

Qu'est-ce que le bonheur sinon le simple accord entre un être et l'existence qu'il mène ?

Albert Camus

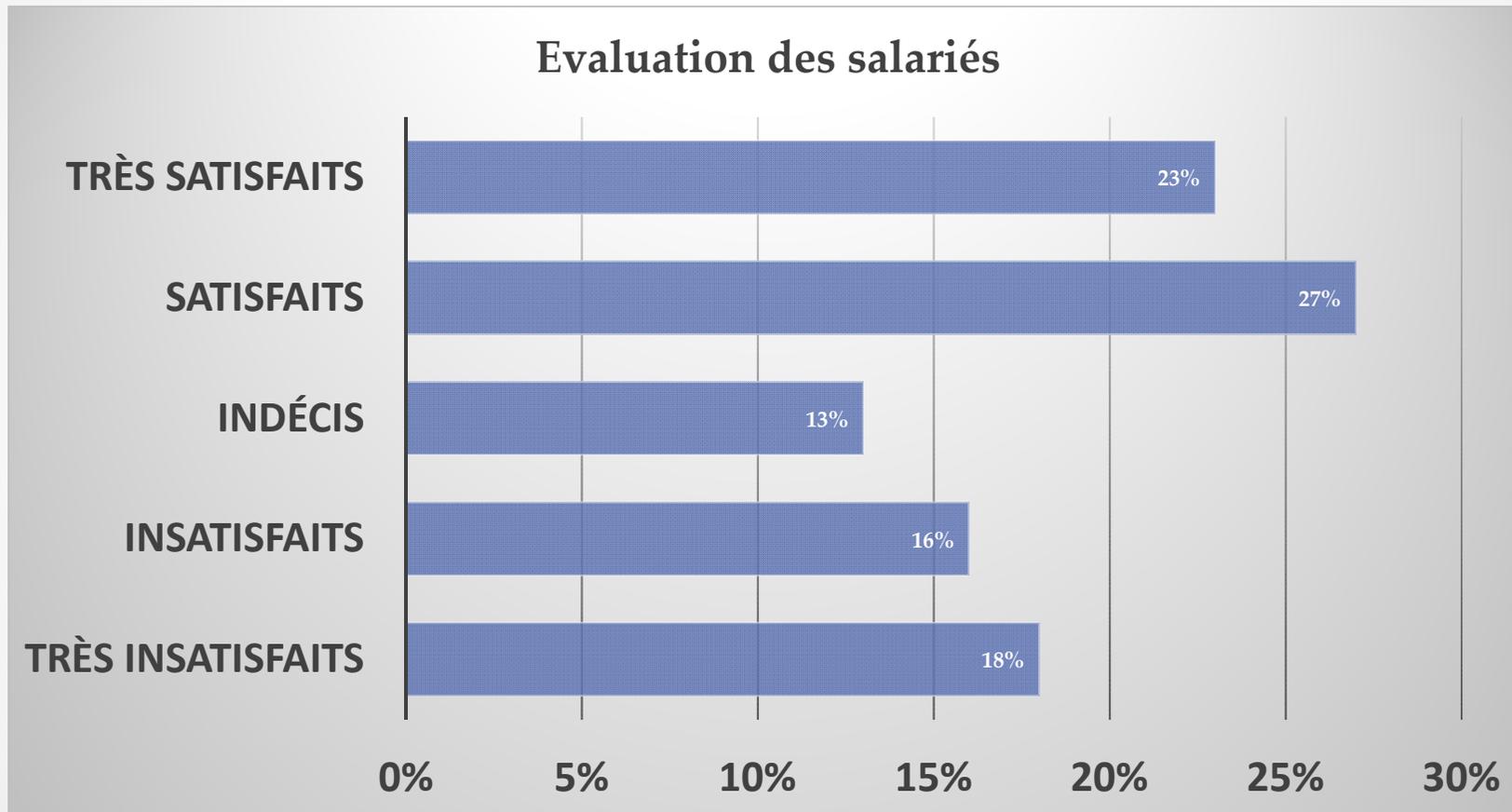


# Bien-être au Travail

## Info ou Intox ?

*Nous passons 1/3 de  
notre vie au travail !*

# BAROMÈTRE NATIONAL DU BONHEUR AU TRAVAIL



Etude sur le bonheur des Français réalisée par l'institut Think pour la Fabrique Spinoza auprès de 1003 Français, âgés de 18 ans et plus, interrogés en ligne du 9 au 11 mai 2017, selon la méthodologie des quotas.



