Salariés chouchoutés = salariés efficaces

ANTISTRESS
Pour s'assurer le bien-être de leurs employés, certaines entreprises – trop rares – multiplient les aides à la vie personnelle : massages, cours de sophrologie, relooking, coaching, crèches... Car toutes le constatent : des salariés plus détendus, c'est de l'absentéisme en moins.

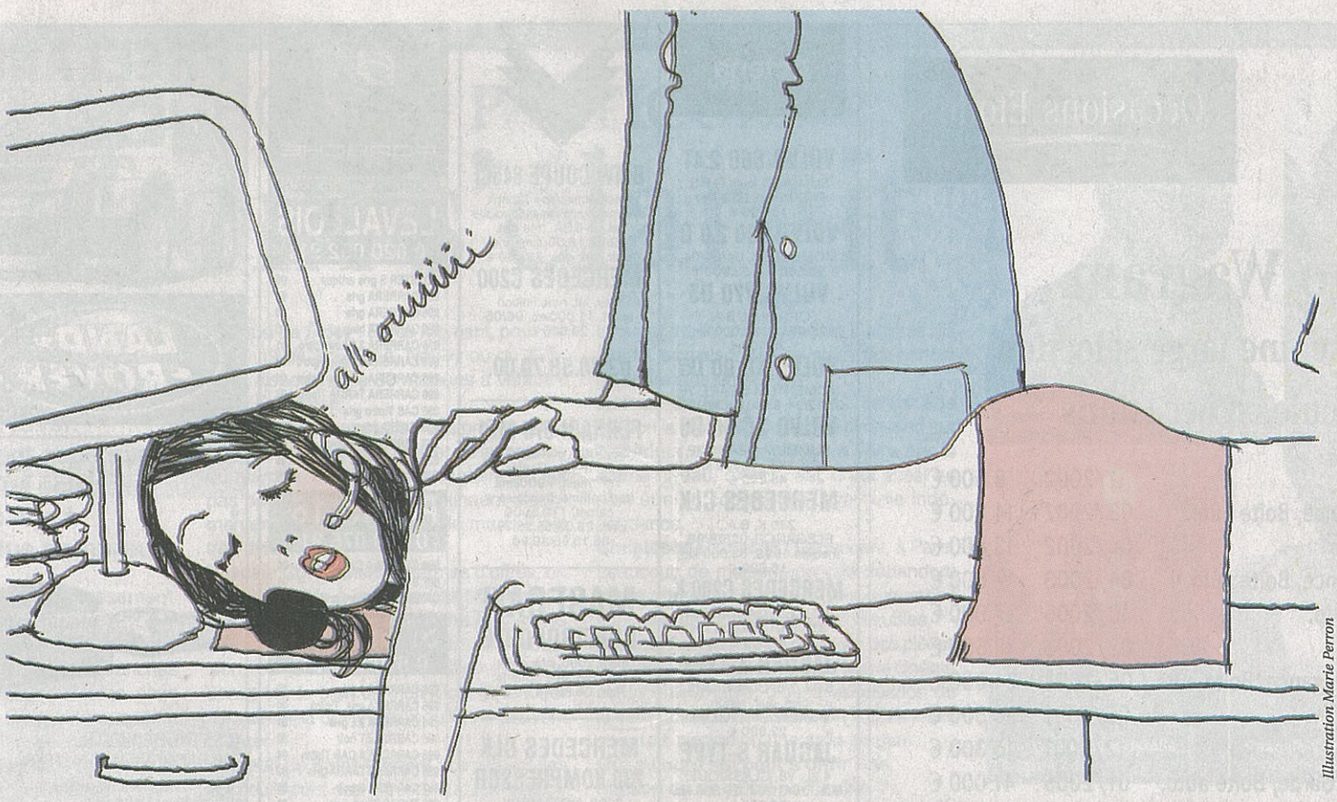

Illustration Marie Perron

« *JE ME FAIS toujours avoir,* sourit Anne. *Chaque fois que je vois arriver un collègue le visage tout rouge, je crois qu'il est à fond sur un gros dossier. En fait, il sort d'un massage !* » Anne travaille chez Microsoft, en Scandinavie. En plus d'une salle de massage, la société compte aussi un coiffeur, deux services gratuits. « *Il suffit de prendre rendez-vous pour un massage corporel ou une nouvelle coupe,* poursuit Anne. *Nous avons aussi une salle de sport, et des activités sont régulièrement organisées pour renforcer l'esprit d'équipe : des randonnées, des cours de secourisme, d'escalade, de cuisine, de conseil en image... Parfois, c'en est même trop !* »

En France, difficile de trouver une telle politique d'entreprise. Néanmoins, cette tendance au cocooning des salariés s'implante doucement. « *Notre pays a du retard dans le domaine du bien-être,* concède Aude Veret, fondatrice de la société Physic'All, spécialisée dans le créneau relaxation, fitness et challenges organisés en entreprise. *Notre culture confond encore efficacité et nombre d'heures travaillées. Du coup, on a du mal à saisir le lien entre santé physique et psychologique. Mais ça vient. En ce qui concerne les massages sur chaise par exemple, il y a une demande croissante et spontanée de la part des entreprises. Et arrivés sur place, nos plannings sont toujours pleins !* » Les masseurs de Physic'All effectuent des séances de 15 à 20 minutes. Chaque employé reste entièrement habillé sur une chaise ergonomique pendant le soin, et en ressort détendu, dynamisé et surtout, beaucoup moins stressé. Car la clé de la réussite est bien là : combattre le stress. Moins de stress, c'est moins de troubles du sommeil, de maux de dos et de tête, de fatigue chronique, de dépressions, de maladies infectieuses... En dispensant aux employés ce type de soins et de services, les entreprises notent moins d'absentéisme et plus d'efficacité. Tout le monde est content.

