

6 solutions pour aider les employés stressés

Une nouvelle étude approfondie lance un message fort aux employeurs. « Les conditions de travail ont leur importance », déclare l’auteure principale de ce rapport.

🕒 Lire 6 minutes

Si vous rentrez chez vous après une dure journée de travail avec votre ordinateur portable sous le bras et la certitude de vous y remettre dans la soirée, sachez que vous n’êtes pas seul dans ce cas. La société Rand Corp., la faculté de médecine de Harvard et l’université de Californie, Los Angeles, ont réalisé une nouvelle étude approfondie auprès de plus de 3 000 employés américains. Cette étude, la première du genre, livre des conclusions éloquentes pour les employeurs. À une époque où de nombreuses entreprises déclarent avoir du mal à trouver et retenir des talents hautement compétents, les employés sont, de leur côté, totalement sous pression et leur bien-être physique et psychologique en fait les frais.

« C’est fou... [l’espace de travail] est pour beaucoup un endroit vraiment éprouvant », a déclaré l’auteure principale de cette étude, Nicole Maestas, à l’agence Associated Press. « J’ai été surprise de découvrir toute l’agitation et les pressions présentes au sein de l’environnement de travail. » Les employés sondés dans cette étude évoquent :

- le travail sur le temps personnel : environ la moitié d’entre eux avouent travailler en dehors des heures de bureau pour satisfaire aux exigences de leur activité professionnelle ;
- le manque de temps : 1 employé sur 4 a l’impression de ne pas disposer du temps suffisant pour faire son travail ;
- la rareté du télétravail : 78 % doivent être présents sur leur lieu de travail pendant les heures ouvrées ;
- les mauvaises conditions : 55 % travaillent dans des conditions « déplaisantes et potentiellement dangereuses » ;
- la fréquence des interruptions : près de 20 % sont assez régulièrement interrompus dans leur travail et trouvent cela préjudiciable ;
- l’écart entre désirs et réalité : près de deux tiers des employés indiquent que leurs conditions de travail réelles ne correspondent pas à celles qu’ils souhaiteraient avoir.

« Les employeurs doivent y voir un vrai message : les conditions de travail ont leur importance. »

« Les employeurs doivent y voir un vrai message », indique Nicole Maestas. « Les conditions de travail ont leur importance. »

Les difficultés que les entreprises doivent affronter aujourd’hui sont plus complexes. Pour y faire face, les employés doivent à la fois innover, résoudre des problèmes et adopter des modes de travail fondamentalement nouveaux. Tout ce nouveau travail créatif exige de prendre des risques et d’expérimenter, mais il est impossible de faire preuve de créativité en étant sous pression. Une recherche en cours menée par Steelcase met en lumière les solutions auxquelles les entreprises peuvent avoir recours pour créer des environnements de travail qui aident les individus à se sentir bien physiquement, cognitivement et émotionnellement tout en libérant leur potentiel créatif.

« Les environnements propices aux émotions positives favorisent la productivité, la collaboration et la créativité des individus. »

BEATRIZ ARANTES

« Les environnements propices aux émotions positives favorisent la productivité, la collaboration et la créativité des individus », affirme Beatriz Arantes, chercheuse pour Steelcase WorkSpace Futures. Si de nombreuses entreprises cherchent souvent à remédier avant tout à l’aspect physique du bien-être (centres de remise en forme, ergonomie, nourriture saine...), la recherche souligne l’importance de concevoir des projets pour le bien-être holistique des individus et donc de répondre à l’ensemble de leurs besoins physiques, cognitifs et émotionnels.

Un écosystème soigneusement conçu, tenant compte des besoins des individus et adoptant une perspective globale de la technologie et de l’espace, permet aux collaborateurs d’optimiser leurs résultats et d’améliorer leur expérience de travail en la rendant moins stressante. Ces espaces peuvent inspirer de nouvelles manières de penser et nourrir la créativité.

La recherche Steelcase a identifié six notions liées au bien-être sur lesquelles la conception de l’espace peut influencer et qui jouent un rôle dans la réduction du stress des employés.

1. Optimisme – Donnez aux individus choix et contrôle sur leurs espaces et modes de travail. Cela signifie fournir des espaces pour des tâches nécessitant de la concentration et du calme, mais aussi des espaces de collaboration que les individus et les équipes peuvent modifier à souhait et qui favorisent l’expérimentation d’outils analogiques et numériques.

2. Pleine conscience – Créez des environnements qui facilitent la concentration et limitent les distractions en proposant une variété d’espaces propices à la concentration individuelle ou aux interactions en tête-à-tête. Donnez aux collaborateurs la liberté de s’accorder du temps au cours de leur journée pour se régénérer en prenant un peu de distance avec leur travail afin de se changer les idées.

3. Authenticité – Permettez aux individus et aux équipes d’exprimer leur personnalité en les laissant libres de choisir les environnements qui conviennent le mieux à leur mode de travail. Encouragez les individus à personnaliser leurs postes de travail et leurs ordinateurs.

4. Appartenance – Fournissez des espaces sociaux qui favorisent les interactions personnelles et professionnelles et incitent les individus à socialiser. Assurez-vous que les espaces conçus pour la socialisation des utilisateurs sont intuitifs et faciles d'accès pour les équipes colocalisées comme les équipes distribuées.

5. Motivation – Répondez aux besoins des équipes colocalisées et des équipes géographiquement dispersées en créant une variété d'espaces propices à la collaboration physique et virtuelle. Utilisez l'espace pour proposer diverses zones d'affichage, mais aussi communiquer un esprit d'équipe et une orientation organisationnelle. Les espaces propices à la collaboration en tête à-tête ou en petit groupe favoriseront la coopération et les interactions personnelles.

6. Vitalité – Créez une variété d'espaces intérieurs et extérieurs offrant divers choix de postures (assis, debout, mi-assise, allongé) et favorisant le mouvement pour générer une énergie physique et émotionnelle, stimuler l'esprit, renforcer la vigilance et la concentration.

Un espace unique ne peut à lui seul concilier toutes les facettes du bien-être des individus. En revanche, proposer aux employés une variété d'espaces et leur donner choix et contrôle sur leurs espaces et modes de travail permettra de créer une expérience de travail moins stressante. Le bien-être au travail passe par la mise en place progressive de solutions physiques, cognitives et émotionnelles saines. Pour comprendre comment le bien-être peut devenir un avantage concurrentiel pour les entreprises et découvrir des applications de bien-être, lisez « Bien-être : une question fondamentale ».