51%



26%  
s'ennuie



24%



BURN OUT!  
BURN OUT!  
VOUS TROUVEZ  
QUE C'EST LE  
MOMENT AVEC  
TOUT LE BOULOT  
QU'ON A?

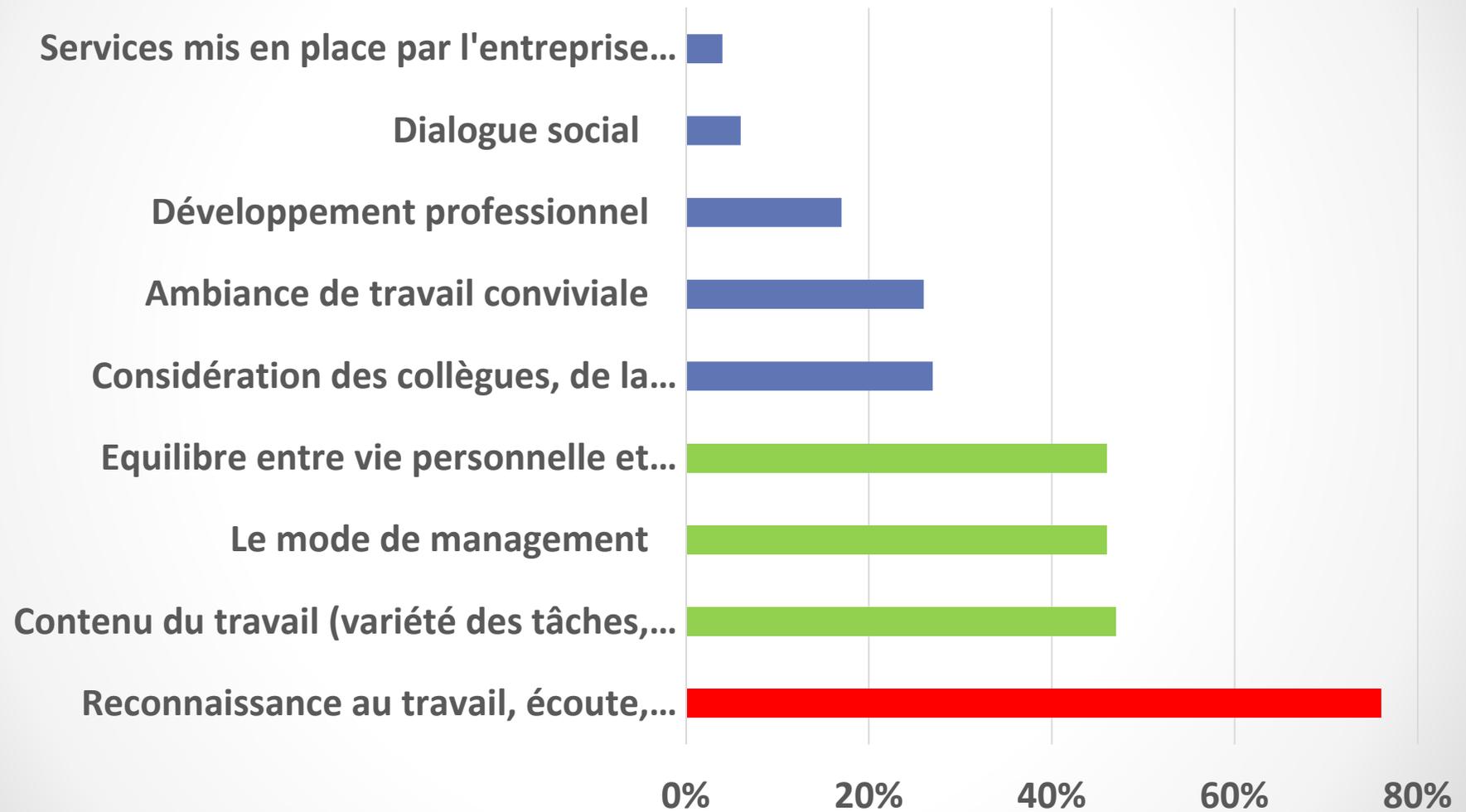
CHÉREAU



44%

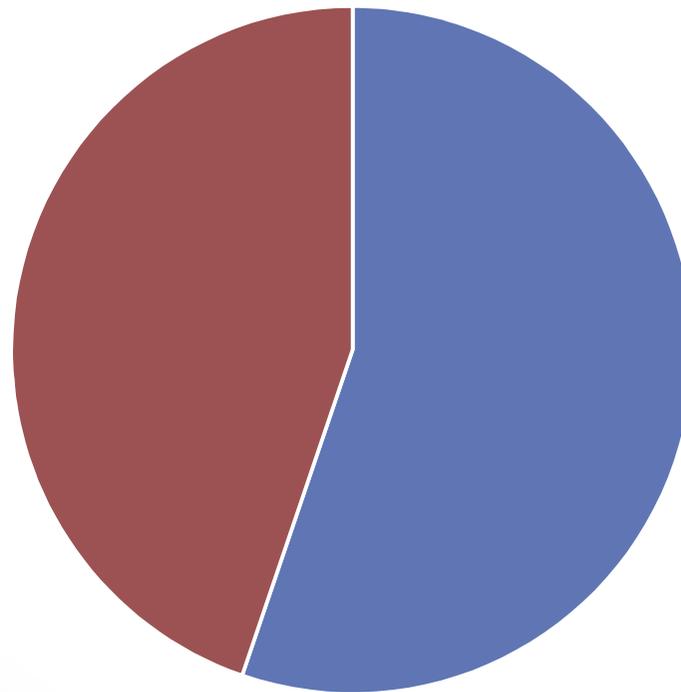
BROWN-OUT  
ENTRE  
DEMOTIVATION  
ET  
PERTE DE SENS

