



N°5

# Le bien-être au - Travail - nouvel eldorado des entreprises





c'est quoi le  
bien-être ?

---

“ C'est l'image positive de soi et le sentiment  
d'appartenance que nous ressentons  
lorsque nos besoins physiques, cognitifs  
et émotionnels sont satisfaits. ”

# Le bien-être au bureau

Les bureaux **design** ? Oui, mais pas que !

Le **bien-être** au travail ne se résume pas aux simples tables de babyfoot, consoles de jeux ou autres attractions ludiques. Il se traduit aussi par :



- Une **bienveillance** quotidienne
- Une **amélioration** des conditions de travail
- Une **meilleure gestion** de son temps pro/perso



**12 600 €**

par salarié & par an

soit le coût du **mal-être** en entreprise en France

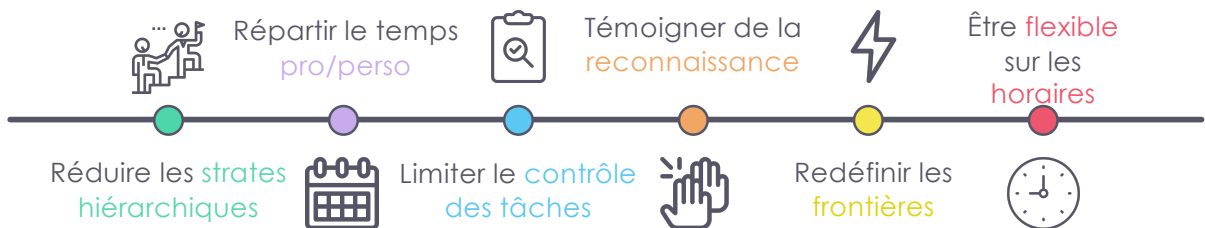
1

Un enjeu économique majeur

Adopter la politique du « care »

2

Pour être heureux, les salariés ont besoin d'**autonomie**, de **sens** et de **reconnaissance** !  
Pour cela, les managers doivent idéalement :



**32%**

des salariés estiment que la **reconnaissance** est l'axe prioritaire de l'amélioration de la qualité de vie au travail

**88%**

des salariés de moins de 35 ans estiment primordial de **séparer radicalement** le « pro » du « perso »

# La course au bonheur en entreprise

Les dernières tendances du bien-être au travail visent l'épanouissement individuel, indépendamment des missions de l'entreprise.

**29%** des dirigeants estiment que l'entreprise jouera un rôle toujours plus important en matière de santé des salariés



Améliorer la qualité de vie des salariés

3



## 5,2 ACTIONS

soit la moyenne des actions en faveur du bien-être des salariés, mises en œuvre par les dirigeants de pme en France en 2017

4

### Top 5 des critères qui rendent le plus heureux au travail



**L'informatique**  
Secteur où les employés se sentent le plus heureux



**6/10 ans d'expérience**  
Soit la maturité professionnelle qui permet d'être plus heureux dans son job



**Cadre supérieur**  
Niveau de poste qui permet au salarié d'être plus comblé / épanoui



**250 à 999 employés**  
La taille d'entreprise qui remporte la plus forte satisfaction des salariés



**18 / 34 ans**  
Les millennials sont les plus enthousiastes à l'idée d'aller travailler

# La course au bonheur en entreprise

Nous assistons depuis peu à l'émergence de **nouveaux métiers** visant à la **création** et au **maintien du bien-être** dans les entreprises :

**Responsable floor service // Responsable qualité de vie // Chief happiness officier** ou encore **Directeur Général du Bonheur**



Un salarié **heureux** est un salarié plus **productif** !

Le rôle du Chief Happiness Officer ?

- Assurer le **vivre ensemble**
- Être à **l'écoute** et faire preuve d'une grande **générosité**
- Assurer une **communication interne claire** et **intelligible**
- Renforcer la **cohésion d'équipe**

5

Adopter la « feel good attitude »



Être à l'écoute de ses équipes pour éviter les tensions excessives

6

Être exigeant : oui , mettre la pression : non !

**24%** des salariés (cadres & non cadres confondus) sont en état d'**hyper stress**

**29%** des salariés présentent un niveau **dépressif** élevé

**6%** des salariés seraient en **dépression** au sens médical



La **France** représente le **troisième pays** à enregistrer le plus grand nombre de **dépressions** liées au travail.

# Comment savoir si vos collaborateurs sont en « burn out » ?

66 Syndrome d'épuisement professionnel multifactoriel qui touche toutes les catégories socio-professionnelles et qui trouve ses sources dans : les comportements (caractères, valeurs...), la santé et l'hygiène de vie (alimentation, sommeil) et les capacités cognitives. 99

Un salarié insatisfait de la qualité de vie dans son entreprise a 18 fois plus de risques qu'un salarié heureux d'être absent du bureau pour des raisons médicales



Un épuisement en plusieurs phases

7

Alarme  
Surmenage



Résistance  
Isolement



Rupture  
Désillusion



Burn-Out  
Effondrement



8

10 signes qui doivent vous alerter

1



- grosse fatigue, manque d'appétit.

