

Prescrire le bonheur au travail



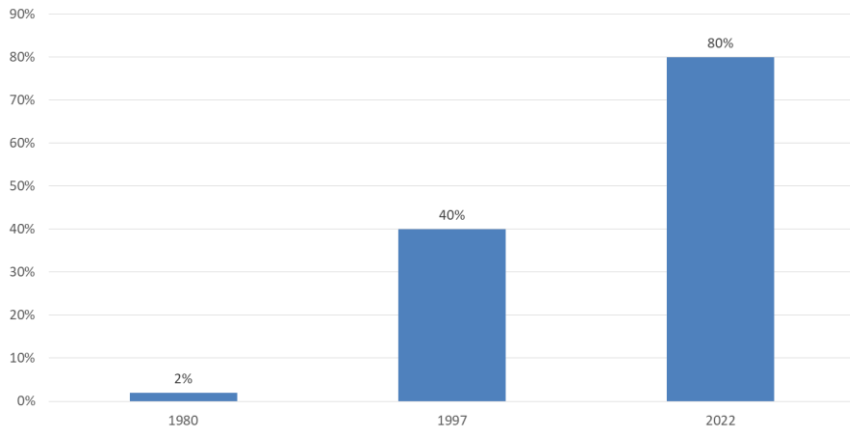
Yvon Lamontagne
Conférencier, coach
en bonheur au travail

On part de loin

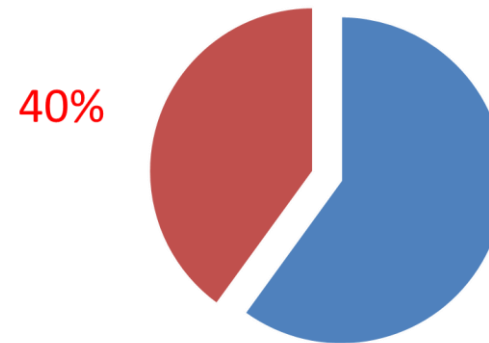


Veut-on rester comme ça?

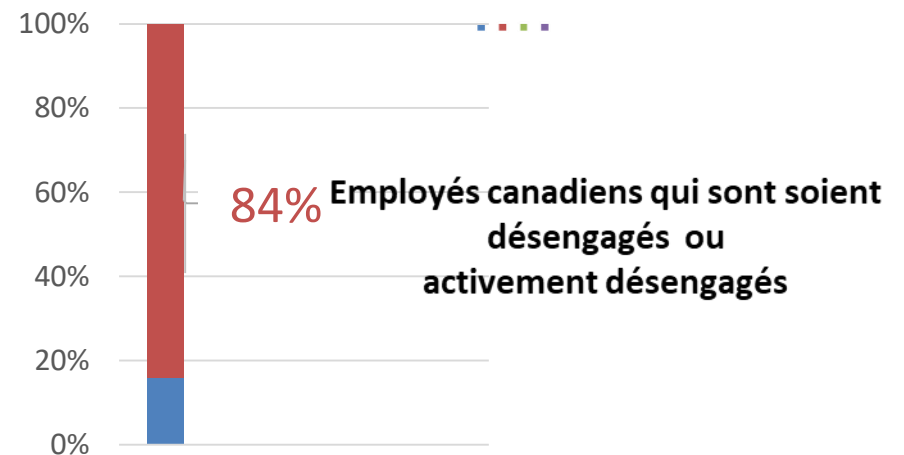
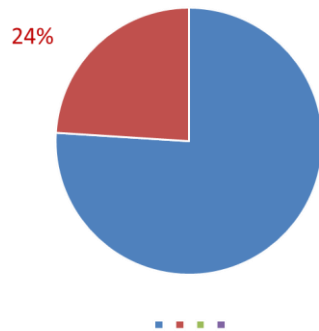
% absentéisme au travail cause de santé mentale *



Québécois qui ont répondu avoir subi un épisode d'épuisement professionnel dans leur vie ***;



Salariés qui éprouvent une détresse psychologique **



Près de 50% des Québécois sont malheureux au travail

* Selon étude Jean-Pierre Brun

** recherche menée par les professeurs Alain Marchand et Pierre Durand, de l'École de relations industrielles de l'Université de Montréal et chercheurs à IRSPUM, ainsi que Marie-Ève Blanc, professionnelle de recherche à l'IRSPUM.

