

Quand mon employeur

► Le bien-être au travail: un concept global aux multiples visages.

Eclairage Solange Berger

Happy Move. C'est ainsi que Sodexo a baptisé sa campagne de déménagement réa-

lisée il y a un an. Nouveaux bureaux, nouvelle façon de travailler, nouvelles règles... Déjà très sensible au bien-être de ses collaborateurs, Sodexo a fait un pas supplémentaire vers plus de bien-être au travail. "Notre ambition est d'améliorer la qualité de vie chez nos clients. Il est normal de commencer par nos propres collaborateurs. Pour qu'ils soient des ambassadeurs de ce bien-être", note Hilde Eygemans,

senior vice president Brand&communications chez Sodexo.

La notion de bien-être dans l'entreprise n'est pas neuve. C'est la loi du 4 août 1996 qui constitue la loi de base dans le domaine de la sécurité et de la santé au travail. Le bien-être inclut la sécurité, la protection de la santé du travailleur, les aspects psychosociaux du travail, l'ergonomie, l'hygiène et l'embellissement des lieux de tra-

vail. Depuis 2014, le burn-out est considéré comme un risque à part au titre de risque psychosocial.

Assurer le bien-être de ses collaborateurs est essentiel pour éviter les risques. Mais est aussi tout bénéfique pour l'entreprise. En effet, plusieurs études ont montré qu'un collaborateur heureux est 9 fois plus loyal, 31 % plus productif, 2 % moins malade et 6 fois moins

Méditation

Ouvrir son esprit

Pratique. "On ne peut pas arrêter la vague, mais on peut apprendre à surfer dessus", note Marjan Abadie, fondatrice de l'Institut Mindfulness, qui propose des formations à la carte pour les entreprises. "La mindfulness, une méditation spécifique de pleine conscience, est une solution à l'efficacité scientifiquement validée, simple à mettre en place et qui permet à chacun de mieux vivre au bureau et à la maison. Elle intervient sur la façon dont notre cerveau fonctionne. Son objectif : nous apprendre à faire face à des choses qui nous dérangent avec sérénité et donc efficacité." Les bienfaits de la méditation sont nombreux : amélioration des capacités d'attention, de concentration et de mémoire, meilleure gestion du stress, dynamisation de la créativité... "Ses effets sur les risques psychosociaux sont réels. Mais il ne faut pas attendre qu'il y ait un problème pour intervenir." La méditation peut se pratiquer de façon formelle et informelle. "Par exemple, entre mon poste de travail et la machine à café, je peux prendre conscience de la sensation de mes pieds sur le sol; quand je tiens un verre en main, je suis avec les sensations de mes doigts sur le verre", raconte Marjan Abadie, qui espère voir "plus d'entreprises mettre cette solution en place plutôt que des mesures plus complexes et plus coûteuses." Plusieurs entreprises se sont d'ailleurs laissées séduire par cette pratique. "Nous avons une collègue qui se libère pour proposer, dans nos bureaux, des séances de méditation", note Hilde Eygemans (Sodexo). "Nous avons une vingtaine de places par session. Et souvent, il y a plus de personnes intéressées que de places disponibles."

Flexibilité

Responsabilisation

Organisation. Flexibilité : le terme est à la mode mais reflète bien les attentes des collaborateurs : pouvoir travailler de n'importe quel lieu à n'importe quel moment. "Nous organisons notre temps nous-mêmes. Certains, par exemple, ont choisi de partir plus tôt le mercredi, d'autres d'arriver plus tard le matin. Il n'y a plus de réunion avant 9 h. Il est aussi possible de travailler de chez soi", explique Anne Rogier (Sodexo). "Nous ne sommes plus jugés sur les heures que nous prestons, mais sur les résultats. Les managers ont été formés pour pouvoir faire confiance à leurs équipes. Et les collaborateurs apprécient cette confiance et cette autonomie qui leur sont accordées. Si certains en abusent, cela se voit très vite..."

Conciergerie

Des petits services

Temps. Et si quelqu'un pouvait faire à votre place toutes les petites choses plus ou moins embêtantes qui vous prennent du temps et de l'énergie tout au long de la journée ? Comme passer au pressing, faire du repassage, réserver un billet de train, commander des fleurs, acheter un petit cadeau pour un dîner chez des amis... Ce service de conciergerie, Sodexo le propose à ses collaborateurs et à ses clients. Une dizaine d'entreprises en profitent en Belgique. Le but : permettre un meilleur équilibre vie privée - vie professionnelle. La conciergerie se complète d'une petite boutique où l'on peut acheter des livres, des cartes, des Vivabox...

Plantes et parfums

La vie en vert

Sens. De nombreuses recherches ont démontré que les plantes jouaient un rôle vital dans la création d'un environnement agréable et sain. Elles améliorent la qualité de l'air, peuvent réduire le stress et augmenter la productivité, et génèrent un sentiment de bien-être. La livraison de plantes et leur entretien éventuel sont l'un des services proposés par Ambius. "Nous avons de plus en plus de demandes pour des murs végétaux. Cela fait partie d'une politique d'économie d'espaces. Un mur prend moins de place qu'un pot", précise Peggy De Clercq, branch manager d'Ambius, qui propose également des diffuseurs de parfum pour les bureaux (Senting). "Cela fait aussi partie du bien-être."

PHOTOALD / REPORTERS

me veut du bien

absent. Sa carrière est aussi plus longue.

"Je fais bien mon travail quand mon travail me fait du bien", estime la coach Anne-France Wéry, qui a déposé, en 2002, le concept d'He-do-Performance. Le bonheur au travail consiste, selon elle, en un alignement de trois dynamiques : le moi, la relation aux autres et le système.