# Attentes des salariés



# Selon ODOXA, MNH, Le Figaro, France Info (9 avril 2018)

Le moral des personnels hospitaliers au travail est beaucoup plus affecté que celui de l'ensemble de la population (-15 pts)



■ Population au travail ■ Personnel de santé

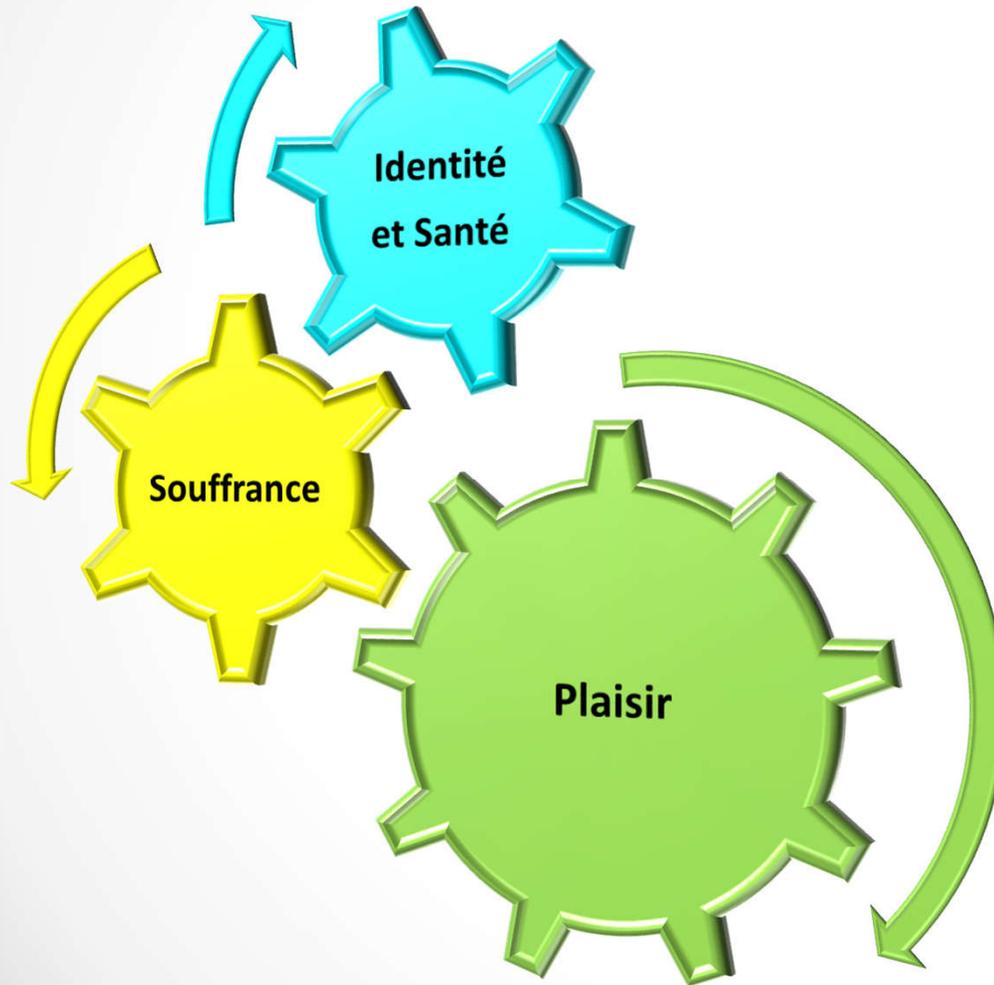
# Entre souffrance et bonheur au travail