*** Selon statistiques Canada

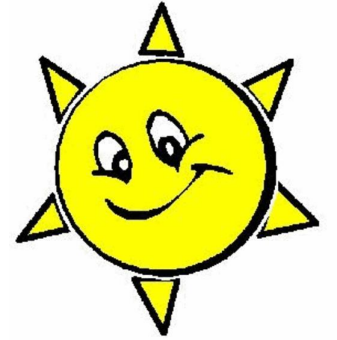
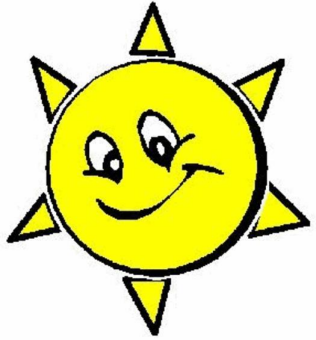
**** Étude publié dans le Harvard Business Review



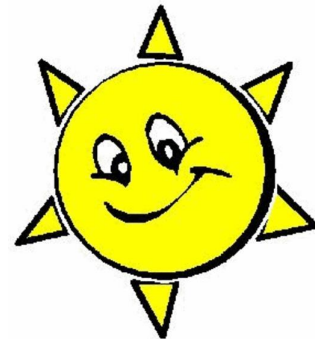
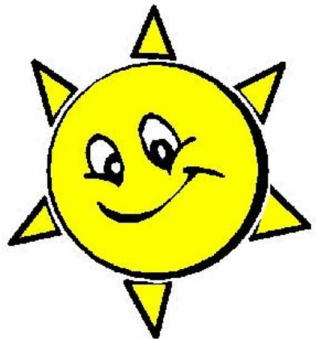
Les conséquences



Et si on se disait que ça
se peut



le bonheur au travail



LES EMPLOYÉS HEUREUX
TRAVAILLENT PLUS FORT
ET SONT

31%

PLUS PRODUCTIFS

LES EMPLOYÉS
HEUREUX
RESENTENT **2x**

PLUS LONGTEMPS

QUE LEURS COLLÈGUES
MOINS HEUREUX

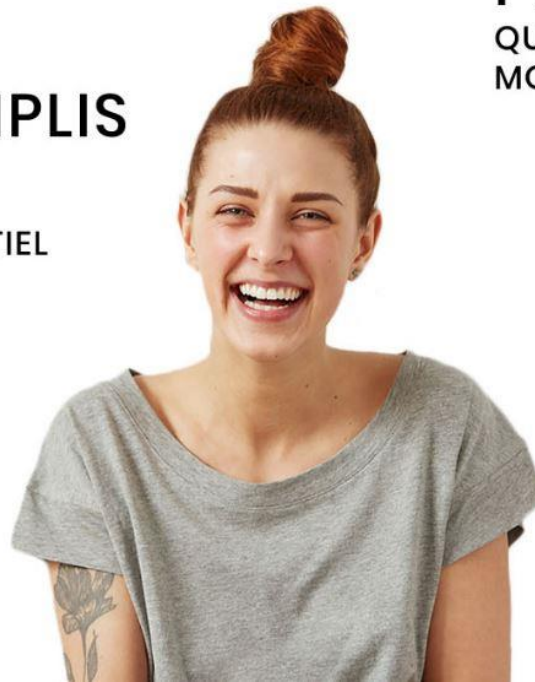
LES EMPLOYÉS HEUREUX SONT

2x PLUS ACCOMPLIS
AU TRAVAIL

ET ATTEIGNENT LEUR PLEIN POTENTIEL

LES EMPLOYÉS HEUREUX SONT

55% PLUS
CRÉATIFS



LES EMPLOYÉS HEUREUX PRENNENT

10x MOINS DE
CONGÉS
DE MALADIE

*sources

MIT | Harvard, Warwick University et Wallstreet journal

Bonheur = productivité



Saviez-vous que

La bienveillance est responsable de plus de 50% du bonheur au travail



Statistiques (suite)

- **Un employé heureux est prêt à accepter un salaire inférieur de \$5,000 par année**

10,000
employés

50,000,000\$/
année



Le bonheur il est où?

