

ASTRAC

(Re) penser sa communication

Jérôme Ramacker



- Un constat
- Un vécu
- Une conviction

*En 2024, l'Organisation Mondiale de la Santé a dressé une liste sans ambiguïté de ce qui définit un **travail décent, propice à la bonne santé mentale** : un moyen de subsistance, un but, une confiance en soi, un sentiment d'accomplissement, des relations positives et un cadre structurant.*

*L'insécurité, les inégalités, la discrimination, la charge de travail excessive sont citées parmi les **risques majeurs**. Mais on y trouve aussi la sous-utilisation des compétences, les horaires incompatibles avec la vie sociale et familiale, le soutien limité des collègues, les fonctions mal définies...*

*Plusieurs organisations sectorielles, fédérations professionnelles ou initiatives individuelles ont enquêté sur **l'état de fatigue chronique et structurel** des artistes ou équipes techniques.*

Pourtant, les mêmes plaintes reviennent systématiquement...

Avancez vers le centre si vous avez déjà prononcé cette phrase :



Je n'ai jamais le temps de tout faire.

Charge mentale élevée

J'en ai marre de recevoir des demandes à la dernière minute.

Multiplication des projets

Je reçois toujours les infos une fois que le projet est finalisé.

Je dois courir après mes collègues pour recevoir un texte ou une photo.

Manque de temps
et de moyens

Je voudrais faire mieux mais on me demande de faire plus.

Injonction à publier

Je n'en peux plus qu'on me dise que c'est ma faute si ça n'a pas marché.

Fatigue motivationnelle

Je me sens seul·e.

Sentiment d'isolement

Une autre à ajouter ?

*Ne prenez pas ces attaques pour vous.
Cela reste un travail.*

*Ne croyez pas celles et ceux qui
confondent polyvalence et multitâches.*

*L'inadaptation est à trouver du côté du travail demandé,
pas de ce que demande la communication.*



*Apprenez à filtrer les demandes,
à organiser les urgences,
à répartir les visibilitées.*

Vous avez le droit à la déconnexion.

Aujourd'hui communiquer rime avec...



Aujourd'hui communiquer rime avec...

MARS 2026						
						www.calendrier.best
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2 Post Facebook Newsletter	3 Post Facebook	4 Post Facebook Reel Instagram	5 Post Facebook	6 Post Facebook Mailing	7 Story Instagram	8
9 Post Facebook Newsletter	10 Post Facebook	11 Post Facebook Reel Instagram	12 Post Facebook	13 Post Facebook Mailing	14 Story Instagram	15
16 Post Facebook Newsletter	17 Post Facebook	18 Post Facebook Reel Instagram	19 Post Facebook	20 Post Facebook Mailing	21 Story Instagram	22
23 Post Facebook Newsletter	24 Post Facebook	25 Post Facebook Reel Instagram	26 Post Facebook	27 Post Facebook Mailing	28 Story Instagram	29
30	31					

Et si les réseaux sociaux n'existaient plus ?



Par groupe de trois, imaginez une alternative pour...

- Annoncer un événement
- Partager les réalisations d'un atelier
- Montrer les coulisses d'un lieu
- Indiquer l'accès aux spectateurs
- Fidéliser les habitants
- Renforcer sa présence locale
- Raconter ce qui s'est passé
- Mobiliser pour une cause
- Donner la parole au public





méd:a

ANIMATION

Rue de la fusée
1130 Bruxelles
Tel. 02 256 72 33

media-animation.be

