

# DU CHAOS AU BONHEUR

Comment gérer le stress des employés  
et améliorer la résilience de ses effectifs

# Quel est le chemin le plus direct pour passer du chaos au bonheur ?

Les chiffres montrent que pour avoir des employés heureux, il est essentiel de leur donner des outils efficaces pour prendre et garder de bonnes habitudes.

Le but n'est pas d'éliminer le stress sur le lieu de travail, mais d'aider chacun de vos employés à mieux gérer l'impact que peut avoir le stress sur son bien-être global.

« Prenez soin de vos employés et ils prendront soin de votre entreprise. »

*Richard Branson, fondateur du groupe Virgin*



# SOMMAIRE

<u>Impact sur vos employés</u>	4
<u>Avancez dans la bonne direction</u>	6
<u>Le stress au travail : comprendre la cause principale</u>	7
<u>Solutions contre le stress</u>	8
<u>Passez à l'action</u>	9
<u>À propos de Virgin Pulse</u>	10

# Impact sur vos employés

Le monde de l'entreprise n'a jamais été aussi difficile. Les employés sont essentiels au succès de l'entreprise, et lorsqu'ils sont affectés par des exigences toujours plus élevées, les résultats commerciaux peuvent en pâtir. Les entreprises sont plus performantes quand leurs employés sont au meilleur de leur forme, chez eux et au travail.

De nouvelles responsabilités, des exigences plus élevées, une concurrence plus féroce ou simplement la pression liée à la gestion des sollicitations personnelles et professionnelles, tous ces éléments contribuent au stress sur le lieu de travail.

L'augmentation du stress au travail n'est pas un phénomène nouveau. En revanche, ce qui préoccupe de plus en plus, c'est l'impact économique du stress sur les activités à l'échelle mondiale.

**Des employés plus heureux, en meilleure santé et moins stressés auront directement un impact positif sur votre entreprise.**



# Les conséquences du stress affectent les entreprises du monde entier

**300** Mrd \$<sup>1</sup>

de productivité perdue par an aux États-Unis

**20** Mrd \$CA<sup>2</sup>

de dépenses annuelles associées aux problèmes de santé mentale pour les employeurs au Canada

**617** Mrd €<sup>2</sup>

de dépenses annuelles attribuables à la dépression liée au travail dans l'UE

**5,3** Mrd \$AU<sup>2</sup>

de dépenses annuelles associées au stress lié au travail en Australie

Aujourd'hui, l'impact du stress sur le lieu de travail ne fait de doute pour personne. Cependant, il y a deux catégories d'entreprises : celles qui acceptent l'impact du stress sur leurs employés et celles qui prennent des mesures.

# Avancez dans la bonne direction

9 sur 10<sup>3</sup>

9 professionnels des RH sur 10 ont désigné le stress comme étant l'un des trois principaux facteurs impactant négativement le bien-être des employés

70 %

de l'ensemble des employés<sup>6</sup> estiment que les programmes de bien-être contribuent à leur **satisfaction au travail globale**

26 %

Les personnes stressées au travail sont 26 % **plus susceptibles de démissionner**<sup>4</sup>

36 %

Les entreprises ayant une culture d'entreprise forte profitent d'une **stabilité 36 % plus élevée**<sup>7</sup>

8,2 %

Les personnes stressées sont 8,2 % **moins productives**<sup>4</sup> que celles qui ne le sont pas

49 %

Les employés heureux voient leur **efficacité s'améliorer de 49%**<sup>7</sup> par rapport à ceux qui sont stressés

98 %

des entreprises<sup>5</sup> estiment que le stress personnel et au travail **a un impact négatif sur l'implication des employés**

50 %+

Plus de 50 %<sup>5</sup> des entreprises interrogées ont intégré **des formations de résilience au stress** dans leurs programmes de bien-être des employés

# Le stress au travail : comprendre la cause principale

Si vous investissez dans le bien-être de vos employés, vous gagnerez en productivité. L'absentéisme est un problème qui peut sembler évident, mais le présentéisme est bien plus répandu et plus subtil. On parle de présentéisme quand les employés sont physiquement présents au travail, mais qu'ils ne sont pas pleinement productifs. Le stress est la principale cause de présentéisme.

Les causes du stress au travail sont complexes et une approche pluridimensionnelle est nécessaire pour y apporter une solution. Il est essentiel que vos employés se sentent impliqués, motivés et proches les uns des autres. C'est pourquoi répondre en priorité aux besoins individuels de vos employés est le seul moyen de solutionner efficacement ce problème.

