

Trois moyens de booster le bien-être de vos collaborateurs



BetterUp

Le bien-être mental pour tous

Le succès d'une organisation est étroitement lié à la santé mentale de ses collaborateurs. Aujourd'hui plus que jamais, ils ont besoin de soutien pour cultiver leur bien-être et améliorer leur santé mentale.

Dans le contexte actuel, les collaborateurs ont tendance à davantage souffrir d'isolement social, d'anxiété et de dépression. Le burnout bat des records, et le sentiment d'appartenance des collaborateurs à leur organisation est plus faible que jamais. Les facteurs de stress à répétition au cours des dernières années ont conduit de nombreux collaborateurs à se tourner vers des ressources pour se faire aider. Ils attendent maintenant que leurs employeurs leur proposent de telles ressources.

En fait, les collaborateurs demanderont davantage de ressources, et des ressources plus efficaces, pour dépasser cette phase de stress prolongée, les traumatismes et les deuils qui touchent bon nombre d'entre eux. Les données de la communauté BetterUp montrent que les employeurs doivent investir pour développer des états d'esprit et des comportements qui permettront une évolution durable et favorable de la situation, de manière à innover et à améliorer le bien-être des personnes.

Aider les collaborateurs à traverser ces moments difficiles s'avère crucial pour attirer des talents, réduire le turnover et augmenter la productivité. Si elles ne veillent pas attentivement au bien-être de leurs équipes, les organisations s'exposent à un risque de démotivation générale, à une baisse de la créativité et du taux de rétention. Heureusement, les employeurs disposent de moyens considérables pour soutenir la santé mentale de leurs collaborateurs et pour améliorer à la fois leur bien-être et la viabilité de l'entreprise.

Ce guide décrit trois états d'esprit qu'il convient de développer dans l'équipe de leadership pour pouvoir aider les managers et les collaborateurs de l'entreprise, pour booster leur satisfaction au travail et leur productivité, pour réduire les démissions dues au burnout et pour diminuer le niveau de stress.

¹Fast Company - Will mental health resources evaporate post-pandemic? September 2021