2



- distraction, baisse de productivité

3



- irritabilité agacement

4



- Situations insurmontables

5



- frustration - non-reconnaissance

6



- échec - dévalorisation

7



- négligence de sa propre personne

8



- indifférence vis-à-vis de l'entourage

9



- difficultés à rire et à s'amuser

10

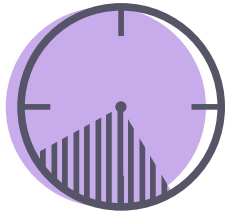


- envies de solitude

# Gérer son temps trouver un meilleur équilibre

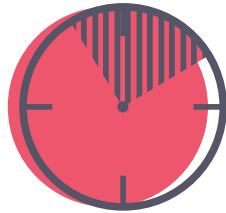
Organiser des temps de travail de ses équipes selon les **pics d'efficacité** dans la journée :

entre 5:00 & 8:00 am



Phase  
active

entre 11:00 & 2:00



phase  
de repli

entre 5:00 & 8:00 pm



phase  
de haute vigilance

entre 8:00 & 11:00 pm



phase  
d'endormissement

(en moyenne pour  
l'être humain)



**L'action**  
les tâches  
à réaliser



**La réflexion**  
- réunions -  
nouveaux sujets



**L'inspiration**  
- nouveautés  
- créations -



**La respiration**  
- pauses -  
aérations

9

Une journée productive  
organisée en 4 temps



- Comment -  
accompagner les  
équipes dans  
l'espace ? Quelle  
organisation ?

Les impacts temps de trajet  
domicile / bureau

10

Il est important de bien choisir la  
**localisation** de ses bureaux afin  
de tirer le meilleur des salariés

Les employés passant **moins de 40 minutes** dans les transports se disent être **plus heureux au travail**. Plus le trajet est long, plus la note attribuée au bien-être au travail chute :

**7,1/10** v/s **6,8/10** v/s **6,4/10**  
(moins de 20 minutes de trajet) (moins de 40 minutes de trajet) (Plus d'1 heure de transport)

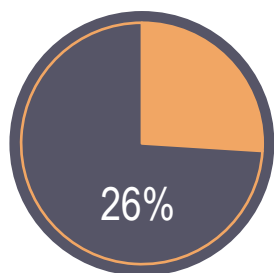


Téléchargez aussi notre livre blanc  
[guide du déménagement](#) et  
découvrez comment Arthur Loyd peut  
vous aider à trouver des locaux à  
l'aide d'outils digitaux permettant de  
mieux accompagner vos recherches



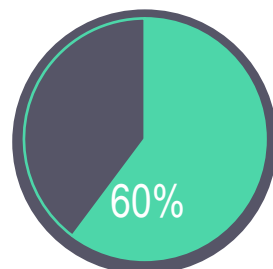
## Permettre à vos collaborateurs de concilier vie pro // vie perso

Le **télétravail** : chez soit, dans un café, dans un centre de coworking le plus proche de son domicile ...



des salariés français télé-travaillent

des salariés français souhaiteraient télétravailler



Pour éviter que la **vie professionnelle** ne vienne empiéter sur la **vie privée**, cas récurrent des personnes abusant du home office, le **coworking** s'avère être une des solutions permettant de se rapprocher de son domicile et de respecter un rythme de travail normal

11

Éviter le « blurring »



Découvrez notre livre blanc sur [les nouveaux modes de travail](#)

12

Quels avantages pour le travailleur et l'entreprise ?



Pour le travailleur



Pour l'entreprise

**88%** Des télétravailleurs estiment avoir un **meilleur équilibre** entre vie « pro » / vie « perso »

**84%** Estiment pouvoir **mieux gérer leur temps** dans la journée sans être dérangés par leurs collègues

**1/2** L'**absentéisme** au travail **divisé de moitié**

**61%** Des télétravailleurs déclarent **travailler plus** grâce au temps de transport économisé dans la journée

# Modifier les espaces de travail, booster la créativité des utilisateurs

Des bureaux bien aménagés pour améliorer  
la productivité des collaborateurs :

Un éclairage  
naturel



Agir naturellement  
sur l'horloge interne

Une acoustique  
maîtrisée



Éviter de nuire à  
la concentration

Du matériel  
ergonomique



Se préserver des troubles  
musculo-squelettiques

Du mobilier  
modulable



Alterner les  
postures

Des plantes  
au bureau



Pour des effets  
positifs sur le moral

Des salariés français plutôt satisfaits  
de leur environnement de travail

13



Téléchargez aussi notre  
livre blanc sur les Digital  
Natives et découvrez  
comment la norme  
WELL améliore le bien-  
être des utilisateurs