Aménagement physique

- Déjeuner, diner santé offert gracieusement, corbeille de fruits, barres santé,
- Outils de travail à la fine pointe technologique
- Plus de 150
- Garderie en milieu de travail
- Congrès avec Yvon comme conférencier à chaque année



Le bonheur il est où?

Aménagement physique

- Déjeuner, diner santé offert gracieusement, corbeille de fruits, barres santé;
- Outils de travail à la fine pointe technologique
- Plus de TSO
- Garderie en milieu de travail
- Congrès avec Yvon comme conférencier à chaque année

Climat de travail

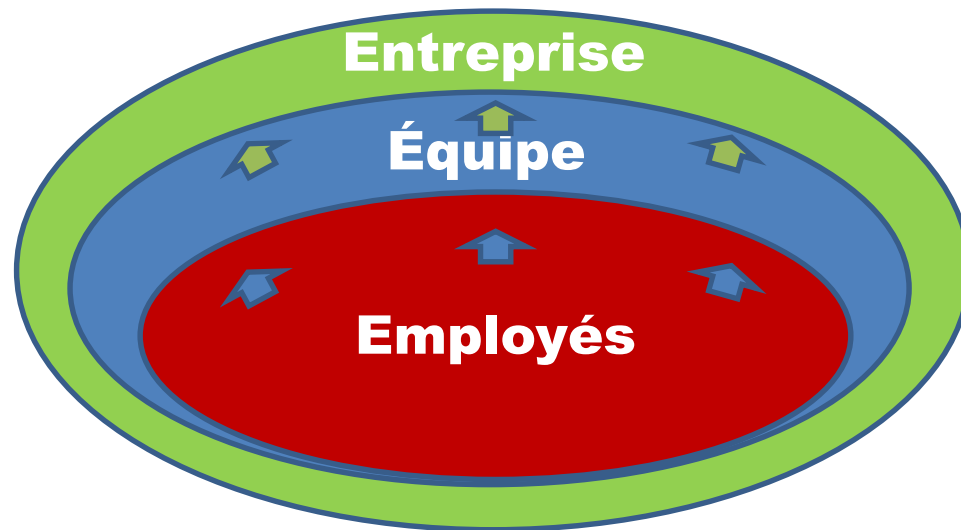
- Pas de support de vos collègues ou de la direction
- Pas de reconnaissance
- Pas de sens à votre travail
- Rythme de travail infernal
- Climat de travail toxique
 - Pas d'esprit d'équipe
 - Pas de collaboration

Le bonheur il est où?



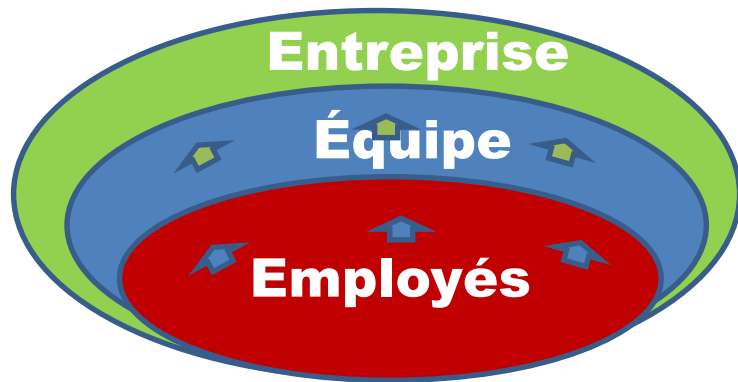
Question à 100,000\$

- Qui doit s'occuper du bonheur au travail?
- Les 3 E



Question à 110,000\$

- Qui doit s'occuper du bonheur au travail?
- Les 3 E



Qui peut contribuer?

