

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL (Q.V.T.)



Ou comment trouver un équilibre entre sa vie personnelle et professionnelle !

La QVT...

- La QVT ? Kesako ?
- Cela signifie qualité de vie au travail, On peut aussi parler de SQVT pour santé et qualité de vie au travail.
- Whouaaaaah ! Et donc ? C'est quoi ?
- La qualité de vie au travail désigne et regroupe sous un même intitulé les actions qui permettent de concilier à la fois l'amélioration des conditions de travail pour les salariés et la performance globale de l'entreprise.
- Ah oui ? C'est pour ça que la boîte a investi dans un espace détente avec un baby-foot, une télévision avec une Nintendo, des sucreries et cafés gratuits ? On se croirait chez Google ! Perso, j'ai pas le temps... J'aurai préféré avoir une augmentation !
- Oui, mais aussi parce que l'employeur se doit d'avoir une action sur les risques psycho-sociaux et donc améliorer la qualité de vie au travail des salariés. Il se trouve d'ailleurs dans le document unique d'évaluation des risques professionnels ! Il faut savoir que l'employeur a une obligation de moyen mais aussi de résultat quant à la santé et sécurité de ses salariés. C'est un début et nous allons évaluer si c'est efficace.
- Pourquoi on ne nous demande jamais notre avis ? J'en ai pleins moi des idées !
- Ah oui ? Je t'écoute !
- Bah... Heu... Pffffff... Bah par exemple, j'habite à 2 heures du boulot ! Je me tape 4 heures de transports en commun par jour. En plus, faut voir comme c'est bondé ! Alors certes, j'entends d'ici le RH dire que j'ai choisi d'habiter à 2 heures du bureau. Ce qui n'est pas totalement faux. Mais faire du télé-travail, me permettrait de lâcher un peu la pression. Même à la maison, je presse tout le monde car sinon, je vais louper mon train ! Et puis, comme j'arrive tard le soir, j'ai pas le temps de faire du sport ou aller au pressing, etc...
- Alors, si je comprends bien, tu aimerais que la société te permette de mieux gérer ta vie professionnelle et ta vie personnelle afin d'avoir un bon équilibre ?
- Oui, mais pas que... Je pense qu'il est important d'effectuer un travail qui ait du sens ! Je veux savoir pourquoi je me lève le matin. Je veux être utile à quelque chose ! Je passe mon temps dans des réunions qui ne servent à rien et pendant ce temps-là, mes dossiers n'avancent pas ! Dans cette boîte, on souffre de « réunionite aiguë » ! D'ailleurs, faut que je te laisse parce que j'en ai une dans 5 minutes !
- !



**Comité Santé au Travail
Dans 5 min
Salle Ivoire**



VAL & ZEN au service de votre bien-être et de votre prévention !

N'avez-vous jamais entendu ce genre de conversation dans une entreprise ? Moi oui et de nombreuses fois.

D'ailleurs, quand j'étais encore salariée et qu'on me demandait ce que je faisais (formatrice professionnelle en secourisme au sein de la Croix-Rouge française), bien souvent, on me répondait : « Ah c'est bien ! Tu fais un boulot utile ! Tu apprends aux gens comment sauver une vie ! C'est génial ! Au moins, tu sers à quelque chose ! J'aimerais bien faire un travail qui ait du sens comme toi ! ».

Alors aujourd'hui, je ne suis plus à la Croix-Rouge française parce que je ne me sentais plus en adéquation avec ce qu'on me demandait et mes aspirations profondes. J'ai des valeurs, la Croix-Rouge française aussi, mais je ne me retrouvais plus dans tout ça. Je n'étais qu'un pion et j'avais perdu tout sens à mon métier. J'ai eu l'opportunité de pouvoir partir alors je l'ai saisi !

J'ai créé ma société dans le domaine du bien-être par le massage et la relaxation et les formations en secourisme (je suis passionnée par ce domaine).

Si j'ai choisi de me « reclasser » dans le domaine du bien-être, c'est justement parce que j'ai bien ressenti le besoin de permettre aux salariés de relâcher la pression, d'apporter le temps d'un massage bien-être un moment d'apaisement physique et mental. Quand le corps est détendu et que le mental est apaisé, on y voit plus clair et il devient plus aisé de relativiser sur quelque chose qui ne va pas.

