

#BEACTIVE DAY
2026

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH



Guide de l'ambassadeur du bien-être

Vers qui vos collègues peuvent-ils se tourner ?

FICHE D'ORIENTATION PRATIQUE DANS LE CADRE DU 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

Le bien-être est avant tout humain	3
01 Utilisation	4
Plusieurs niveaux	4
Comment utiliser ce guide ?	4
Quand faut-il absolument orienter la personne vers un autre service ?	4
Guide rapide : quelle orientation proposer ?	5
02 À vous de jouer	6
01. Point de départ : le Scan national du style de vie	7
02. Connaissances et inspiration	7
03. Activité physique et accompagnement	8
04. Des bases saines	8
05. Bien-être et prévention au travail	10
06. Soutien psychologique	11
07. Problèmes physiques ou questions d'ordre médical	13
08. Parcours de suivi avec le programme #BEACTIVE Workplace Wellbeing	14
03 Le trajet en un clin d'œil	15
04 Informations pratiques	16
Où le soutien peut-il être mis en place ?	16
Confidentialité des rapports d'équipe, des points de situation et des parcours de suivi	17
Partager des signaux sans porter atteinte à la vie privée	17
Petit test pour vous-même	17
Rappel important	17

#BEACTIVE DAY 2026

Le bien-être est avant tout humain

Chaque entreprise investit dans des équipements, des bâtiments, du matériel et des technologies. Mais l'investissement le plus important reste les personnes qui y travaillent. Des collègues qui se sentent bien, qui trouvent plus facilement de l'aide et qui peuvent aborder ouvertement les questions de bien-être constituent la base d'un environnement de travail sain et résilient.

Un ambassadeur du bien-être y contribue. Non pas en tant que fonction supplémentaire, expert ou professionnel de la santé, mais en tant que relais accessible au sein de l'entreprise. Quelqu'un qui écoute, qui contribue à rendre le bien-être visible, qui guide les collègues vers les outils existants et qui les oriente avec bienveillance lorsqu'un soutien supplémentaire est nécessaire.

Ce guide accompagne l'ambassadeur du bien-être dans ce rôle. Vous y trouverez des conseils pratiques pour déterminer vers qui un collègue peut se tourner pour obtenir des éclaircissements, des informations, faire de l'exercice, bénéficier d'un soutien psychologique, gérer des troubles physiques, faire face à des risques liés au travail, suivre des parcours d'accompagnement au sein du **programme #BEACTIVE Workplace Wellbeing**, etc.

La force de l'ambassadeur du bien-être ne réside pas dans le fait de tout savoir ou de tout résoudre lui-même, mais dans sa capacité à engager le dialogue, à indiquer la bonne voie à suivre, en se fondant sur le volontariat, la confidentialité, la confiance et l'absence de jugement.

Utilisez ce guide lorsqu'un collègue pose une question, envoie un signal d'alerte ou a besoin d'informations, d'inspiration ou de soutien. Ce guide vous aide à orienter facilement vers les outils, les sources d'information, les interlocuteurs internes ou le soutien professionnel adaptés.

IMPORTANT

Ce guide n'émet en aucun cas un avis médical, psychologique ou juridique. En cas de problèmes, de risques ou de situations nécessitant une expertise plus poussée, orientez la personne vers le professionnel compétent ou le service d'aide interne approprié.

01 Utilisation

Plusieurs niveaux

- **Niveau individuel :** le Scan national du style de vie aide un collègue à réfléchir personnellement à son mode de vie. Les résultats restent toujours la propriété exclusive du collaborateur en question.
- **Niveau de l'entreprise :** le Scan d'entreprise **Workplace Wellbeing** de **FITNESS.BE** aide l'entreprise à identifier les thèmes généraux liés au bien-être et à définir ses priorités. Ce scan est destiné à fournir des informations générales et à orienter les actions, et non à évaluer individuellement les collègues.
- **Niveau de l'équipe :** lorsque des scans sont utilisés au niveau du groupe, un rapport d'équipe anonyme ou une discussion d'équipe peut aider à aborder des thèmes généraux. Les résultats individuels restent personnels et ne sont pas rendus publics.