Trois états d'esprit qui favorisent le bien-être mental

Résilience

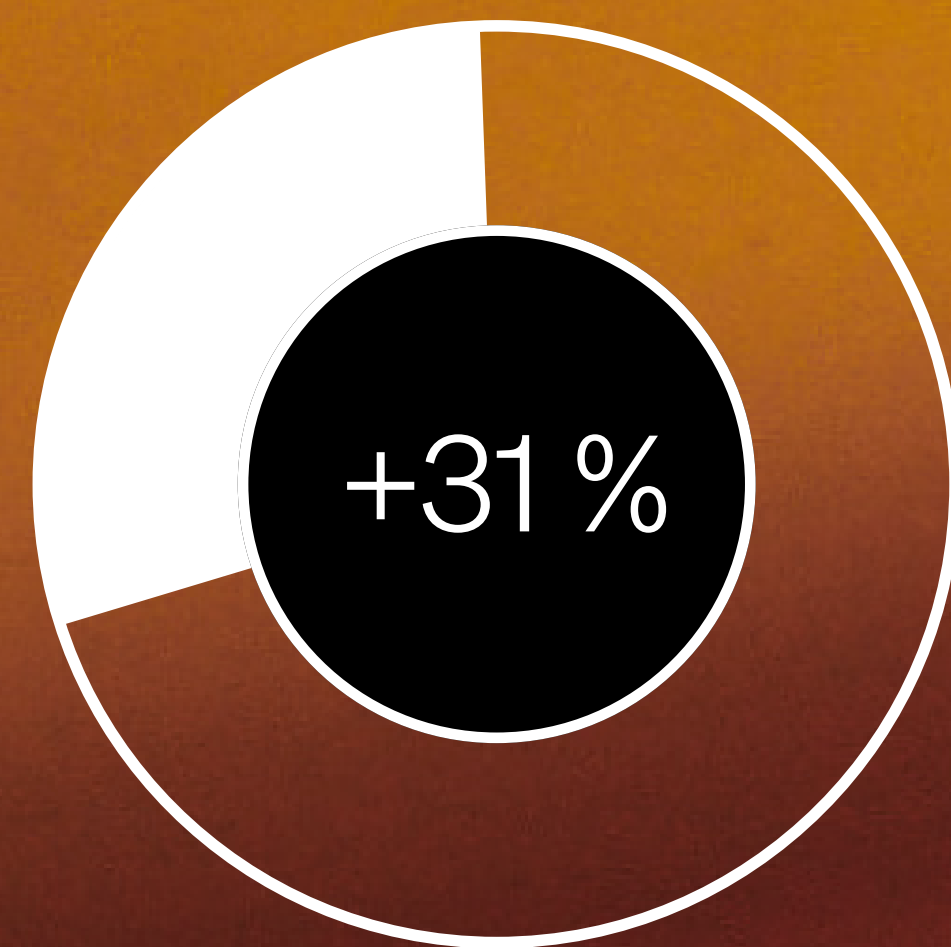
Sentiment d'appartenance

Relations aux autres

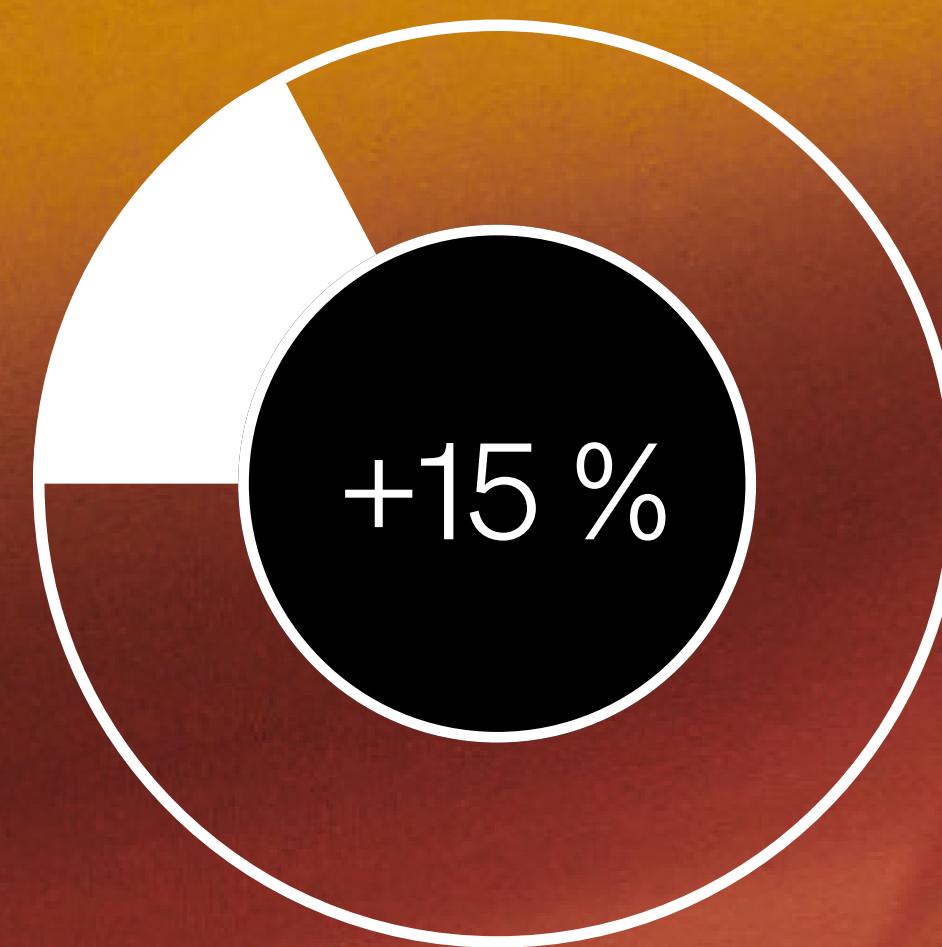
Développez la
résilience de vos
collaborateurs

1

Les équipes dotées de managers résilients



AFFICHENT UNE PERFORMANCE SUPÉRIEURE À CELLES DONT LES MANAGERS LE SONT MOINS



PRÉSENTENT UNE AGILITÉ SUPÉRIEURE

La pandémie de COVID-19 a radicalement bouleversé notre environnement. Les organisations et leurs équipes doivent faire face à de nouveaux facteurs de stress qui viennent aggraver les problèmes existants. Aujourd'hui, de nombreux collaborateurs se sont adaptés au télétravail ou à un environnement hybride, mais leur niveau de stress n'a pas diminué pour autant. Développer la résilience pour faire face aux incertitudes permettra d'aider au mieux les individus et les organisations à avancer, voire à s'épanouir dans ce contexte difficile.

