Espace de travail : quelle place pour les HIPSTER (Hypersensible, Introverti, Perfectionniste, Stressé, Timide, Emotif,

Ou plus largement : Comment gérer la diversité humaine dans l'espace de travail ?

Car c'est bien là tout l'enjeu d'un projet d'aménagement tertiaire, qui se voudrait **attractif, évolutif et performant**. Chez Florès, cette question nous passionne, on se la pose à chaque fois que l'on planche sur Space Planning, quand on imagine comment les gens vont y vivre, leurs parcours etc.

Espace de travail : focus sur les hypersensibles

Faisons un focus sur les 20% d'entre nous, dits hypersensibles et atypiques.

Qui dit hypersensible dit **« hyperméable » à son environnement**, l'anti Goretex par excellence. Entendons par là, l'environnement physique, matériel, émotionnel, et naturel. Tout est donc question d'**interface** entre le dedans et le dehors, de frontière, de limites…

« *Tu es à fleur de **peau** aujourd'hui* »… la peau ? Bien sûr ! Celle qui nous met en contact avec le monde. Les personnes hypersensibles captent beaucoup d'informations **et ressentent leurs émotions propres et celles des autres plus intensément que la moyenne, (soit 20 stimulis perçus contre 5).** Elles sont très **empathiques** et possèdent souvent des dispositions naturelles comme l'intuition, la créativité, l'attention portée aux autres, la pudeur, la délicatesse, le dévouement mais aussi la susceptibilité, l'irritabilité, l'anxiété, le repli, le **sentiment d'être agressé**, à vif.

Mieux comprendre leurs besoins

« *La machine à café. Quelle angoisse de l'entendre fonctionner tous les matins. Je n'ai pas commencé ma journée que je suis déjà irritée.* »

«Quand mon voisin de bureau débarque avec sa pizza 3 fromages réchauffée, ça me met dans une colère, j'ai l'odeur au fond de la gorge pendant 10 mn, insupportable ! »

L'**acuité de leurs 5 sens** rend leur environnement facilement toxique. **Les aménagements des lieux de travail ont donc un impact direct dans la quantité d'agressions quotidiennes pouvant être perçues**, selon qu'ils favorisent ou non les stimulations extérieures. Imaginez le calvaire que peut alors représenter un openspace oldfashion…

Les hypersensibles ont particulièrement **besoin de se retirer et d'avoir du calme** (#intimité, #concentration), mais aussi **d'exprimer et de canaliser leurs idées foisonnantes** (# expression, # soutien), **d'interagir avec leurs collègues** (# respect, # empathie # sincérité).

D'après la psychologue Myriam Vandenbroeke, professeure à la VUB (*Vrije Universiteit Brussel)*, « *le temps et l'espace pour soi-même, cela leur est extrêmement difficile [...] Ils ont des antennes supplémentaires pour ressentir ce dont l'autre a besoin.*». Donc, à l'inverse de l'openspace, un bureau individuel fermé pourrait constituer à la longue, une déconnexion trop nette avec leur équipe.

S'adapter : quelques clés

Donner le choix

La première clé ?

Donner le choix de leurs espaces aux collaborateurs en fonction de leurs besoins personnels et des tâches qu'ils ont à réaliser. Poste attitré, poste nomade, des lieux de repli d'un côté et des lieux d'interactions de l'autre, des couleurs douces par-ci et des ambiances stimulantes par-là.

Tenir compte de la diversité humaine dans un espace de travail ça revient à pouvoir répondre aux besoins chaque humain par une **diversité d'espaces et d'ambiances.**

L'organisation du travail

La deuxième clé ?

En temps normal, c'est-à-dire hors confinement imposé, **travailler depuis chez soi ponctuellement** peut être un véritable lieu de repli pour recharger les batteries.

Profitez de cette période de test de télétravail forcé pour initier vos organisations de demain !

Le porte-clés

Et le porte clé ?

Un capital humain valorisé et u**ne culture d'ouverture portée par l'entreprise** : Hypersensible ou non, chaque collaborateur gagne à être écouté, reconnu et en capacité d'exprimer ses émotions et besoins librement à ses collègues et supérieurs. Et la bonne nouvelle c'est que cela se travaille, tout le monde à un rôle à jouer :

- Les personnes concernées par l'hypersensibilité : visez l'acceptation de cette-dernière, l'**expression de vos besoins et ressentis**, la gestion de vos limites pro/perso, l'affirmation de soi... Le chemin semble long mais plein de richesses, pour vous qui avez souvent une tendance à l'introspection.
- L'entreprise : en créant au quotidien un **cadre spatial et humain bienveillant et solidaire**, en considérant la diversité comme point d'entrée dimensionnant de vos projets d'aménagement spatiaux, en proposant aux collaborateurs des **accompagnements personnalisés de type coaching**, ou accompagnement au changement lorsque les environnements de travail risquent de s'avérer toxiques.

C'est un virage total : il y a peu, tout était pensé pour un utilisateur « moyen », normé, type… qui n'a jamais véritablement existé !

Place à la pluralité des singuliers : HIPster HIPster HIPster ? OURA !

C.G.