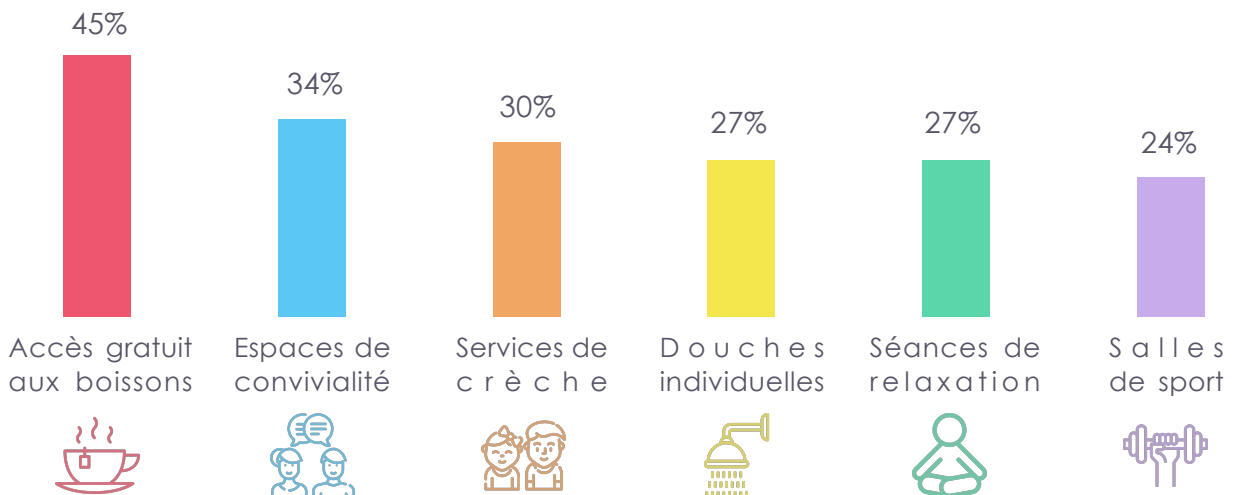
6,5/10 

soit la moyenne attribuée  
par les salariés français  
quant à leur satisfaction  
globale à l'égard de leurs  
espaces de travail

Des espaces de travail en  
plein bouleversement

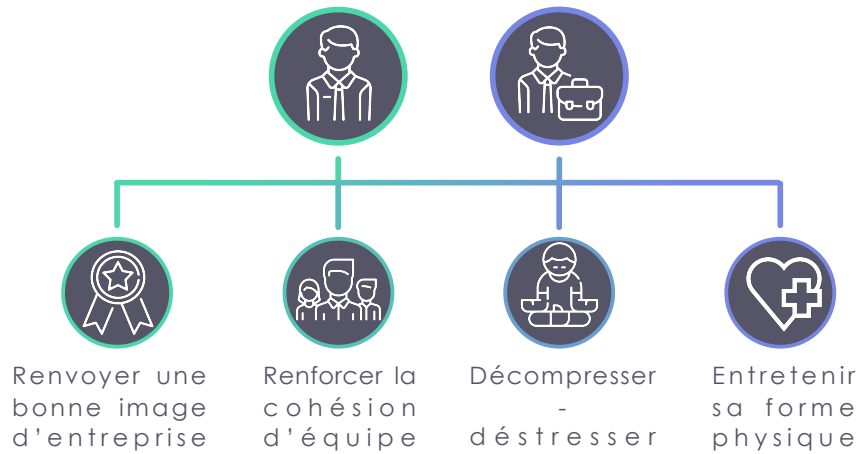
14

Les services ou espaces ludiques que les salariés français  
considèrent fondamentaux pour le bien-être en entreprise :



# Le sport en entreprise, c'est bon pour la productivité !

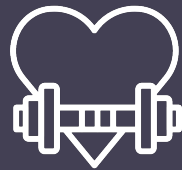
Les avantages du sport sur le lieu de travail pour les **employeurs** et leurs **collaborateurs**:



Des bienfaits reconnus & plébiscités **15**

**7 à 9 %**

Économisés par une entreprise sur les **frais de santé** annuels d'un employé s'il pratique une activité sportive régulière



**30 MINUTES**

d'activité physique par jour, c'est le temps moyen qu'il faut à un employé pour gagner **12% de productivité** par rapport à ses collègues sédentaires

**16** Des valeurs entrepreneuriales

maitrise de soi

esprit d'équipe

énergie

patience

réussite

efforts

combativité

engagement

équilibre

dépassement de soi

ambition

Acceptation

confiance en soi

ouverture d'esprit

lâcher prise

compétition

adaptation

# Inviter à la méditation le bien-être de l'âme

La méditation s'invite en entreprise dans le but de développer l'intelligence émotionnelle, le leadership et la gestion du stress

Pourquoi inviter la méditation au travail ?