Comment utiliser ce guide ?

Étape	Que faire ?	Point à retenir
1	Écoutez d'abord	Que vous dit votre collègue ? S'agit-il d'informations, d'inspiration, d'un risque lié au travail, d'un besoin de soutien psychologique ou de problèmes médicaux/physiques ?
2	Évaluez l'urgence	Votre collègue a-t-il surtout besoin d'explications, d'idées pratiques, d'un accompagnement professionnel ou d'un soutien plus urgent ?
3	Choisissez la bonne approche	Utilisez le guide rapide ou les rubriques thématiques ci-dessous.
4	Orientez-le de façon chaleureuse	Expliquez brièvement pourquoi vous pensez à cet outil, cette personne ou ce service. Laissez le choix à votre collègue.
5	Restez dans le cadre de votre rôle	Vous pouvez vous montrer impliqué et solidaire, mais vous ne devez pas prendre le problème en charge.

Quand faut-il absolument orienter la personne vers un autre service ?

Orientez la personne dès que vous constatez que la demande va au-delà d'une simple information, d'une motivation ou d'une conversation informelle. N'attendez pas que les symptômes persistent, s'aggravent ou aient un impact évident sur le fonctionnement ou le bien-être de votre collègue.

- Stress persistant, épuisement, signes de burn-out ou troubles du sommeil.
- Conflits, harcèlement, comportements indésirables ou risques psychosociaux au travail.
- Des troubles psychologiques persistants ou pour lesquels le collègue a besoin d'un accompagnement professionnel.
- Des troubles physiques tels que des douleurs au dos, à la nuque, aux épaules, aux articulations ou aux muscles.
- Questions d'ordre médical ou troubles qui persistent.
- Risques liés au travail concernant la sécurité, l'ergonomie, la charge de travail ou l'effort physique.
- Des situations où vous vous demandez si cela relève encore de vos attributions.

Guide rapide : quelle orientation proposer ?

Utilisez ce guide rapide comme première orientation. Choisissez ensuite, dans le guide thématique, l'outil, la source d'information ou le professionnel approprié. Laissez toujours le choix à votre collègue.

Demande de votre collègue	Pensez à...	Pourquoi ?
Commencer par se faire une idée du mode de vie	Scan national du style de vie	Pour mieux comprendre l'activité physique, l'alimentation, la détente et les habitudes quotidiennes.
Rechercher plus d'informations ou de l'inspiration	Informations sur le mode de vie, vidéos New Health ou webinaires	Pour des explications accessibles et de l'inspiration par thème.
Envie de faire plus d'activité physique, mais ne pas savoir par où commencer ?	Fitness près de chez vous, club de fitness, coach sportif ou professionnel de l'activité physique	Pour bénéficier d'un accompagnement ou découvrir les offres disponibles près de chez vous.
Renforcer les bases générales d'une bonne santé	Le triangle du mouvement ou le triangle alimentaire	Pour obtenir des informations de base fiables sur l'activité physique, la réduction de la sédentarité et l'alimentation.
Discuter des risques liés au travail ou de l'ergonomie	Conseiller en prévention, Risk Trainer, analyse des risques ergonomiques ou expert en ergonomie	Pour le bien-être, la sécurité, les contraintes physiques et la prévention au travail.
Problèmes psychologiques, stress ou situations difficiles	Personne de confiance, conseiller en prévention aspects psychosociaux, médecin généraliste ou psychologue	Pour un accompagnement confidentiel ou professionnel.
Problèmes physiques ou questions d'ordre médical	Médecin généraliste, kinésithérapeute, médecin du travail ou expert en ergonomie	Pour un suivi médical, des questions sur la récupération, une évaluation de la charge de travail ou des conseils en ergonomie.
L'entreprise souhaite mieux cerner les thèmes généraux liés au bien-être ou les signaux récurrents	Scan d'entreprise Workplace Wellbeing de FITNESS.BE .	Pour obtenir une vue d'ensemble au niveau de l'entreprise, servant de point de départ à la définition des priorités, des actions ou d'un parcours adapté.
L'équipe souhaite poursuivre concrètement son travail après un scan ou un scan d'entreprise	Programme #BEACTIVE Workplace Wellbeing ou partenaire de FITNESS.BE .	Pour une discussion d'équipe, une séance, un atelier, un coaching, une évaluation ou un suivi sur mesure pour l'entreprise.
Un employeur souhaite savoir où un accompagnement peut être mis en place	Sur le lieu de travail, dans un club de fitness ou auprès d'un professionnel, en ligne ou une combinaison de ces options	Cela montre clairement que l'accompagnement peut démarrer de manière accessible et ne doit pas nécessairement prendre la forme d'un long parcours.