Raisons de cette importance

Les revers et les difficultés font partie de la vie, il n'est pas possible de les éviter entièrement. Mais la résilience (cette force intérieure et cette foi en notre capacité à dépasser l'adversité) peut nous aider à supporter l'inévitable et non seulement à survivre dans la tempête, mais aussi à en ressortir plus fort. Les données de la communauté BetterUp montrent que les collaborateurs les plus résilients sont ceux qui ont le mieux résisté durant la pandémie. Lorsque leur équilibre psychologique a été mis à l'épreuve, ils ont su rebondir 1,2 mieux que leurs pairs. Fort heureusement, la résilience est une compétence qui s'apprend et que l'on peut développer. De plus, des leaders résilients peuvent aider leurs équipes à faire face à l'adversité, à s'adapter, voire à se dépasser.

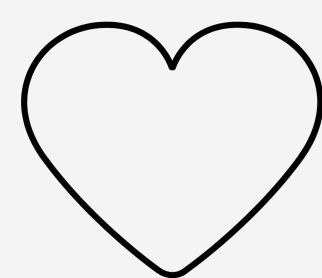
Un rebond 1,2 fois meilleur

Une personne résiliente rebondit mieux après une période d'épreuve mentale qu'une personne qui l'est moins.

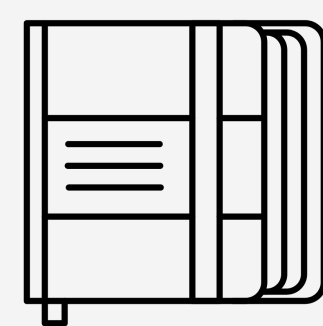
² American Psychological Association - One year later, a new wave of pandemic health concerns, March 2021



Comment procéder concrètement ?



Encouragez les collaborateurs à améliorer leur santé physique en soignant leur sommeil, leur hydratation, leur régime alimentaire et en faisant de l'exercice.



Encouragez-les à prendre le temps d'effectuer des exercices de pleine conscience, comme à pratiquer la méditation, un passe-temps gratifiant ou à passer du temps avec leurs êtres chers.



Traitez les adversités comme des occasions d'évoluer. Plutôt que de vous focaliser sur vos limitations, inventez des solutions créatives.

Promouvoir le
sentiment
d'appartenance



Le sentiment d'appartenance est un ressort puissant. Il assure la cohésion entre les personnes, le partage d'objectifs communs et permet de s'encourager mutuellement, même lors de périodes plus difficiles. Les données de la communauté BetterUp suggèrent que le sentiment d'appartenance favorise la performance des collaborateurs et les incite à ne pas quitter leur entreprise. Mais un collaborateur sur quatre déclare qu'il ne se sent pas partie prenante de l'organisation pour laquelle il travaille. Au cours de la pandémie, le sentiment d'appartenance s'est érodé. En avril 2021, il est tombé à son plus faible niveau, dans les secteurs public comme privé.

Données de la communauté BetterUp - Mars 2020 - Septembre 2021

Raisons de cette importance

Entretenir le sentiment d'appartenance tout en permettant aux collaborateurs qui le souhaitent de travailler de manière plus flexible et en adoptant des modes de travail hybrides relève du défi. Toutefois, pour attirer et retenir les talents, il est primordial de faire en sorte que les collaborateurs se sentent intégrés au sein d'une équipe. Les études montrent en particulier qu'il est essentiel que les collaborateurs ayant des responsabilités parentales ou appartenant à des minorités puissent garder leur emploi. La plupart des organisations n'ont pas encore trouvé comment le faire, mais celles qui y parviennent en récoltent les fruits. Ces organisations se montrent les plus performantes.

Un taux de satisfaction dix fois supérieur

Les collaborateurs affichant un fort sentiment d'appartenance sont 10 fois plus susceptibles d'être satisfaits dans leur travail et deux fois plus enclins à s'y engager pleinement.

BetterUp Labs - Rapport sur le leadership inclusif, septembre 2021

des collaborateurs ressentent une connexion moindre à leur entreprise aujourd'hui qu'avant la pandémie

46%

Les collaborateurs qui se sentent exclus ont une performance de:

-25%

inférieure et un risque de turnover de

+50%

supérieur

Les collaborateurs qui se sentent le plus appartenir à leur entreprise ont une intention d'y rester de

+34%

supérieure

Comment procéder concrètement ?



Demandez à chaque individu ce dont il a besoin pour donner le meilleur de lui-même dans son travail et offrez la flexibilité permettant à chacun de se sentir soutenu.



