à votre médecin traitant, à une personne de confiance, à un conseiller en prévention ou à un autre professionnel de la santé. »

04

Recourir au Scan national du style de vie

Contexte

Le module de formation continue des ambassadeurs du bien-être s'articule autour du Scan national du style de vie. Il aide les collaborateurs à réfléchir à différents aspects de leur mode de vie, tels que l'activité physique, l'alimentation, la détente et les habitudes quotidiennes.

Pour l'ambassadeur du bien-être, ce scan est avant tout un brise-glace accessible et un guide. Il ne s'agit ni d'une note, ni d'un outil de contrôle, ni d'un instrument destiné à évaluer ses collègues. Les résultats individuels restent confidentiels.

Que permet d'évaluer ce scan ?

Le Scan national du style de vie recense différents facteurs liés au mode de vie. Les résultats abordent notamment des thèmes tels que la vie active, l'activité physique récréative, la pratique sportive, la musculation, les légumes, les fruits, les fibres, l'eau, le sucre, le poisson et la détente.

Le scan offre ainsi aux collaborateurs un aperçu de ce qui fonctionne déjà bien, des points à améliorer et des changements susceptibles d'avoir le plus grand impact sur leur santé.



Comment les résultats sont-ils présentés ?

Une fois le questionnaire rempli, le collaborateur reçoit un récapitulatif des résultats. Dans l'exemple de résultats, les thèmes sont classés en trois grands groupes.



Thèmes ayant le plus grand impact sur la santé

Il s'agit des éléments pour lesquels, selon le scan, un changement pourrait avoir le plus d'impact sur la santé. Ces thèmes sont clairement placés en tête des résultats.

Voici quelques exemples :

- un manque d'activité physique quotidienne ;
- une consommation insuffisante de légumes, de fruits ou d'aliments riches en fibres ;
- une consommation insuffisante d'eau ;
- une consommation élevée de sucre raffiné ;
- un manque de détente ou d'exercices de respiration.

Ces thèmes peuvent indiquer les domaines dans lesquels une personne peut obtenir le plus de bénéfices pour la santé. Il est important de ne pas vouloir tout changer d'un seul coup. Choisir une seule mesure réaliste est souvent plus efficace que d'élaborer un grand projet.

Exemple de phrase : « Voici des domaines qui pourraient vous apporter de nombreux bénéfices pour la santé. Ne vous sentez pas obligé de travailler à tous ces points en même temps. Quel domaine vous semble réaliste pour commencer ? »



Points d'attention à surveiller

Il s'agit de thèmes qui ne posent pas nécessairement de problème, mais auxquels il peut être utile d'accorder une attention particulière. Ils mettent en évidence les domaines où de petites améliorations sont possibles.

Voici quelques exemples :

- pratiquer plus souvent une activité physique récréative le matin ou le soir ;
- pratiquer davantage d'activités sportives ;
- manger plus de fruits et légumes ;
- intégrer des légumineuses à son alimentation ;
- s'accorder davantage de moments de détente en pleine conscience.

Les points à améliorer ne sont pas des erreurs. Ils aident surtout à prendre conscience des habitudes qui peuvent encore être renforcées.

Exemple de phrase : « Ce ne sont pas de mauvais résultats, mais des points à améliorer. Je vous propose cette action qui est à votre portée. »



Thèmes qui contribuent positivement à la santé

Il s'agit d'éléments qui fonctionnent déjà bien et qu'il vaut mieux conserver. Ils constituent une base solide.

Voici quelques exemples :

- pratiquer une activité physique suffisamment longtemps ;
- pratiquer régulièrement une activité sportive ;
- la musculation ;
- boire de l'eau ou du thé ;
- ne pas ajouter de sucre dans le thé ;
- manger du poisson ;
- pratiquer des activités de relaxation telles que la pleine conscience, la méditation, le yoga, le pilates, les étirements ou toute autre activité similaire.

Il est important de mettre également en avant ces aspects positifs. Conserver de bonnes habitudes est aussi une forme de réussite.

Exemple de phrase : « Voici des choses qui fonctionnent déjà bien. Il est important de continuer à les mettre en pratique, surtout pendant les périodes chargées. »

Du résultat à la première étape

Le scan peut fournir beaucoup d'informations. Cela peut être motivant, mais tout aussi accablant. C'est pourquoi il est important de ne pas vouloir travailler à tous les points en même temps.