02 À vous de jouer

Découvrez ci-après quelques fiches pratiques qui vous aideront à mettre en œuvre nos conseils, pas à pas.



01 Point de départ : le Scan national du style de vie

Objectif : aider les collègues à mieux comprendre leur mode de vie et leur fonctionnement.

À utiliser notamment lorsque : un collègue ne sait pas trop par où commencer, est curieux de comprendre son propre mode de vie ou souhaite faire le point ultérieurement sur ses progrès.

Demande d'aide ou signal	Orientation	Intérêt	Exemple de phrase
Je ne sais pas trop par où commencer.	Scan national du style de vie	Fournit un aperçu personnalisé de l'activité physique, de l'alimentation, de la détente et des habitudes quotidiennes. Les résultats restent confidentiels.	« Le Scan national du style de vie pourrait peut-être vous aider à faire le point sur votre situation actuelle. Ce scan est sans engagement et vos résultats restent confidentiels. »
Je souhaite savoir ce qui fonctionne déjà bien et ce qui nécessite une attention particulière.	Scan national du style de vie	Aide à identifier les points forts, les points à améliorer et les éventuels impacts sur la santé.	« Ce scan n'est pas un bulletin. C'est un outil qui permet d'avoir une vue d'ensemble. »
Je suis déjà sur la bonne voie et je souhaite faire le point sur ma situation.	Remplir à nouveau le Scan national du style de vie	Peut être utilisé comme bilan personnel de rappel, sans que l'ambassadeur du bien-être ne suive ni ne vérifie les résultats.	« Vous pouvez refaire le scan plus tard, pour vous-même, si vous souhaitez voir ce qui a changé. »

02 Connaissances et inspiration

Objectif : orienter les collègues vers des informations accessibles lorsqu'ils souhaitent en savoir plus, consulter des ressources ou approfondir leurs connaissances.

Utilisez surtout cet outil : lorsqu'un collègue manifeste de l'intérêt, souhaite obtenir plus d'explications après le scan ou cherche de l'inspiration sur un thème particulier.

Demande d'aide ou signal	Orientation	Intérêt	Exemple de phrase
Je souhaite en savoir plus sur mon résultat ou sur ce thème.	Informations sur le mode de vie sur nationaaleefstijlscan.be/fr	Fournit des explications supplémentaires par thème, tels qu'une vie plus active, l'activité physique au travail, l'alimentation, l'eau, le sucre et la détente.	« Si vous souhaitez en savoir plus sur ce thème, vous pouvez consulter les informations sur le mode de vie disponibles sur le site web. »
Je préfère apprendre à travers des capsules vidéos.	Vidéos New Health	Fournissent des explications simples et des sources d'inspiration sur le mode de vie, l'activité physique, l'alimentation, le cerveau et la santé.	« Une capsule vidéo est peut-être une incitation à l'action accessible. »
Je souhaite approfondir un sujet.	Webinaires sur l'activité physique, l'alimentation, le cerveau, la gestion du stress et la gestion du temps	Ils fournissent davantage d'informations générales et de conseils pratiques sur la santé, la résilience et le bien-être.	« Si vous souhaitez approfondir ce thème, ce webinaire pourrait vous intéresser. »

03 Activité physique et accompagnement

Objectif : orienter les collègues vers des offres d'activité physique ou un accompagnement professionnel.