Écouter les autres  
(la compassion & l'altruisme)



- Penser positif -  
(chasser ses idées noires)



Gérer ses émotions  
(savoir prendre du recul)



Rester concentré  
(mobiliser son attention)

Vise à rendre les employés plus performants et moins stressés au bureau. Il s'agit de mobiliser son attention sur sa respiration ou une partie de son corps et se concentrer sur ses sensations sans penser à rien d'autre.

17

La méditation de pleine conscience



Vaincre le stress, envisager le quotidien autrement

18

Outre la méditation, d'autres méthodes se sont avérées efficaces pour vaincre le stress quotidien du bureau :



Le Yoga

Exercices de relaxation, jeux de rires pour évacuer le stress et renforcer la cohésion d'équipe



Les groupes de paroles

temps de relaxation, méditation, jeux d'échanges sur les questions d'entreprise, évoquer ses soucis...

## KWERK & son concept de « Wellworking »



Le bien-être comme  
levier de productivité

19



Un concept entièrement basé sur le bien-être des utilisateurs en 5 points :

- La sensibilisation au **design**
- La **formation** des équipes
- La conception **thérapeutique** des postes de travail (mobiliers)
- Le **bien-être physique & mental**
- La création d'une **communauté**

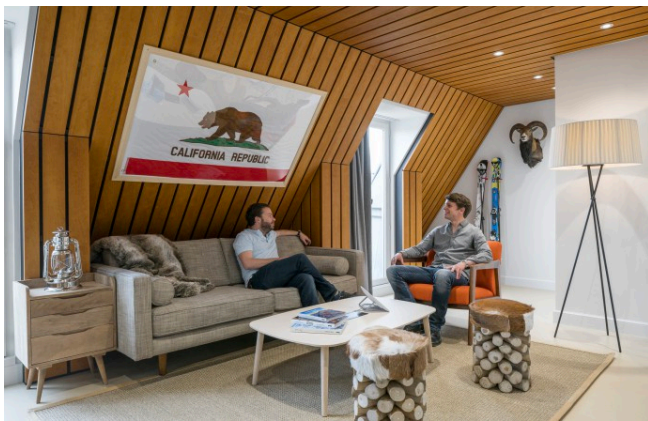
20

Un véritable service  
« Wellness »



# Airbnb Paris 75 009 des bureaux où il fait bon de travailler

salle de réunion



espace de travail modulable



21

Un design inspiré des  
lofts parisiens

Airbnb met à l'honneur le « sentiment d'appartenance » dans sa stratégie d'aménagement avec sa devise « Belong anywhere ». Un concept design & authentique entièrement inspiré des lofts parisiens garnit de pièces vintage tout droit sorties des étales de brocanteurs et antiquaires et de souvenirs de voyages choisis par les équipes locales de la firme pour gagner en crédibilité concernant la promesse de la marque : « offrir l'occasion de vivre comme un local »

des espaces « ZEN » à  
disposition des salariés

22



espace de restauration  
design et authentique

jardin d'hiver sur le  
toit de l'immeuble



# Le moment idéal pour changer de modèle ? le déménagement

- Nous calculons pour vous les **impacts de votre nouvelle implantation** sur les temps de trajets de vos collaborateurs.
- Nous vous accompagnons dans votre recherche avec une **offre de conseil sur-mesure**
- Nous analysons et modélisons avec vous les **modes de travail** qui correspondent le mieux à votre activité
- Utilisateurs et spécialistes en **coworking** et **nouveaux modes de travail**, nous cherchons pour vous la meilleure **offre de services** adaptée à vos besoins

Conception  
Réalisation



**Vincent BOURDON**

Directeur Marketing Digital

01 45 202 100

vincent.bourdon@arthur-loyd.com



**Elisa GIVAUDAN**

Chef de projet Marketing & Digital

01 45 200 500

elisa.givaudan@arthur-loyd.com

Nos  
Sources

**Management**  
**marie claire**

*“opinionway*

 **ÉLÉAS**  
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL  
RISQUES PSYCHOSOCIAUX



**Numérique Travail**  
**Bonheur**

*ifop* **The Good Life**

## DISCLAIMER

En dépit de la rigueur avec laquelle ce document et son contenu ont été élaborés, la responsabilité d'Arthur Loyd et/ou de ses partenaires membres du réseau Arthur Loyd ne pourra en aucun cas être engagée. La reproduction et diffusion de tout ou partie de ce document et de ses infographies est autorisée à condition d'en mentionner la source. icônes : [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)



CRÉATEUR 「DE」  
POSSIBILITÉS