Florence Binay-Bosc, sophrologue, intervient dans le monde du travail depuis quatre ans. Elle dispense des cours collectifs ou individuels dans des entreprises comme Hewlett Packard. « *La sophrologie sert à amortir les nuisances du quotidien, à comprendre les mécanismes du bien-être,* affirme-t-elle. *On apprend à chercher le positif en soi, à optimiser son implication et sa participation. Car ce qui gêne les entreprises, ce sont les conséquences du stress sur les émotions et les pensées : l'agressivité, l'anxiété, la fatigue... La sophrologie va dans leur sens, puisque les résultats se font très vite sentir. Quant aux salariés, ils sont eux aussi très réceptifs. Pour les mêmes raisons bien sûr, mais aussi parce que ces séances se déroulent sur leur lieu de travail.* »

Or, pour gagner en sérénité, il suffit parfois de gagner en temps et en trajets. Un point essentiel que les entreprises ont bien compris. En plus – ou au lieu – de participer à la détente physique de leurs salariés, certaines les aident à gérer leur vie quotidienne depuis le bureau. La société pharmaceutique Lilly, à Fegersheim en Alsace, a poussé l'idée à l'extrême en créant une « usine à vivre » à côté de celle où chacun travaille. Pendant que les salariés effectuent leur journée, leurs chaussures sont ressemelées, leurs vêtements lavés, cousus, repassés, leurs photos développées, leur voiture réparée, etc. Une initiative unique dans sa dimension, mais qui commence à être copiée ailleurs.

Donner envie d'aller travailler

Dans le même esprit, les crèches en entreprises gagnent aussi du terrain. « *Notre première crèche, de 60 berceaux, se trouve à Roissy et a été conçue pour répondre aux besoins spécifiques des parents travaillant autour de l'aéroport* » explique Maïlys Cantzler de la société Crèche Attitude, spécialisée dans l'implantation de ces structures et dont les deux premières ouvrent ce mois-ci. *Très proche de leur lieu de travail, elle est ouverte 7 jours sur 7 et de 5 h à 20 h. Créer une crèche est un engagement à long terme pour l'entreprise, mais qui suscite un intérêt croissant.* » La preuve : au premier semestre 2006, Crèche Attitude ouvrira 5 autres structures en France.

Max Bouchet-Virette, expert en relations sociales et humaines, juge toutes ces initiatives sympathiques. Mais selon lui, l'entreprise devrait d'abord assurer le bien-être « basique » avant d'offrir massages, pressing ou crèche : « *Il faut créer la notion de plaisir, donner envie d'aller travailler, rendre le travail intéressant. Outre une rémunération correcte et de bonnes conditions physiques de travail, il ne faut pas soumettre les salariés à une pression insupportable. Il faut donc que les objectifs soient réalistes et que l'équipe dirigeante reste respectueuse et à l'écoute.* » Sans doute ne serait-ce déjà pas si mal si toutes les entreprises du monde se contentaient de ce « programme minimum ». Mais ça n'empêcherait pas les salariés avertis de jalouser leurs collègues d'Innocent, société fabricante de boissons à base de fruits, élue meilleure entreprise britannique l'année dernière. Jugez plutôt : petit déjeuner offert tous les matins, horaires flexibles, mise à disposition de matériel informatique pour pouvoir travailler n'importe où, bonus de 2 000 £ (2 953 €) en cas de naissance, semaine de vacances supplémentaire dans le cadre d'un voyage de noces, incitation à partir tôt le vendredi soir... De plus, chaque nouvel arrivant passe ses deux premières semaines dans l'entreprise à rencontrer les autres services et à déjeuner chaque jour avec une personne différente pour ne pas se sentir désorienté... On connaît pire bizutage. Enfin, cerise sur le gâteau, Innocent verse 10 % de ses bénéfices à des œuvres caricatives. Ça, c'est pour le bien-être moral des salariés.

NEEL CHRILLESEN

■ *www.physicall.net*
www.crecheattitude.fr
www.ifas.net

La sieste ? Pas pour tout de suite

En Chine, elle est inscrite dans la Constitution. Aux Etats-Unis, de nombreuses entreprises ont installé des salles spécifiques pour encourager sa pratique. En Italie, Grèce, Espagne ou Portugal, personne ne s'étonnera que vous vous y adonniez à votre bureau. Jacques Chirac la pratique, de même que Victor Hugo, Napoléon ou Churchill avant lui. Pourquoi ? Parce que la sieste possède des vertus prouvées, déjà longuement exposées il y a dix ans dans *L'Éloge de la sieste,* de Bruno Comby (regain de créativité, d'inspiration, de dynamisme...). Attention cependant. En France, vos collègues et vos supérieurs ne verraient pas tous d'un bon œil que vous vous y mettiez. Certes, une entreprise normande a récemment institué la sieste pour permettre à ses salariés de mieux « travailler et vivre ensemble », mais force est de constater que la pratique française de la sieste relève encore de la sphère privée. Seule solution pour se requinquer : une petite séance de sophrologie, beaucoup mieux tolérée...

N. C.