À utiliser notamment lorsque : un collègue souhaite faire plus d'activité physique, recherche un accompagnement ou souhaite se lancer en toute sécurité dans la pratique d'une activité physique.

Demande d'aide ou signal	Orientation	Intérêt	Exemple de phrase
Je voudrais faire plus d'exercice, mais je ne sais pas à qui m'adresser.	Fitness près de chez vous	Permet de trouver des activités dans le quartier, comme un club de fitness, un cours collectif ou un accompagnement.	« Cela pourrait vous aider de jeter un œil aux activités proposées dans votre quartier. Vous n'êtes pas obligé de vous lancer tout de suite dans un entraînement intensif. »
Je souhaite bénéficier d'un accompagnement en matière de musculation, de condition physique ou de remise en forme.	Club de fitness ou coach sportif	Peut vous aider à faire de l'exercice en toute sécurité, de manière réaliste et sur mesure.	« Si vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement, un professionnel du mouvement peut vous aider à déterminer ce qui est réalisable et sûr pour vous. »
J'hésite en raison de douleurs ou d'un manque de confiance.	Médecin généraliste, kinésithérapeute ou professionnel du mouvement	En cas de symptômes ou d'incertitude médicale, il est important de demander l'avis d'un professionnel avant de se lancer.	« Si vous avez des doutes en raison de certains symptômes, il est préférable d'en discuter d'abord avec un professionnel. »

04 Des bases saines

Objectif : orienter les collègues vers des informations de base fiables sur l'activité physique, la réduction de la sédentarité et l'alimentation.

À utiliser notamment lorsque : une personne recherche des informations générales et n'a pas encore besoin d'un accompagnement personnalisé.

Demande d'aide ou signal	Orientation	Intérêt	Exemple de phrase
Je souhaite faire plus d'exercice ou passer moins de temps assis.	Le triangle du mouvement	Illustre simplement comment l'activité physique et la réduction du temps passé assis peuvent s'intégrer dans la vie quotidienne.	« Le triangle du mouvement peut aider à comprendre que l'activité physique ne se résume pas nécessairement au sport. »
Je recherche des informations générales sur une alimentation saine.	Le triangle alimentaire	Il fournit des conseils pour une alimentation équilibrée et des choix sains.	« Le triangle alimentaire est un bon point de départ si vous recherchez des informations générales sur une alimentation saine. »
Je souhaite apporter un petit changement.	Triangle du mouvement ou triangle alimentaire	Aide à trouver l'inspiration pour marquer de petites avancées réalisables.	« Concentrez-vous surtout sur un petit changement qui vous semble réalisable dans le cadre de votre journée de travail ou de votre routine. »



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.



05 Bien-être et prévention au travail

Objectif : transmettre ou orienter correctement les signaux, risques ou obstacles récurrents liés au travail.

À utiliser notamment lorsque : le signal ne concerne pas uniquement le mode de vie individuel, mais est également lié à l'organisation du travail, à la sécurité, à l'ergonomie, à la charge physique ou aux risques psychosociaux.