De A comme Amour à V comme Viré  
320 dessins inédits sur le quotidien de la vie au travail.  
Un livre utile et jubilatoire !



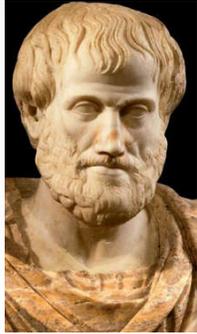
## Dimension sociale et psychologique du travail



C'est une **activité humaine forcée ou contrainte**. Le travail joue un double rôle sur l'**Identité et la santé**

**Peut-on transformer ou réduire la souffrance au travail en plaisir ?**

# Vision philosophique



**« le bonheur est le but de toute activité humaine »**  
*Aristote*

**« Il est impossible que l'on soit heureux  
si l'on ne veut pas l'être ; il faut donc  
vouloir son bonheur et le faire ».**

*Alain*



# Vision de psychologie positive

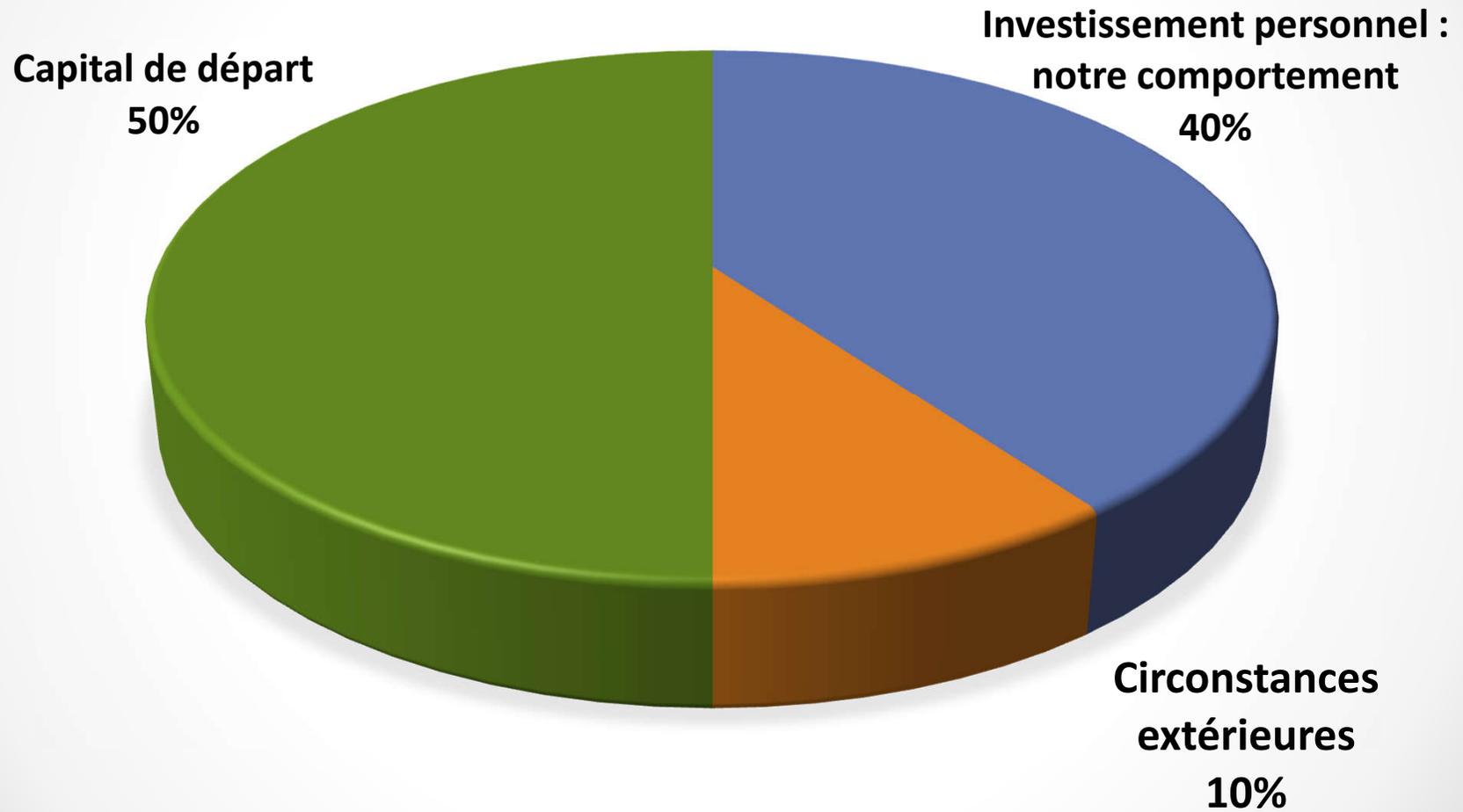
