



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bienne, le 15 septembre 2022

Un entraînement pour accroître la sécurité psychologique au sein des équipes

La sécurité psychologique joue un rôle déterminant dans les performances et la force d'innovation d'une équipe. Un programme d'entraînement, mis au point par une équipe de recherche de la Haute école spécialisée bernoise BFH et de la Haute école des sciences appliquées de Zurich ZHAW, permet de renforcer la sécurité psychologique de manière ciblée et vérifiable.

Donner son opinion, poser des questions délicates, admettre des erreurs, formuler des critiques ou faire une proposition inhabituelle : autant de situations qui comportent un certain risque pour la personne qui s'exprime, notamment sur le lieu de travail. Pourtant, il est essentiel, pour l'innovation et le progrès, que les collaborateurs et collaboratrices osent s'exprimer. Sans craindre les moqueries, voire la pénalisation. C'est là que la sécurité psychologique entre en jeu. On peut parler de sécurité psychologique lorsque les membres d'une équipe perçoivent l'équipe comme un environnement sûr, où ils ou elles peuvent prendre des risques. Pour que les équipes puissent développer leur sécurité psychologique de manière ciblée, des chercheurs et chercheuses de l'Institute for Data Application and Security IDAS de la Haute école spécialisée bernoise BFH ont mis au point et testé un programme d'entraînement, en collaboration avec la Haute école des sciences appliquées de Zurich ZHAW. Celui-ci est désormais accessible au public.

Quinze minutes d'entraînement par semaine

Pour développer son programme, l'équipe de recherche s'est appuyée sur les enseignements tirés de la recherche fondamentale ainsi que sur d'autres études propres. Elle a créé une série d'exercices brefs qu'elle a fait tester par 50 équipes au total, comptant chacune entre 4 et 22 membres. Y ont notamment participé des équipes issues d'entreprises telles que Swisscom, les CFF ou encore Digitec Galaxus SA. Pendant six mois, les participant-e-s ont reçu tous les lundis un courriel comportant des instructions pour un exercice et des questions courtes sur l'exercice de la semaine précédente. Chaque exercice prenait environ 15 minutes et pouvait être classé dans l'une des trois catégories suivantes : des exercices sur les compétences permettant d'essayer un nouveau comportement, des exercices de réflexion lors desquels les membres de l'équipe devaient réfléchir à un aspect concret, et des exercices d'équipe où il s'agissait d'élaborer quelque chose de nouveau au sein de l'équipe ou d'expérimenter de nouveaux comportements.

Meilleures performances et plus grande force d'innovation

Afin de pouvoir prouver les effets de ses exercices, l'équipe de recherche a réalisé tous les deux mois des enquêtes en ligne. À des fins de comparaison et pour pouvoir identifier et exclure d'éventuels facteurs environnementaux propres aux entreprises, un groupe de contrôle a également pris part aux essais, constitué de 12 autres équipes des entreprises participantes. Ces équipes n'ont pas effectué d'exercices, elles ont seulement rempli le questionnaire sur le développement de l'équipe. Les effets de l'entraînement sur la sécurité psychologique, les performances et la force d'innovation des équipes ont pu être prouvés par le biais des enquêtes. En revanche, aucune modification significative n'a été constatée auprès du groupe de contrôle.

L'entraînement complet, composé de 24 exercices, instructions comprises, est à la disposition du public gratuitement et peut être utilisé de manière autonome. www.psych-safety.org

En savoir plus

[Page du projet](#)

[Institute for Data Applications and Security IDAS](#)

Contact

Prof. Ina Goller, responsable de projet, Institute for Data Application and Security IDAS, Haute école spécialisée bernoise BFH, ina.goller@bfh.ch, tél. +41 31 848 32 43

Anna-Sophie Herbst, spécialiste en communication, Haute école spécialisée bernoise BFH, Technique et informatique, anna-sophie.herbst@bfh.ch, tél. +41 31 848 50 12