Demande d'aide ou signal	Orientation	Intérêt	Exemple de phrase
L'employeur ou l'ambassadeur du bien-être souhaite savoir quels thèmes liés au bien-être méritent d'être prioritaires.	Scan d'entreprise Workplace Wellbeing de FITNESS.BE	Permet d'aborder la question du bien-être au niveau de l'entreprise et de faire des choix plus ciblés entre informations, ateliers, accompagnement, ergonomie, coaching ou autres actions.	« Il peut être utile de recourir au Scan d'entreprise. Il permet à l'entreprise d'avoir une vision plus globale des thèmes qui méritent une attention particulière, sans se limiter à une situation individuelle. »
Des questions se posent concernant les risques, la prévention ou le bien-être au travail.	Conseiller en prévention	Peut analyser les risques liés au travail et soutenir la mise en place de mesures préventives.	« Cela touche au bien-être ou à la sécurité au travail. Il me semble judicieux d'en discuter avec le conseiller en prévention. »
Des signaux reviennent concernant la charge physique ou les postes de travail.	Analyse des risques ergonomiques, webinaire sur l'ergonomie ou expert en ergonomie	Permet d'examiner la posture, le poste de travail, les mouvements répétitifs, la station debout prolongée ou la charge physique.	« Si ce problème revient souvent, il est utile d'examiner également le poste de travail ou l'ergonomie. »
L'entreprise souhaite un meilleur recensement des risques.	Risk Trainers sectoriels, Analyse des risques sectorielle	Aide les employeurs ou les responsables à réfléchir aux risques, à la prévention et au bien-être.	« Pour les risques sur le lieu de travail ou les questions de prévention, le Risk Trainer sectoriel constitue un outil utile. »
Il s'agit notamment de la charge de travail, des conflits, du harcèlement ou des comportements indésirables.	Conseiller en prévention aspects psychosociaux ou personne de confiance	Ces situations nécessitent un accompagnement spécifique et confidentiel.	« C'est important et cela nécessite un accompagnement plus poussé que celui que je peux offrir. Je pense que la personne de confiance ou le conseiller en prévention aspects psychosociaux serait mieux à même d'apporter son aide dans ce domaine. »

06 Soutien psychologique

Objectif : orienter avec bienveillance les collègues lorsque le stress, les émotions, les tensions ou les troubles psychiques nécessitent un accompagnement plus poussé.

Utilisez cette option notamment : lorsqu'un collègue indique qu'un poids continue de peser sur lui, qu'il n'y arrive plus, qu'il subit un stress important ou qu'il a besoin d'un entretien confidentiel.

Demande d'aide ou signal	Orientation	Intérêt	Exemple de phrase
Je voudrais en parler en toute confidentialité.	Personne de confiance interne	Il peut vous écouter, vous apporter son soutien et examiner avec vous les démarches possibles au sein de l'entreprise.	« Si vous souhaitez en parler en toute confiance, pensez d'abord à la personne de confiance. »
Il s'agit de stress, de conflits, de harcèlement, de comportements indésirables ou de signes de burn-out.	Conseiller en prévention aspects psychosociaux	Il dispose d'une expertise en matière de bien-être psychosocial au travail.	« Cela nécessite un accompagnement plus important que ce que je peux offrir. Il serait peut-être judicieux de contacter le conseiller en prévention aspects psychosociaux. »
Je voudrais pouvoir me changer les idées plusieurs fois par semaine.	Fitness près de chez vous, club de fitness ou coach sportif	Des études scientifiques montrent que l'activité physique y contribue.	« Cela pourrait peut-être vous aider de vous renseigner sur les possibilités qui existent près de chez vous pour pratiquer le fitness en toute sécurité. »
Je me sens mal, anxieux, épuisé ou surmené depuis un certain temps déjà.	Médecin généraliste ou psychologue	Peut apporter un soutien professionnel et aider à déterminer l'aide dont la personne a besoin.	« Si vous constatez que cela continue à vous peser, il est bon d'en parler avec votre médecin généraliste ou un psychologue. »
Je ne sais pas quelle aide choisir.	Médecin généraliste	Peut évaluer quel suivi ou quelle orientation vers un spécialiste s'impose.	« Votre médecin généraliste peut déterminer avec vous quel type de soutien est le plus adapté. »



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.



07 Problèmes physiques ou questions d'ordre médical

Objectif : orienter les collègues vers le soutien professionnel adapté en cas de troubles, de douleurs ou de questions d'ordre médical.