Invitez les membres de votre équipe à réfléchir à leurs expériences personnelles en matière d'exclusion, la leur comme celle d'autrui, et à partager leur ressenti face à ces situations.



Demandez aux collaborateurs de réfléchir à ce qui favorise leur inclusion et de formuler des suggestions pour lutter contre l'exclusion qu'ils identifient.

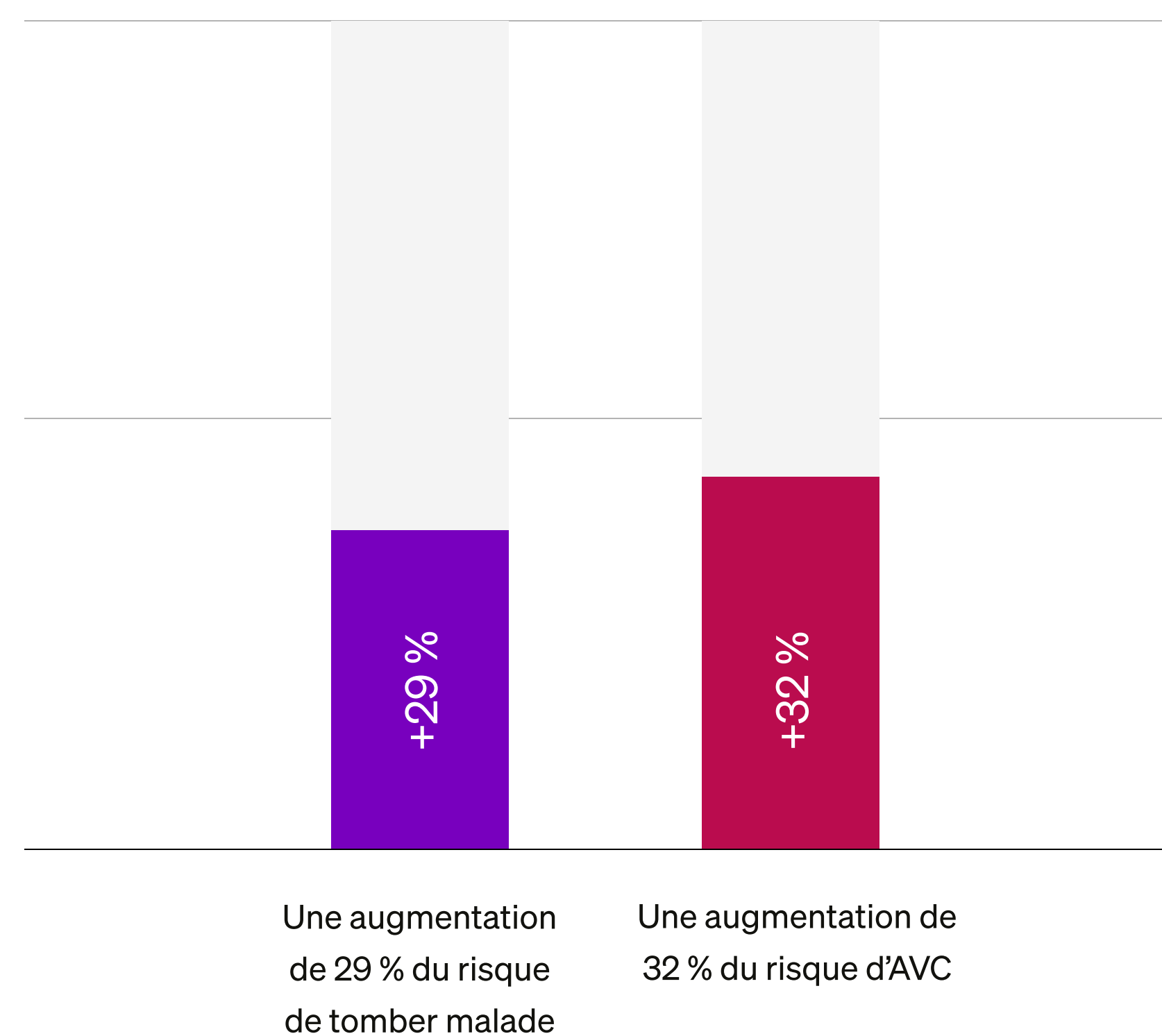
*Renforcer les
relations aux
autres*



Les êtres humains ont un besoin inné d'établir des relations. Aujourd'hui, dans le monde du tout numérique, on se trouve facilement inondé de courriels, de textos et d'appels vidéo. Mais les relations aux autres, ces liens que l'on établit lorsqu'on plaisante ensemble ou que l'on échange sur nos vulnérabilités, tournent court dans l'environnement professionnel. Avec les nouveaux modes de travail hybrides, les collaborateurs sont dispersés et la possibilité de développer des relations devient plus difficile. En parallèle, les individus travaillant au bureau disposent d'un accès aux informations, de possibilités et de moyens pour établir des relations dont sont privés leurs homologues en télétravail, ce qui crée réellement un système à deux vitesses.