Tous
peuvent contribuer

Plusieurs versus 1



Besoins de base universels selon la théorie de l'autodétermination

- **Autonomie**
- **Compétence**
- **Affiliation**



Entreprise

- Élaborez et diffusez la culture de mieux-être qu'elle exige de **tous** ses employés
- Prônez la tolérance zéro envers les comportements inacceptables et vexatoires
- Réglez dès le **départ** tout conflit ou accrochage entre collègues (incivilité);
- Entendez les suggestions mineures d'amélioration des processus ou des espaces communs;
- Formez un comité de mieux-être pour donner la parole aux employés pour le bonheur au travail.
- Donnez de l'amour à vos employés, gâtez-les.



Équipe

- Élaborer **ensemble** la nouvelle vision de ce qu'on désire comme climat de travail dans l'équipe
- Expliquer pourquoi et quantifier les gains de cette nouvelle approche
- Élaborer des règles d'équipes (code d'honneur)
- Ne pas accepter un comportement qui brime les membres de l'équipe et le régler rapidement pour éviter l'inévitable

C'est un travail d'équipe et il ne peut y avoir d'absent



Projet De LaJemmerais

**Centre d'hébergement De
Lajemmerais**



Employés

Contribution au climat de travail

Différentes personnalités (supers pouvoirs)

- Les blagueurs
- Les attentionnés
- Les experts
- Les positifs
- Les organisateurs
- Les dynamiques
- Les ...



PRIX 2023
2024
d'excellence
DU CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS

CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

SALLE DE RÉVEIL
HÔPITAL FLEURIMONT



Règle # 1



«NE METTEZ JAMAIS LA CLEF DE
VOTRE BONHEUR DANS LA POCHE
DE QUELQU'UN D'AUTRE.»

Équipe de 10 personnes

2

6

2



L'échelle des **COMPORTEMENTS**



Point important pour être heureux



Point important pour être heureux



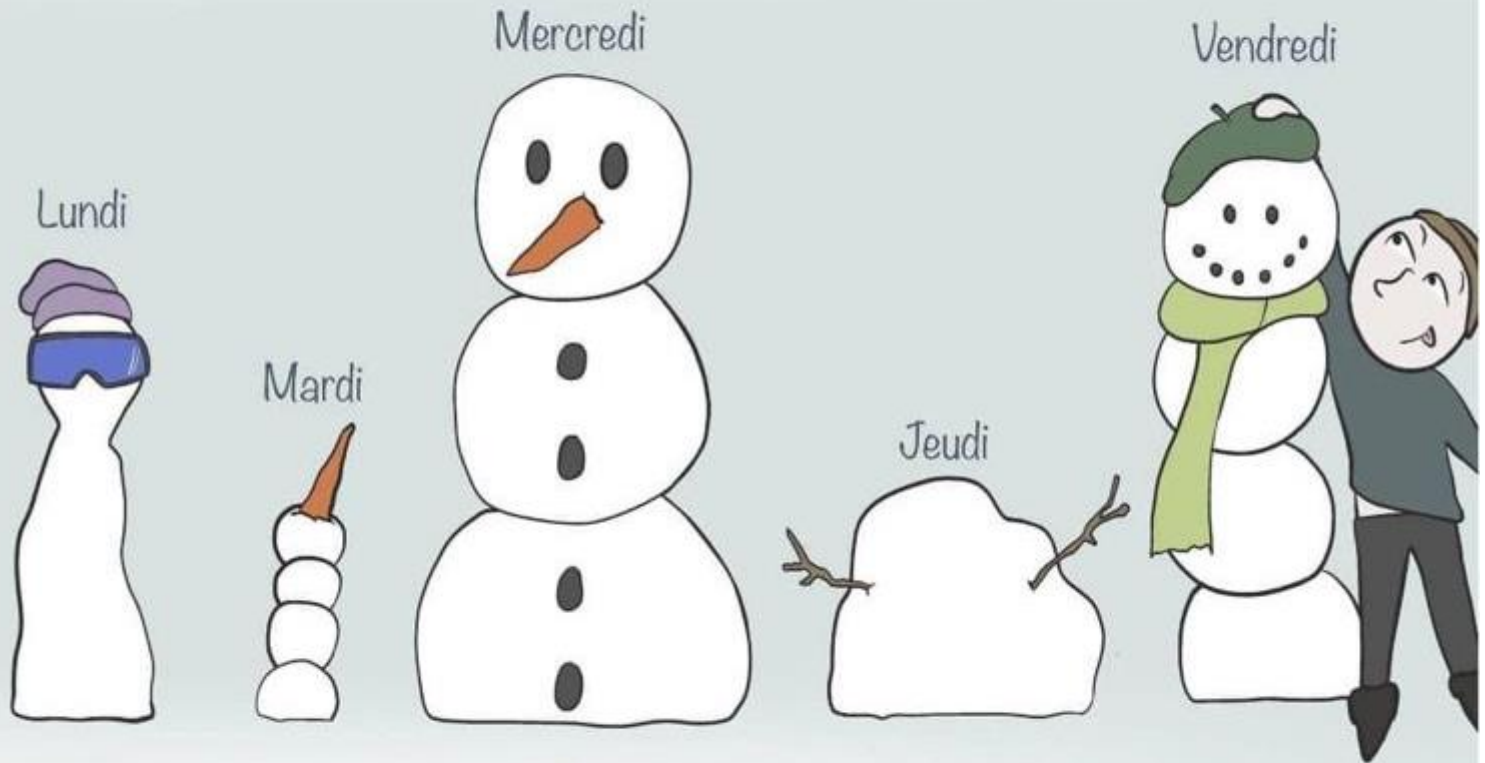
Votre focus
est où?