**Bonheur, bien-être subjectif, émotions positives** : interchangeable pour les psychologues.

« **Ce qu'il faut changer, ce sont nos activités au jour le jour** ».

« Nous avons une marge d'action et de contrôle **à hauteur de 40%**, soit toutes sortes d'opportunités d'augmenter ou diminuer notre bien-être **en changeant notre façon de penser et d'agir au quotidien.** »

*Sonja Lyubomirsky*

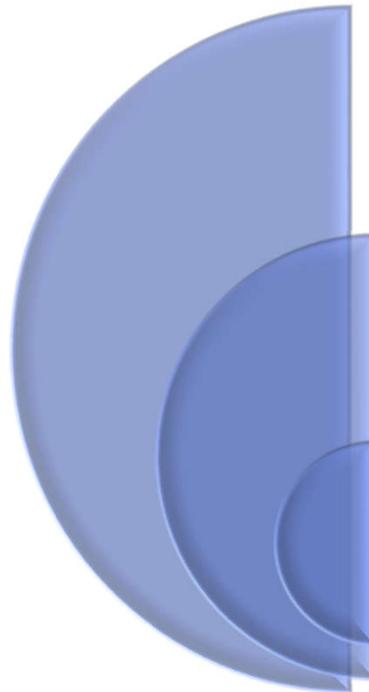
# Notre action sur le bonheur



# Les bénéfices du BET

« Plus de 200 études scientifiques (psychologie, neurobiologie, économie) portant sur près de 275.000 personnes permettent de conclure que **le bonheur mène à la réussite** dans presque toutes les sphères de notre existence » : *Achor*

A quoi ça sert  
d'être heureux ?