À utiliser notamment lorsque : les troubles persistent, réapparaissent, s'aggravent ou semblent clairement liés à la charge de travail ou à la posture au travail.

Demande d'aide ou signal	Orientation	Intérêt	Exemple de phrase
J'ai des questions d'ordre médical ou des symptômes qui persistent.	Médecin généraliste	Peut évaluer le suivi médical ou l'orientation vers un spécialiste nécessaires.	« Si vos symptômes persistent, il me semble judicieux d'en discuter avec votre médecin généraliste. »
Je souffre de douleurs musculaires, articulaires, dorsales, cervicales ou aux épaules.	Kinésithérapeute	Peut vous accompagner de manière ciblée en cas de troubles physiques, de récupération et d'activité physique, puis vous orienter vers un club de fitness ou un coach sportif.	« Si vos troubles physiques persistent, un kinésithérapeute pourra peut-être vous aider de manière ciblée. »
Mes problèmes sont liés à mon travail.	Médecin du travail	Peut vous conseiller sur la santé, la charge de travail et les éventuelles adaptations à apporter à votre environnement de travail.	« Si le problème est lié à votre travail, le médecin du travail peut vous aider à déterminer ce dont vous avez besoin. »
Il s'agit notamment de la posture, du poste de travail, de la station debout prolongée ou des mouvements répétitifs.	Expert en ergonomie	Peut donner des conseils sur la posture de travail, l'aménagement du poste de travail et la charge physique.	« Il serait peut-être utile de faire évaluer l'ergonomie de votre posture ou de votre poste de travail. »

08 Parcours de suivi avec le programme #BEACTIVE Workplace Wellbeing

Objectif : aider les entreprises à passer concrètement à l'action après le Scan national du style de vie, le Scan d'entreprise **Workplace Wellbeing** de **FITNESS.BE** ou en cas de signaux récurrents.

À utiliser notamment lorsque : un employeur, une équipe ou un ambassadeur du bien-être constate qu'il faut aller au-delà de la simple information. Un parcours de suivi peut démarrer en toute simplicité, par exemple par une présentation, une séance ou un atelier, puis être développé par la suite.

Demande d'aide ou signal	Pensez à...	Intérêt	Exemple de phrase
Nous souhaitons comprendre les résultats généraux du scan en tant qu'équipe.	Rapport d'équipe anonyme ou discussion d'équipe	Permet de discuter des tendances générales au niveau du groupe, sans dévoiler les résultats individuels.	« Nous pouvons examiner les thèmes généraux sans partager les résultats individuels. »
Nous souhaitons mettre en œuvre des actions concrètes à l'issue du scan.	Explication des résultats du scan, conseils pratiques ou brève séance	Cela facilite le passage de la prise de conscience à l'action et rend celle-ci plus accessible.	« Nous pourrions peut-être commencer par une brève explication ou une séance sur le thème qui revient le plus souvent. »
Il y a un besoin accru d'activité physique, de récupération ou de condition physique.	Séances encadrées par un club de fitness, un coach sportif ou un professionnel du mouvement	Aide les collaborateurs à pratiquer une activité physique en toute sécurité, de manière réaliste et sur mesure.	« Un partenaire de FITNESS.BE peut aider à mettre cela en place de manière pratique et sûre. »
Un thème nécessite davantage d'explications ou d'exercices.	Atelier sur l'ergonomie, la posture, la gestion du stress, la récupération ou les habitudes de vie saines	Fournit à l'équipe des informations ciblées et des conseils pratiques.	« Un atelier peut s'avérer utile si ce thème est évoqué régulièrement par plusieurs collègues. »
L'ambassadeur du bien-être ou l'employeur souhaite assurer un suivi sans exercer de contrôle.	Point de la situation, évaluation intermédiaire, analyse de suivi ou entretien de suivi au niveau de l'équipe	Permet de déterminer quelles mesures sont efficaces et quel soutien est encore nécessaire, sans suivi individuel.	« Nous pouvons examiner au niveau de l'équipe ce qui fonctionne et ce qui reste à faire, sans aborder les situations personnelles. »