Les 4 accords toltèques

Le Négatif, ça existe

Faire de son mieux...



...c'est différent chaque jour !

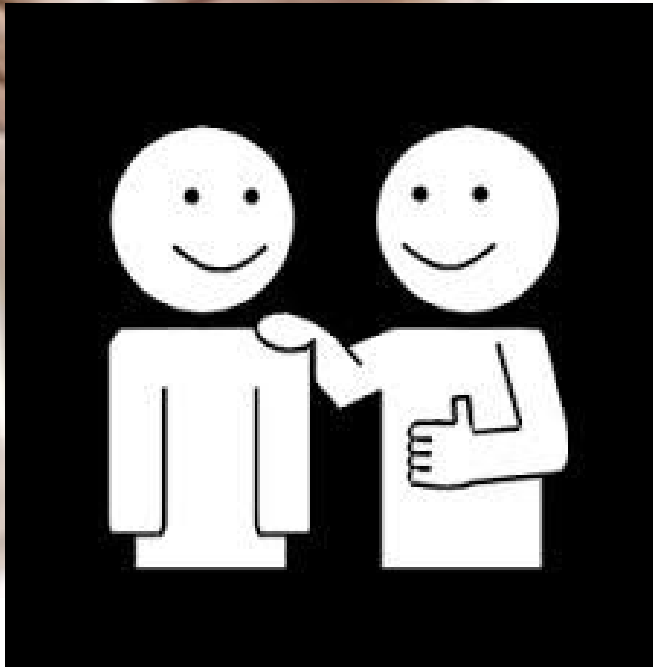
(et c'est ben correct)

Vous n'êtes pas heureux?

- Aucun emploi n'est parfait;
- Rappelez-vous pourquoi vous avez choisi ce travail au début;
- Tentez chaque jour d'apprendre quelque chose de nouveau (vous gérez une carrière);
- Êtes-vous acteur ou spectateur?
- En quoi j'aide les autres?



Reconnaissance



Exemple de reconnaissance

- Une des choses que j'admire chez toi ...
- Ta contribution fait une différence car ...
- Tu es une source d'inspiration pour nous
- Tes accomplissements sont remarquables
- Sais-tu à quel point les gens t'apprécient?



Un adversaire redoutable

Au Canada

27%

des travailleurs canadiens
ressentent un niveau de stress
élevé ou extrême.



Le stress c'est bon



- **Un bon stress est bénéfique quand il stimule, donne envie de se dépasser.**
- **Le mauvais stress, s'il perdure dans le temps, peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé.**



Stress s!!!!!!



Calme

Calme

Calme

Calme

Calme

Calme

Calme



Caaaalllllme



Calme

lme

Calme

lme

Calme

Calme

Calme

Calme

Calme



Stressssssssssés!!!!!!