Mais attention, ne faisons pas fausse route non plus ! Un employeur peut mettre en place des montagnes de choses pour faciliter la vie de ses salariés, s'il ne voit plus de sens à ce qu'il fait, le salarié va se désengager. Il sera plus souvent absent, il sera au bureau s'en vraiment l'être. Forcément, cela aura des répercussions sur l'entreprise en général.

Une salle de détente, de sport, des massages, du yoga, une conciergerie, etc... C'est bien, mais ça ne traite pas la cause ! C'est comme mettre un pansement sur une plaie infectée. Ça protège des futures souillures, mais ça ne désinfecte pas. Il faut donc attaquer le mal à sa source.

Une entreprise n'est rien sans son dirigeant qui est là pour donner le cap et montrer comment y aller. Mais une entreprise n'est rien sans ses salariés qui la font vivre, avancer, évoluer.

Redonnons du sens au travail ! Remotivons les salariés pour qu'ils aient envie de se lever le matin !

Par exemple, en andragogie (formation d'adulte), un adulte ne sera intéressé ou motivé par une formation que s'il en connaît l'objectif et s'il comprend quel en sera l'utilité pour lui.

Il m'est déjà arrivé d'avoir en face de moi, lors du tour de table en début de formation des participants qui m'ont dit : « je suis là uniquement parce que mon patron m'a inscrit à cette formation ! Je m'en fous de sauver la vie de mes collègues ! ». Chouette ! Belle mentalité !

La vie de ses collègues, peut-être bien que ce participant s'en moque ! Mais ses enfants, sa femme, sa famille ? Changement d'attitude complet ! « Bah oui ! Je veux savoir quoi faire pour eux ! ». Ça tombe bien ! Pendant la formation, vous allez savoir comment agir ! Il faut savoir que dans la plupart des cas, il interviendra plus dans sa sphère privée que dans sa sphère professionnelle.

Et voilà ! En une question, mon participant est devenu un apprenant modèle et très motivé ! Le lien entre la formation et l'utilité qu'il en aurait été fait ! Il saura quoi faire si ses proches en ont besoin.



VAL & ZEN au service de votre bien-être et de votre prévention !

Pour redonner du sens au travail des salariés, il en est de même !

Si l'on observe le monde animalier comme les termites, les fourmis, les abeilles... Chacun a son rôle et sa fonction pour le bien commun de la colonie. Il suffit qu'un seul dysfonctionne et la colonie peut se retrouver déstabilisée voir même en grand danger !

Un salarié sera bien dans son travail s'il comprend l'utilité et l'importance de ce qu'il fait pour le bien commun de tous dans l'entreprise. Il n'y a pas de « petits métiers ». Tout le monde a sa place dans l'entreprise avec des compétences diverses. C'est cette diversité qui fait que cela fonctionne.

Mais pour que cela fonctionne, il faut que chacun puisse s'exprimer librement et sans jugement afin de déverrouiller les points de blocages.

Libérer la parole dans une entreprise, c'est aussi se libérer de ses émotions et pouvoir en parler.

Bien souvent, on arrive au travail avec notre « sac à tracas personnels ». On le dépose sur le seuil de l'entreprise pour prendre notre « sac à tracas professionnels ». Et surtout, séparons bien les choses ! Mais soyons honnête, on sait très bien que ça ne fonctionne pas comme ça.

Votre enfant est malade, vous avez eu un petit accrochage sur la route ou un dégât des eaux ? Vous allez y penser toute la journée et être beaucoup moins à ce que vous faites. Et l'inverse est tout aussi vrai ! Un dossier sur lequel vous n'arrivez pas à avancer ou une dispute avec un(e) collègue et ça va tourner en boucle dans votre tête une fois à la maison.

Pouvoir dire les choses, exprimer un ressenti, donc une émotion permettra de trouver des solutions et de ne pas se sentir seul(e). Et bien souvent, le simple fait d'en avoir parlé, donc de vider son « sac à tracas » aide à avancer et ne plus être focalisé sur un problème. Chaque problème a une solution et rien est insurmontable. Mais avant tout, dire les choses telles qu'on les ressent et de façon claire permet de lever bien des malentendus ! Combien de disputes, de désaccords suite à ces malentendus ? Fréquemment, quand on prend le recul nécessaire, on se rend compte que les personnes sont en réalité d'accord sur le fond du sujet mais n'ont pas su communiquer suffisamment clairement. Autrement dit, le fond est là mais pas la forme !