Le bien-être passe en effet par

une multitude de choses : le contenu du travail, la charge de travail, les relations interpersonnelles, l'environnement, les aménagements particuliers, des repas sains, du sport, de la médiation, la flexibilité, la responsabilisation et l'autonomie des travailleurs...

Mais pour que cela marche, il faut que toute l'entreprise participe à la stratégie. "Si un collaborateur décide de travailler de chez lui

ou de prendre part aux séances de méditation que nous proposons, il ne faut pas que son manager le lui reproche", souligne Anne Rogier, Brand&communications manager chez Sodexo. "Il est important que les collaborateurs se sentent soutenus, qu'ils soient convaincus que leur employeur fait attention à eux pour du vrai. Alors aucun d'entre eux n'aura envie d'abuser ou de tricher."

A manger

Une nourriture saine

Durable. Le bien-être passe aussi par la santé. "Nous voulons proposer des produits de qualité à nos clients. C'est logique de commencer par nos collaborateurs", indique Anne Rogier (Sodexo). "Nous nous devons dès lors d'avoir un restaurant d'entreprise bien-être qui offre des produits de qualité, sains, de saison et durables."

Le groupe de services propose même un potager à ses collaborateurs et a installé des ruches sur son toit. Depuis plusieurs années, Ambius propose à ses clients la livraison de fruits.

En 2015, ils ont livré près de 20 000 paniers !

Feel Good Program

Des conseils pratiques

Suivi. Avec la collaboration du docteur Frederic Saldmann, auteur de l'ouvrage "The best medicine is you", Sodexo a mis au point un programme baptisé "Feel Good". Chaque semaine, et ce, pendant 9 semaines, les participants - 310 des collaborateurs ont accepté de jouer le jeu - ont reçu un paquet avec un petit cadeau et 3 conseils (nutrition, sport, habitude de vie, importance de la méditation...). "On a reçu, par exemple, une tablette de chocolat noir ou encore des lampes de luminothérapie", explique Anne Rogier.

Après 9 semaines, le programme a joué les prolongations, avec notamment des séances hebdomadaires de méditation, la création d'un comité "qualité de vie" qui prend des initiatives en matière de bien-être, et un comité sportif. "Il organise des activités, comme du badminton, du jogging à l'heure du déjeuner...". Uniquement proposé aux collaborateurs du siège, le "Feel Good Program" pourrait prochainement l'être aux clients de Sodexo. "Cela demande du temps et de la logistique. Mais quand on voit les résultats, cela en vaut la peine."

Massages

Et c'est reparti !

Relaxation. Une salle au calme, de préférence, une chaise ergonomique spéciale... et les mains de Gil Monnier font le reste. Ce massage assis, d'une durée de 5 à 30 minutes, permet de se relaxer, mais aussi de se redynamiser. "Cette technique travaille par acupression. C'est un peu comme de l'acupuncture sans les aiguilles", précise Gil Monnier, qui se rend régulièrement dans les entreprises pour des séances de massage. "La demande est de plus en plus importante", constate Peggy De Clercq (Ambius). "Imaginez un call center où les collaborateurs restent assis et sont au téléphone plusieurs heures d'affilée. Un massage d'un quart d'heure leur permet de se détendre pour mieux reprendre le travail après."

Sport

Entretenir sa forme

Bouger. Faire du sport permet de se maintenir en forme, se détendre, se défouler, partager une activité avec des collègues... Les entreprises ont bien compris les avantages d'inciter leurs collaborateurs à en faire.

Chez Engie, la pratique du sport n'est pas neuve. "Dans l'ancien bâtiment, nous avions une petite salle avec quelques engins et des cours collectifs étaient proposés. Mais sans être vraiment organisés. Si le prof ne venait pas, il n'y avait tout simplement pas cours... Lors du déménagement en 2014, nous avons décidé de professionnaliser ces activités", explique Sylvia Boualert, du service communication d'Engie. Baptisé FIT AT WORK, le programme offre aux collaborateurs une salle équipée d'engins et une salle pour des cours collectifs organisés tous les jours par une entreprise spécialisée, Konki.

"Nous organisons aussi des activités découvertes, une préparation aux 20 km et un programme pour apprendre à courir", indique Sylvia Boualert. Historiquement, via Electrabel, le groupe possède également des infrastructures sportives (tennis notamment) à Tervuren.

Cela fait 10 ans que Konki propose des activités sportives et bien-être (massages notamment) aux entreprises, dans leurs locaux ou ailleurs. Toujours en s'adaptant à leurs infrastructures.

"Certaines sociétés disposent d'une salle de cours collectifs. Nous proposons alors autant de la zumba que du body sculpt, du yoga ou autres", explique Christian Vrient, fondateur de Konki. Le spécialiste en bien-être installe également des salles de fitness avec des machines. Dans d'autres cas, il n'existe pas de salle prévue pour une activité sportive. "Nous nous adaptons au lieu, en proposant du yoga assis par exemple, ou en faisant une activité à l'extérieur", note Christian Vrient.

Konki organise également des activités de team building. "Avant, lors d'un séminaire, les entreprises optaient pour du paintball ou une activité un peu sensationnelle. Maintenant, elles choisissent de plus en plus du sport ou du bien-être."

Et puis le sport, cela peut être aussi tout simplement... prendre les escaliers.

"Dans notre nouveau bâtiment, les cages d'escaliers ont été aménagées avec des couleurs vives", explique Anne Rogier (Sodexo). "Pour les rendre plus agréables et ainsi inciter les collaborateurs à les emprunter plutôt qu'à prendre l'ascenseur..."