**« Le présentéisme n'est pas le virus, mais une manifestation de celui-ci. Si vous souhaitez le guérir, vous devez vous attaquer à sa cause. »**

*Dr. Batman, conseiller international en santé au travail de Virgin Pulse*



Le Dr David Batman est le conseiller international en santé au travail de Virgin Pulse, et il est membre du Science Advisory Board du Virgin Pulse Institute. [Apprenez-en plus sur le Dr Batman](#)



# Solutions contre le stress

**Les employés moins stressés prennent moins de congés maladie, sont plus concentrés et plus productifs. Aetna Insurance a estimé que son programme de pleine conscience lui a permis d'économiser :**

- 2 000 \$ par employé en frais de santé
- 3 000 \$ par employé en productivité

Il n'est pas surprenant que plus de la moitié des grandes entreprises américaines aient mis en place des programmes de bien-être. D'après l'enquête sur le bien-être à l'échelle mondiale de 2016, cette tendance va se confirmer, étant donné que 36 % des entreprises interrogées prévoient de mettre en place des programmes de gestion du stress ou de développement de la résilience d'ici un à trois ans.

**Les entreprises proposant des programmes de bien-être efficaces sont souvent considérées comme des employeurs de choix.**





# Passez à l'action

**Les objectifs de bien-être et le chemin pour les atteindre sont différents d'une entreprise à l'autre. C'est pourquoi il est nécessaire que votre entreprise dispose de conseils et d'informations personnalisés.**

Découvrez comment votre organisation peut favoriser le bien-être de ses employés, afin de générer une meilleure performance commerciale.

Le programme de bien-être de Virgin Pulse a aidé des milliers d'entreprises à lutter contre le stress et a changé 5,4 millions de vies dans le monde.

**En savoir plus**

Commencez à créer une culture du bien-être et vous verrez le bonheur et la santé de vos employés s'améliorer.

# À propos de Virgin Pulse

Virgin Pulse, qui fait partie du célèbre groupe Virgin de Sir Richard Branson, aide les employeurs à constituer des effectifs plus heureux, en meilleure santé et en fin de compte plus productifs sous tous les aspects de leur vie personnelle et professionnelle. La plateforme moderne « mobile first » de la société offre une expérience utilisateur personnalisée basée sur la ludification pour motiver les utilisateurs à créer des habitudes inspirant des changements significatifs et mesurables parmi tous les individus et dans l'ensemble de l'entreprise. En aidant les employés à prospérer au travail et dans tous les aspects de la vie, Virgin Pulse aide à changer les vies et les entreprises pour de bon.

Contrairement aux solutions de santé des employés qui ont une portée très limitée, les solutions de Virgin Pulse couvrent l'ensemble du spectre du bien-être, du bien-être traditionnel au bien-être stratégique, offrant aux entreprises des solutions qui leur sont adaptées pour aujourd'hui et pour demain. Plus de 3 000 sociétés figurant aux palmarès Fortune 500 et « Best Places to Work » ont sélectionné les solutions de Virgin Pulse pour motiver leurs effectifs et faire progresser leurs activités.

 [facebook](#)

 [linkedin](#)

 [twitter](#)

**Pour en savoir plus,  
rendez-vous sur :**

[virginpulse.com](http://virginpulse.com)

[virginpulse.com/blog](http://virginpulse.com/blog)

# Sources

- <sup>1</sup> L'American Institute of Stress. Workplace Stress. 2016. [Disponible ici](#).
- <sup>2</sup> L'Organisation internationale du travail. Stress au travail : un défi collectif. 2016. [Disponible ici](#).
- <sup>3</sup> Virgin Pulse, Lighting the Fire. 4 Simple Ways to Help Employees Beat Burnout. 2015. [Disponible ici](#).
- <sup>4</sup> Virgin Pulse, données d'analyse des évaluations des risques pour la santé. 2015.
- <sup>5</sup> Virgin Pulse, rapport d'enquête sur l'état du secteur. 2017. [Disponible ici](#).
- <sup>6</sup> Towers Watson, étude mondiale sur la main-d'œuvre. 2014. [Disponible ici](#).
- <sup>7</sup> Virgin Pulse, livre blanc sur le stress, 2017. [Disponible ici](#).
- <sup>8</sup> innerOvation™ Cambridge Innovation Center, Corporate Mindfulness Programs, 2016. [Disponible ici](#).