Réapprenons à communiquer les uns avec les autres ! Et pas à travers des sms, mails, post-it ! Non, non, non ! En face à face ! Autour d'un café, une pause cigarette pour les fumeurs ou une pause tout court pour les autres ! Mettons à plat nos désaccords éventuels pour trouver un terrain d'entente !

Chers employeurs, motivez vos salariés ! Valorisez le travail effectué, valorisez l'être humain ! Et puis...

RESPONSABILISEZ-LES ET AYEZ CONFIANCE EN EUX !

Plutôt que des horaires 9h – 12h et 13h – 17h, autorisez les salariés à aménager leurs horaires de travail ! Certains préfèrent peut-être arriver plus tôt pour repartir plus tôt et d'autres l'inverse ! En étant « maîtres » de leurs temps de travail, ils s'organiseront en conséquence et respecteront les délais. De plus, cela favorisera l'entraide entre collègues. Ceci n'est qu'un exemple ici. On peut en trouver d'autres.

Dites-leurs que vous n'avez pas de doute concernant leurs capacités à faire la (les) tâche(s) que vous leurs confiez et qu'en cas de difficultés, ils n'hésitent pas à venir vous voir. C'est pas grand chose, mais ça peut tout changer dans vos rapports.



VAL & ZEN au service de votre bien-être et de votre prévention !

SOYEZ OUVERTS ET A L'ECOUTE DE VOS SALARIES !

Un employeur enfermé dans son bureau sans contact avec ses salariés perd vite la « réalité du terrain ». Il sera vu comme inaccessible et personne n'osera pousser la porte du bureau !

Et tout commence dès le matin ! Un petit tour des bureaux et/ou ateliers pour dire bonjour à tout le monde et « prendre le pouls » afin de savoir si tout va bien, ça ne coûte rien. Généralement, les salariés apprécient cette petite attention. Laissez votre porte de bureau ouverte (sauf si réunion ou entretien). Cela facilitera la démarche de certains salariés qui peuvent être un peu timide ou mal à l'aise à l'idée de venir vous voir.

Ayez une écoute active. On n'est pas capable de faire deux choses en même temps. C'est prouvé. Le cerveau n'est efficace que sur une tâche. Ouvrez le débat afin que les salariés puissent s'exprimer librement et sans jugement que qui que se soit ! La bienveillance doit être au cœur de la discussion.

Alors, si l'employeur a sa part pour permettre une meilleure qualité de vie au travail, le salarié a aussi la sienne ! A chacun d'apporter sa pierre à l'édifice !

Chers salariés, trouvez au plus profond de vous ce qui vous donne envie de venir travailler pour cette entreprise et pas une autre (hormis le fait de devoir faire bouillir la marmite). Posez-vous la question de savoir ce que vous pouvez faire pour rendre votre journée plus agréable. Visualisez votre journée et positivez-la ! Et puis...

SOYEZ FORCE DE PROPOSITIONS !

Vous avez des idées pour améliorer la qualité de vie au travail ? Pourquoi ne pas en faire part à votre direction et vos collègues ? Si votre entreprise vous donne les moyens de pouvoir vous exprimer, profitez-en !

NE SOYEZ PAS REFRACTAIRES AU CHANGEMENT !

Et si ces changements vous permettaient de changer de poste, de suivre une formation ou de vous améliorer tout simplement ? Ne le prenez pas comme une contrainte, mais comme un atout, un élément positif ! Un nouveau challenge à relever ! Et au final, peut-être que vous allez trouver du sens à ce que vous faites grâce à ce changement !

Vous l'aurez compris, cet article que j'ai voulu écrire sur la QVT n'est pas exhaustif ! Des exemples, on pourrait en trouver des tonnes ! Donner du sens à son travail, ça ne se fait pas tout seul. C'est un travail d'équipe ou chacun devra apporter sa contribution selon son niveau et ses compétences.

« Seul, on va plus vite, mais à plusieurs, on va plus loin ».

Une dernière chose, ayez confiance et faites-vous confiance ! Malgré toutes les difficultés, croyez toujours en vous et ne laissez personne dire le contraire ! S'il le fait, prouvez-lui qu'il (elle) a tort !

MOI, J'AI CONFIANCE EN VOUS !

Si vous souhaitez de l'aide ou un accompagnement pour trouver des stratégies afin d'améliorer la qualité de vie au travail de votre entreprise, n'hésitez pas à me contacter via LinkedIn !