5 étapes



Identifiez votre source

avez-vous agir
votre stress?

Prendre conscience
que vous êtes stressés



Faire baisser votre
niveau de stress



Stressssssssssssés!!!!!!

Pleine conscience

Bouger

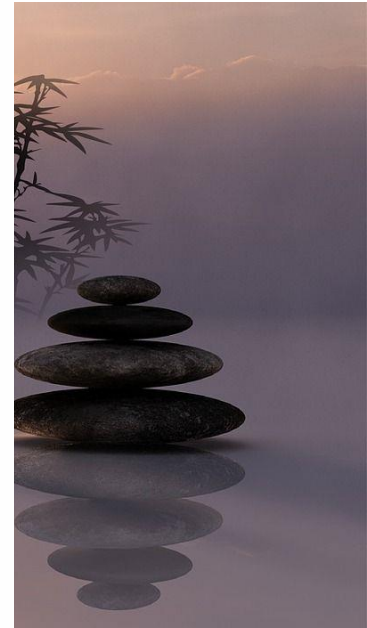
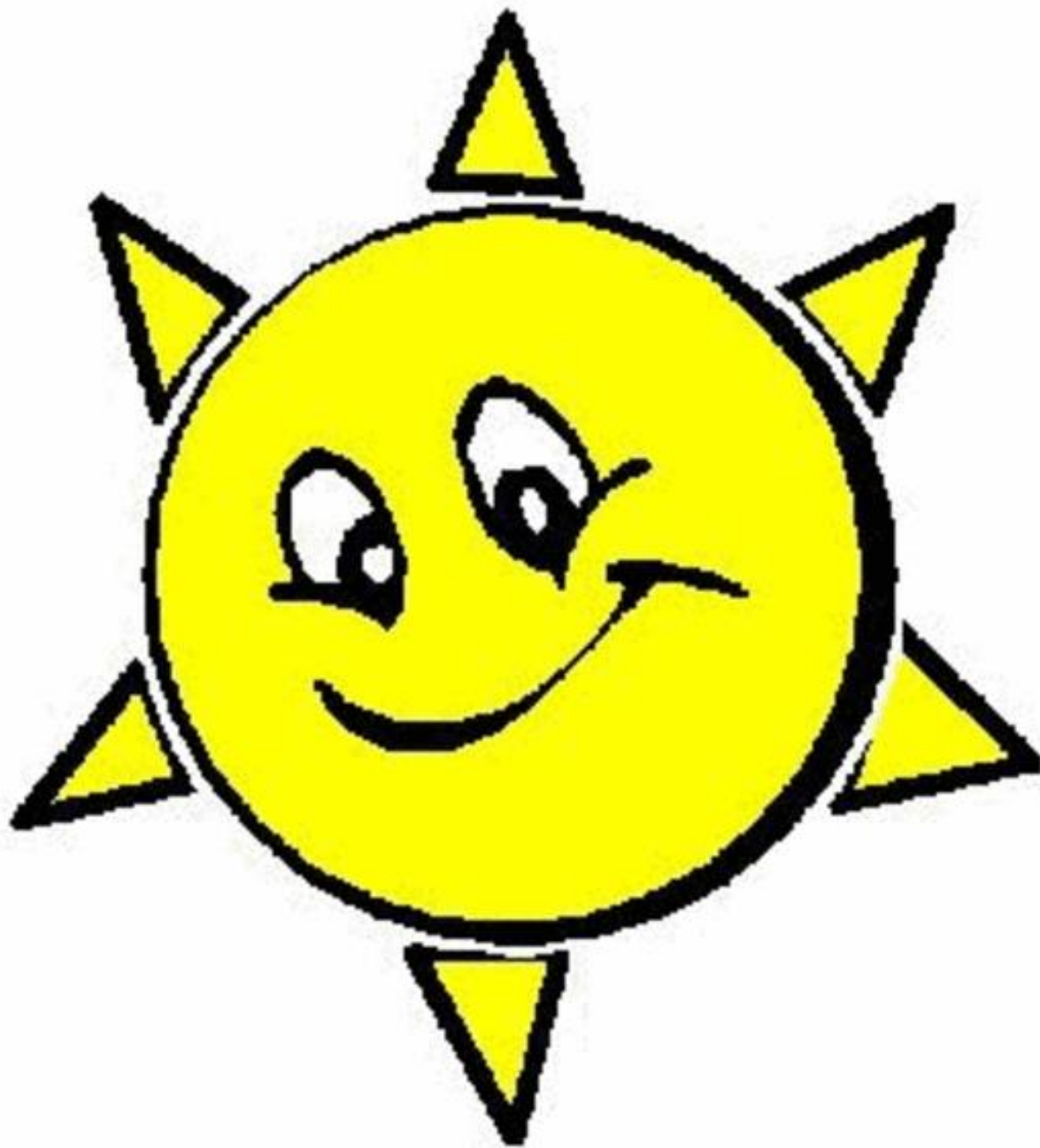