Chez les plus de 50 ans, la solitude a été associée à :



Raisons de cette importance

La solitude peut être lourde à porter, tant sur le plan physique que mental. Améliorer les relations aux autres est une étape clé pour promouvoir la santé, le bien-être et le sentiment d'appartenance des collaborateurs. Un mode de travail hybride présente un défi, le lieu de travail pouvant demeurer un terrain pour cultiver les liens et les relations aux autres dont les êtres humains ont tant besoin. Les entreprises qui favorisent la visibilité et la reconnaissance de leurs collaborateurs et qui les aident à établir des relations durables finissent par disposer d'équipes en meilleure santé, plus épanouies, plus satisfaites et plus productives.

61%

des personnes âgées de 18 à 25 ans ressentent « souvent » le poids de la solitude, voire « en permanence »

Le sentiment de solitude s'accompagne aussi de taux supérieurs de :

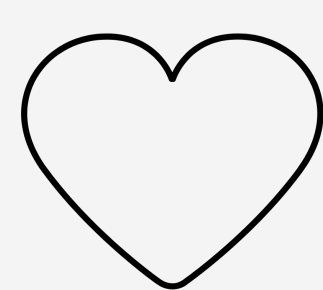
Dépression
Anxiété
Suicide

Deux adultes sur trois se sont sentis seuls en 2020

Comment procéder concrètement ?



Établissez des relations interpersonnelles plus étroites avec les collaborateurs : parlez-leur personnellement régulièrement, faites le point avec eux de manière bienveillante et vivez avec eux les hauts et les bas qu'ils traversent pour savoir comment les soutenir au mieux.



Cultivez la sécurité psychologique pour que vos collaborateurs puissent dépasser les relations superficielles. Posez des questions ouvertes, pratiquez l'écoute active et validez les problèmes qu'ils soulèvent pour favoriser la vulnérabilité, l'empathie et promouvoir un dialogue ouvert entre les membres de l'équipe.

BetterUp à votre service

BetterUp coopère avec les plus grandes entreprises du monde pour favoriser une évolution profonde et durable des états d'esprit, des comportements et des compétences nécessaires afin de promouvoir la santé mentale et d'améliorer le bien-être. En alliant la connaissance scientifique et le coaching à une technologie de pointe, BetterUp permet désormais aux organisations de gérer les enjeux complexes qui touchent au bien-être de leurs équipes, avec une approche personnalisée, bienveillante et agile.

Le coaching

Nos coachs certifiés s'appuient sur la motivation personnelle et les valeurs de chacun pour améliorer la santé mentale et cultiver le sentiment d'appartenance. Le coaching par des spécialistes ou de groupe adopte une approche holistique en proposant un développement pertinent dans des domaines comme la communication, la collaboration et la direction à distance, le leadership inclusif et le bien-être.

L'apport scientifique

Riche de la plus grande base de données au monde sur le coaching en développement personnel, BetterUp identifie les compétences les plus importantes pour promouvoir la productivité, l'engagement et la performance dans un environnement de travail hybride. Nos évaluations validées personnalisent l'expérience en analysant les forces précises et les domaines de développement et en les ciblant grâce au coaching et à des ressources sur mesure. Suivez les progrès et comparez votre entreprise aux références du secteur grâce à une série d'évaluations fiables, dont les indices de satisfaction et d'appartenance des collaborateurs. Ces indicateurs exclusifs corrèlent des comportements clés et des états d'esprit dont nos travaux de recherche ont prouvé qu'ils constituent de bons facteurs de résultats positifs en termes de performance, de sentiment d'appartenance et d'inclusion.



La technologie

La plateforme BetterUp développe la concentration et la responsabilisation au moyen d'objectifs personnels à remplir, de ressources soigneusement choisies s'y rapportant et de rappels aux utilisateurs pour qu'ils gardent le cap et qu'ils profitent des outils d'apprentissage qu'on leur propose.

Améliorez le bien-être de
l'ensemble de vos
collaborateurs

[Demandez une démo](#)

BetterUp