03

Le trajet en un clin d'œil

Scan du style de vie



Compréhension



Ambassadeur du bien-être



Guide



Soutien professionnel



Programme #BEACTIVE Workplace Wellbeing

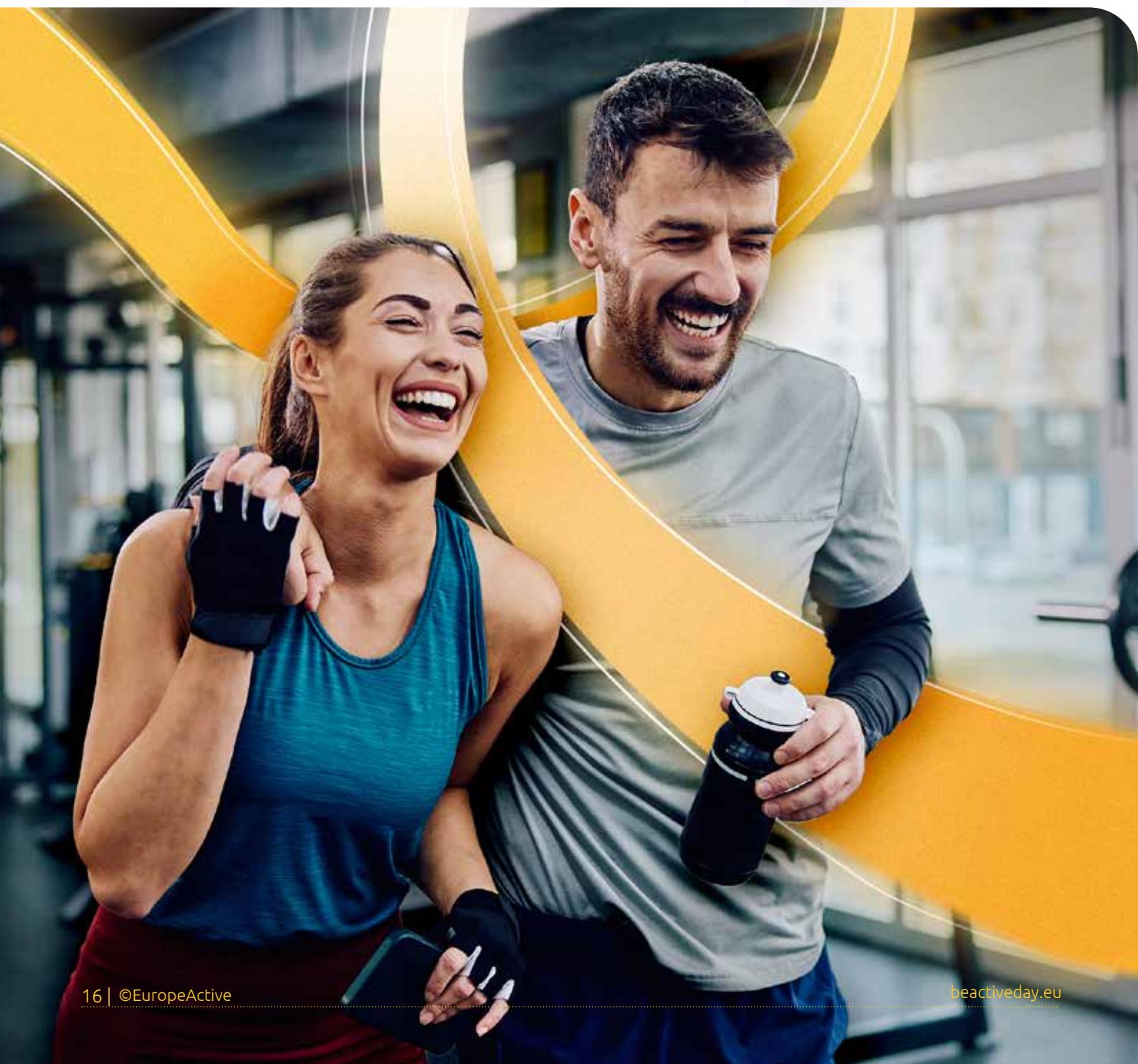


Entreprise saine

04 Informations pratiques

Où le soutien peut-il être mis en place ?

