

## SOMMAIRE DU DOSSIER

- 23 **Pourquoi les polytechniciens ont aussi besoin des soft skills**  
par Mathilde Laguës (X97)  
et Sébastien Dupuis (X95)
- 24 **Est-ce une science de se connaître ?**  
par Marion Genavre
- 27 **Santé mentale au travail, pourquoi s'emparer rapidement du sujet ?**  
par Jérôme Crest (X04)
- 30 **Une méta-compétence : savoir apprendre et désapprendre**  
par Agnès Le Leuch
- 34 **Réussir une restructuration sensible en travaillant sur soi**  
par Sandra Romero-Perpère (X96)
- 39 **La pleine conscience comme étape vers une culture de paix économique**  
par Dominique Steiler
- 43 **Le burn out : une lassitude nommée travail**  
par Jean-Claude Delgènes
- 48 **Burn out : un effondrement en quatre étapes**  
par Jean-Claude Delgènes
- 52 **Burn out : comment aborder efficacement le sujet en entreprise ?**  
par Sébastien Dupuis (X95)
- 55 **La santé, ça se travaille !**  
par Anne-Charlotte Vuccino
- 58 **Les soft skills pour identifier la fin d'un cycle professionnel**  
par Bhadraka Harang (X10),  
Guenolée de Carmoy Loppinot  
et Mathilde Laguës (X97)
- 64 **ÉtymologiX : à propos des soft skills**  
par Pierre Avenas (X65)



# POURQUOI LES POLYTECHNICIENS ONT AUSSI BESOIN DES SOFT SKILLS



**MATHILDE  
LAGUÈS (X97)**  
executive coach,  
psychopraticienne  
et auteure



**SÉBASTIEN  
DUPUIS (X95)**  
président-fondateur  
de Tirezio et créateur  
de l'atelier du Zèbre Vert

Le terme *soft skills* a fait son apparition dans le vocabulaire des entreprises ces dernières années, par opposition aux *hard skills*, qui désignent les compétences métier, savoir ou savoir-faire. Nous avons voulu interroger avec vous ce que recouvre ce terme et en quoi cela peut intéresser plus spécifiquement la communauté polytechnicienne.

La notion de *soft skills* désigne un ensemble de compétences interpersonnelles et de savoir-être comme l'aisance relationnelle, les qualités de communication, de prise d'initiative, d'adaptation, la capacité à gérer son niveau d'énergie... La formation d'ingénieur, spécifiquement tournée vers le développement d'expertises scientifiques et techniques, par l'acquisition et l'organisation de connaissances, s'adresse principalement à la logique, à la dimension rationnelle et concrète. Elle est beaucoup moins dirigée vers ces dimensions subjectives, parfois considérées comme des compétences de seconde catégorie, voire des sciences « molles ». Pourtant un courant actuel de pensée se constitue autour de l'idée qu'il y a un bénéfice à développer ces dimensions humaines. Quel pourrait donc en être l'intérêt ?

Dans ce dossier, nous verrons en quoi ces compétences peuvent aider l'ingénieur à mieux mettre son savoir en action et à gagner en efficacité. Savoir bien penser, c'est une chose. Mais savoir communiquer ses idées de façon à en montrer l'intérêt et obtenir l'adhésion, et collaborer en équipe, c'en est une autre, en particulier auprès des gens qui pensent différemment. Des compétences relationnelles sont indiscutablement un plus pour ces objectifs. Se protéger des dangers inhérents à son talent, aussi. Les personnes douées ont souvent une grande capacité à satisfaire les attentes, aussi gigantesques soient-elles, et à

**“Se protéger  
des dangers  
inhérents  
à son talent.”**

poursuivre un objectif avec ténacité, sans tenir compte de leur propre santé, ce qui en fait d'excellents candidats au *burn out*. Appréhender des sujets à grande échelle, enfin. Comme dans le cas de la crise climatique, il est nécessaire de créer une nouvelle forme d'intelligence collective en faisant collaborer des profils et des domaines d'expertise très différents. Afin de trouver les pistes de résolution efficace, d'importants changements de posture doivent être mis en œuvre. Changer de façon de dire, d'entendre, de coopérer, de construire ensemble, pour créer les nouveaux chemins vers un avenir meilleur.

Et comment y parvenir ? Nous verrons également que l'acquisition des *soft skills* passe par le fait de développer une connaissance plus fine de soi-même, de mieux comprendre sa propre personnalité, ses automatismes de communication, ses références, ses besoins, y compris le fonctionnement de son propre corps : besoin de mouvement, de repos, conséquences du stress, rythmes biologiques... X