Santé

- Moins d'absentéisme
- Plus de performance individuelle et organisationnelle

Personnelle

- familiale
- amicale

Professionnelle

- réussite
- Productivité
- performance

« **Le bonheur est la cause de la réussite** et de la réalisation des objectifs, non l'inverse. »

# Echelle de mesure du BET

*Abaidi J. (Thèse 2015)*

- Clarté du rôle
- Ambiance de travail
- Reconnaissance
- Environnement de travail
- Epanouissement professionnel
- Bienveillance de l'entreprise



# 1<sup>ère</sup> risque : l'abondance

Le **confort** est un bienfait incontestable... mais il ne fait jamais le bonheur.



: un grand gagnant en Vendée remporte 12.000.000€

En fait, il nous est très difficile de nous réjouir d'une source de bonheur si elle est là *tous les jours*. On finit par trouver cela normal et on n'y pense plus

Les psychologues appellent cela « l'habituation hédonique » : c'est notre tendance à tenir pour « acquis » tout ce que nous avons

# Société traditionnelle

- Dans une société traditionnelle, par exemple, les Massaïs en Afrique, manger, boire, survivre aux caprices de la nature n'est jamais totalement garanti. Ils en retirent donc un bonheur quotidien profond et durable.



- Avec l'abondance, au contraire, on risque toujours de ressembler à ces enfants gâtés... qui ne réalisent pas la chance qu'ils ont.

## 2<sup>ème</sup> risque : La solitude

- Aujourd'hui, plusieurs études sont catégoriques : ce qui rend heureux et en bonne santé, ce n'est ni l'argent, ni le succès ...
- Etude de **Harvard**, commencée en 1938 et toujours d'actualité. Depuis 80 ans, des chercheurs examinent minutieusement le parcours de vie de plus de 700 Américains diplômés. Chaque année, ils réalisent avec eux des interviews approfondies et examinent leurs bilans de santé.
- Leur conclusion est sans appel : ce qui rend heureux et en bonne santé, ce n'est ni l'argent, ni le succès... mais le fait de nouer des **relations étroites, amicales et/ou amoureuses** !
- De **bonnes relations nous maintiennent heureux et en bonne santé.**
- Est-ce que les réseaux sociaux, les smartphones, peuvent remplacer les liens ?



## 3<sup>ème</sup> risque : la sur-stimulation

- Quelques minutes au cœur d'une grande ville pour en faire l'expérience : bruits, feux rouges, voitures, la foule, panneaux publicitaires, vitrines. Notre état de conscience est interrompu sans arrêt par un **flux ininterrompu de stimulations**.
- Avec les **outils de communication**, c'est encore pire : appels, SMS, emails, tweets... notre esprit est sollicité et interrompu en permanence.

Le problème est que notre cerveau **n'est pas du tout fait pour cela**. C'est au contraire le meilleur moyen de le faire dépérir !

- Notre bien-être dépend en grande partie de notre capacité à être *attentif* : **c'est lorsque nous sommes réellement *présents* à ce que nous faisons que nous sommes le plus heureux.**

**! Au toujours plus ! L'antidote : la simplicité !**

# Ce que les recherches nous disent

- Le bonheur au travail, c'est **possible et profitable**.
- Des travaux scientifiques menés depuis une vingtaine d'années tendent à prouver qu'il est un vecteur d'épanouissement personnel, de **développement et de croissance**.
- Il est désormais acquis que des salariés heureux sont plus **performants et en meilleure santé psychique**.

# Les recettes anti-bonheur

- Etre **débordé** est le meilleur moyen de se rendre malheureux ? Le bonheur durable est-il l'adrénaline incessante de l'urgence et des responsabilités ? Le vrai bonheur c'est d'être conscient de ce que l'on vit, de ce que l'on fait, de ce que l'on ressent. Regardons comment on considère que nos enfants doivent toujours être occupés.
- Avoir une perception floue de son rôle dans l'organisation.
- Percevoir une incongruence entre ce que je pense **être**, ce à quoi je **crois** et ce que je **fais**.

# Peut-on ou doit-on être heureux au travail ?

- Cela dépend des caractéristiques de chacun
- Quel rôle pour l'organisation (entreprise) ?
- Est-il **acceptable** d'avoir un tel niveau d'insatisfaction ?
- Est-ce que cela peut s'apprendre ?



# Merci pour votre attention