- Sur le lieu de travail : séances ou ateliers organisés chez l'employeur.
- Au club ou chez le professionnel : les collaborateurs se rendent dans un club de fitness, chez un coach sportif ou un professionnel du mouvement.
- En ligne ou à domicile : exercices, conseils ou recommandations en matière de récupération, en complément d'une séance ou d'un parcours.
- Combinaison : un mélange d'accompagnement sur le lieu de travail, au club et à domicile. C'est souvent la solution la plus flexible.



Confidentialité des rapports d'équipe, des points de situation et des parcours de suivi

Un rapport d'équipe, un point de situation ou une évaluation porte toujours sur des thèmes généraux, les obstacles et les besoins au niveau de l'équipe. Les résultats individuels, les témoignages personnels, les informations médicales ou les situations confidentielles ne sont pas partagés sans autorisation.

L'ambassadeur du bien-être peut toutefois signaler des tendances générales, par exemple une augmentation des questions concernant l'ergonomie, la récupération ou le stress. L'objectif est de trouver un soutien adapté, et non de juger ou de surveiller les collègues.

Partager des signaux sans porter atteinte à la vie privée

En tant qu'ambassadeur du bien-être, vous remarquez parfois des difficultés récurrentes, par exemple de nombreuses questions sur la charge de travail, la contrainte physique ou l'ergonomie. Vous pouvez aborder ces signaux généraux dans le respect des règles de l'entreprise, mais ne communiquez pas de noms, de situations personnelles ou de résultats de scans.

- **Vous pouvez dire :** « Je remarque que plusieurs collègues ont des questions sur l'ergonomie. »
- **À éviter :** « Le collègue X a des maux de dos et m'a dit que... »
- **Vous pouvez dire :** « Il semble y avoir un besoin d'informations supplémentaires sur la détente ou la récupération. »
- **À éviter :** transmettre des témoignages personnels, des diagnostics, des scores ou des informations confidentielles.

Lorsque ces signaux reviennent fréquemment, vous pouvez les mentionner de manière neutre en tant que tendance générale. Le Scan d'entreprise **Workplace Wellbeing** de **FITNESS.BE** peut alors constituer un moyen sûr d'identifier, à l'échelle de l'entreprise, les thèmes qui nécessitent une attention particulière, sans parler de collègues ou de situations individuelles.

Petit test pour vous-même

- Cela relève-t-il de mon rôle d'ambassadeur du bien-être ?
- Est-ce que j'écoute ou est-ce que j'essaie de résoudre le problème ?
- Est-ce que je laisse le choix à mon collègue ?
- Est-ce que je respecte la vie privée et la confidentialité ?
- Un accompagnement professionnel ou interne est-il nécessaire ?

Rappel important

Vous n'êtes ni un professionnel de la santé ni un expert. Votre force réside dans votre accessibilité, dans votre capacité à mettre en avant le bien-être et à orienter vos collègues vers les informations ou le soutien adaptés.

- **Volontariat :** personne n'est obligé de partager quoi que ce soit, ni de changer quoi que ce soit.
- **Confidentialité :** les résultats individuels et les témoignages personnels restent privés.
- **Absence de jugement :** vous partez d'un esprit de bienveillance et de respect.
- **Petites avancées :** l'accessibilité prime sur la perfection.
- **Orientation bienveillante :** lorsque la situation dépasse le cadre de votre rôle, vous mettez les personnes sur la bonne voie.