Résumé

- **Ne pas faire l'erreur de remettre notre bonheur dans les mains des autres;**
- **Besoins à combler: autonomie, compétence, affiliation**
- **Contribuer positivement au climat de travail à l'aide de notre personnalité;**
- **Ne pas nuire au climat de travail grâce aux quatre accords toltèques;**
- **Reconnaissance: apprendre à accueillir et à donner;**
- **Apprendre à gérer notre stress pour de meilleures relations**



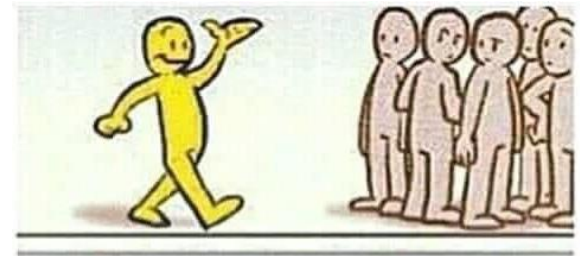




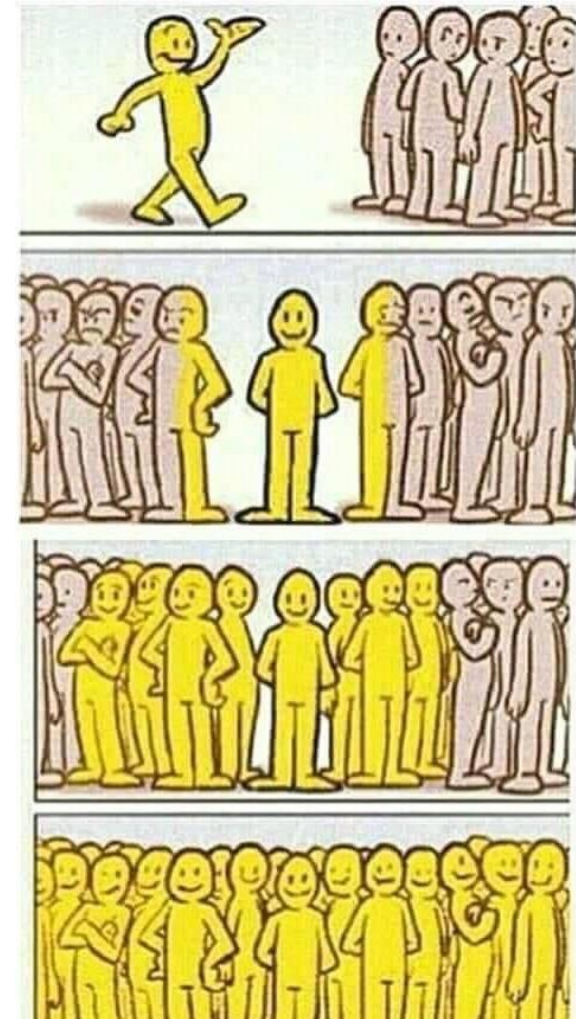
Il n'y a pas de petit
geste lorsqu'on est
xxx à le faire



Un employé
déterminé
change son
attitude au travail



Tous les employés
solidairement
changent le
climat de travail



Yvon Lamontagne
Conférencier, coach
en bonheur au travail

Site web: Yvonlamontagne.com

Courriel: yvon@yvonlamontagne.com