Voici une bonne approche :

1. Commencez par identifier ce qui fonctionne déjà bien.
2. Examinez ensuite les points qui méritent une attention particulière.
3. Choisissez un thème qui vous semble réaliste.
4. Traduisez ce thème en une seule petite action concrète.
5. Vérifiez par la suite si vous avez pu persévérer.

Exemples de petites actions :

- marcher trois fois dix minutes cette semaine ;
- boire un verre d'eau supplémentaire par jour ;
- emporter un fruit au travail ;
- consommer une portion de crudités supplémentaire par semaine ;
- prendre consciemment dix minutes pour se détendre un soir par semaine ;
- se lever plus souvent ou bouger plus pendant la journée de travail ;
- remplacer une collation sucrée par une alternative ;
- essayer un exercice de renforcement musculaire une fois par semaine.

Exemples de questions pour l'ambassadeur du bien-être

L'ambassadeur du bien-être peut aider ses collègues à réfléchir en posant des questions ouvertes.

Exemples :

- « Quel thème vous parle le plus ? »
- « Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien et que vous souhaitez conserver ? »
- « Dans quel domaine aimeriez-vous voir le plus de changements ? »
- « Qu'est-ce qui serait faisable pour vous lors d'une journée de travail normale ? »
- « Quelle petite avancée aimeriez-vous tenter cette semaine ? »
- « Qu'est-ce qui pourrait vous aider à tenir le cap ? »
- « Souhaitez-vous surtout obtenir des informations, ou préférez-vous que nous examinions ensemble les aides disponibles ? »

Informations sur le mode de vie sur le site web

Outre le scan, le site web du Scan national du style de vie propose également des informations complémentaires sur le mode de vie. Ces informations peuvent être utiles lorsqu'un collègue souhaite en savoir plus sur un thème particulier après avoir répondu au questionnaire.

Ces informations sont classées par thèmes, tels que : mener une vie plus active, bouger pendant la journée de travail, pratiquer une activité sportive, renforcer ses muscles ; les légumes, les crudités, les fruits, les fibres, les légumineuses, les noix, l'eau, le poisson, le sucre ; et la détente.

L'ambassadeur du bien-être peut donc non seulement orienter ses collègues vers le scan, mais aussi vers des informations complémentaires disponibles sur le site web.

Exemple de phrase : « Si vous souhaitez en savoir plus sur ce thème, vous trouverez des informations supplémentaires sur le site web du Scan national du style de vie. A vous de voir. »

Une limite importante

L'ambassadeur du bien-être informe, écoute et oriente. Il ne demande pas les résultats individuels, n'évalue pas les scores, n'élabore pas de plan de santé personnalisé et ne vérifie pas si les collègues atteignent leurs objectifs.

Lorsqu'un collègue a besoin d'un accompagnement plus poussé, l'ambassadeur du bien-être l'oriente chaleureusement vers le professionnel compétent ou vers un service d'aide interne.



Message clé

Le Scan national du style de vie aide les collaborateurs à mieux comprendre leur mode de vie. Pour l'ambassadeur du bien-être, ce scan constitue un moyen accessible d'aborder le sujet du bien-être et d'orienter les collègues vers un soutien adapté.

Le scan n'est ni une évaluation ni un outil de contrôle. Le volontariat, la confidentialité, les petites avancées et l'orientation bienveillante sont toujours au cœur de la démarche.

Outils d'aide à votre disposition

1. Point de départ

Scan national du style de vie

2. Connaissances et inspiration

Informations sur le mode de vie sur nationaleleefstijlscan.be/fr
Capsules vidéo de New Health
Webinaire Exercice physique
Webinaire Alimentation
Webinaire Cerveau
Webinaire Gestion du stress et du temps

3. Exercice physique et accompagnement

[Fitnessprèsdechavezvous.be](https://fitnesspresdechavezvous.be)
Club de fitness
Coach sportif
Coach du mouvement

4. Base saine

Triangle du mouvement
Triangle de l'alimentation

5. Bien-être et prévention au travail

Risk Trainers sectoriels
Analyse des risques ergonomie
Webinaire ergonomie
Conseiller en prévention

6. Soutien mental

Personne de confiance interne
Conseiller en prévention aspects psychosociaux
Médecin traitant
Psychologue

7. Symptômes physiques ou questions médicales

Médecin généraliste
Kinésithérapeute
Médecin du travail
Expert en ergonomie

#BEACTIVE DAY
FITNESS BE 2026
WELLNESS & HEALTH

