

# L'unité dans l'adversité

Au milieu des bouleversements considérables dont elle a été témoin, l'équipe de l'OIT s'est embarquée pour une retraite transformatrice en Ukraine qui était loin d'être ordinaire. Il ne s'agissait pas d'un simple rassemblement, mais d'un moment charnière, d'une expédition au cœur de la résilience, de l'unité et du bien-être psychologique, au milieu des échos de la guerre et de la solitude d'un travail éloigné. Les paysages sereins de la région de Zakarpattya ont servi de toile de fond à notre histoire de rajeunissement, un témoignage de la quête infatigable de l'esprit humain pour la connexion et la croissance.

En décembre 2023, notre voyage vers la résilience et l'unité a été illuminé par l'esprit de la saison, reflétant la profonde solidarité et le soutien au sein de la communauté de l'OIT. Nous exprimons notre profonde gratitude au Syndicat du personnel pour le rôle essentiel qu'il a joué en cofinçant la retraite. Leur contribution inestimable a rendu possible cette expérience transformatrice, soulignant notre engagement commun à surmonter l'adversité et à favoriser un front uni et plus fort. Cette collaboration témoigne du pouvoir durable du partenariat et de la vision commune pour cultiver une culture d'entreprise résiliente et solidaire.

Imaginez un endroit où l'air bourdonne de l'électricité des nouveaux départs, où chaque conversation est un pont vers la compréhension et où chaque activité est un pas vers la guérison collective. Telle a été notre réalité pendant les trois jours transformateurs consacrés à la prise en charge de soi et à l'entretien du bien-être psychologique de l'équipe. Avec en toile de fond la double menace du COVID-19 et de la guerre en cours, le programme de la retraite était un cours magistral sur l'intelligence émotionnelle, la résilience et l'art de s'épanouir dans l'adversité.

Nos journées ont été une mosaïque d'apprentissage interactif, allant d'ateliers engageants qui ont exploré la science du bien-être à des discussions animées qui ont exploré les nuances de la communication de soutien. Imaginez-nous, un groupe de professionnels, en train de participer à des jeux thématiques, à des quiz et même à des revues vidéo, chaque activité étant méticuleusement conçue pour renforcer notre résilience mentale. Nous avons parcouru les complexités de l'équilibre de vie en temps de guerre, disséqué l'anatomie du stress et sommes ressortis avec une nouvelle compréhension de la manière d'intégrer la sécurité psychologique dans le tissu de nos interactions quotidiennes.

Au milieu des plongées profondes dans l'intelligence émotionnelle et la gestion du stress, il y a eu des moments de légèreté inattendus. Imaginez un peu : un groupe de professionnels, généralement rivés à leurs écrans, essayant de parcourir une course d'obstacles improvisée. Cela nous a rappelé que le chemin de la résilience passe parfois par le rire et la volonté d'accepter l'inattendu.

L'une des révélations les plus marquantes de la retraite a été la présence d'un stress sous-jacent dans la vie professionnelle. Grâce à des exercices d'auto-évaluation et à des commentaires francs, nous avons affronté les spectres de l'épuisement professionnel et de la surcharge de travail, en reconnaissant le tribut silencieux qu'ils prélèvent sur notre psyché collective. Cela nous a rappelé que la bataille pour la santé mentale se joue souvent dans les moments calmes, dans les espaces entre nos actions et nos paroles.

La retraite n'était pas seulement une oasis de tranquillité au milieu du chaos, c'était aussi un appel à l'action. Le verdict unanime parmi nous était clair : le voyage ne s'arrête pas là. Les connaissances acquises et les liens tissés ont jeté les bases d'un programme continu de soutien psychosocial, une lueur d'espoir et un témoignage de l'engagement de l'OIT en faveur du bien-être de son personnel.

En repensant à ces trois jours, il est évident que ce que nous avons vécu était plus qu'une simple retraite ; c'était une renaissance de l'esprit, un vœu collectif de naviguer dans les incertitudes de notre monde avec grâce, résilience et un sens inébranlable de l'unité. En fin de compte, nous n'avons pas seulement appris ce qu'est la sécurité psychologique ; nous l'avons vécue, nous l'avons respirée et nous avons fait le vœu de porter ses principes en avant, au cœur de notre travail et au-delà.