

# Prescrire le bonheur au travail



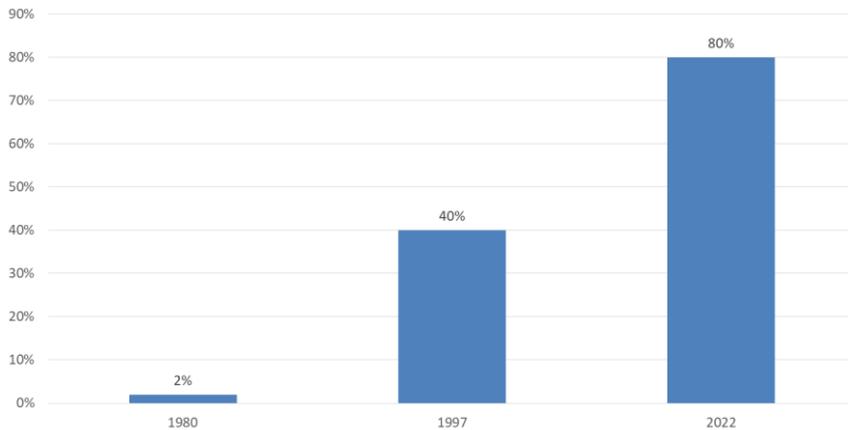
Yvon Lamontagne  
Conférencier, coach  
en bonheur au travail

# On part de loin

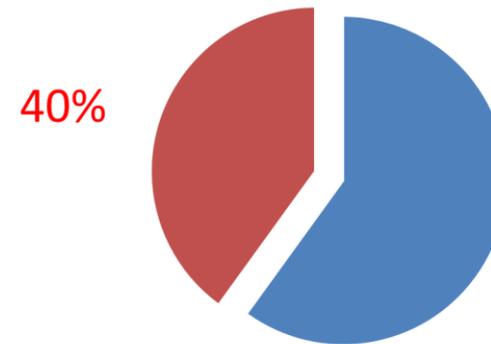


# Veut-on rester comme ça?

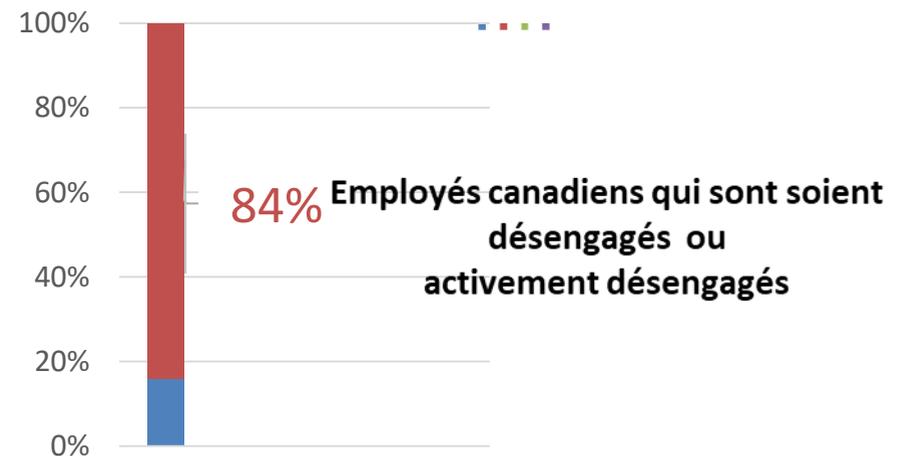
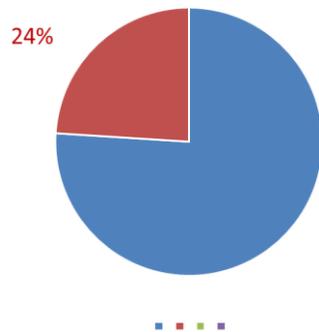
% absentéisme au travail cause de santé mentale \*



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

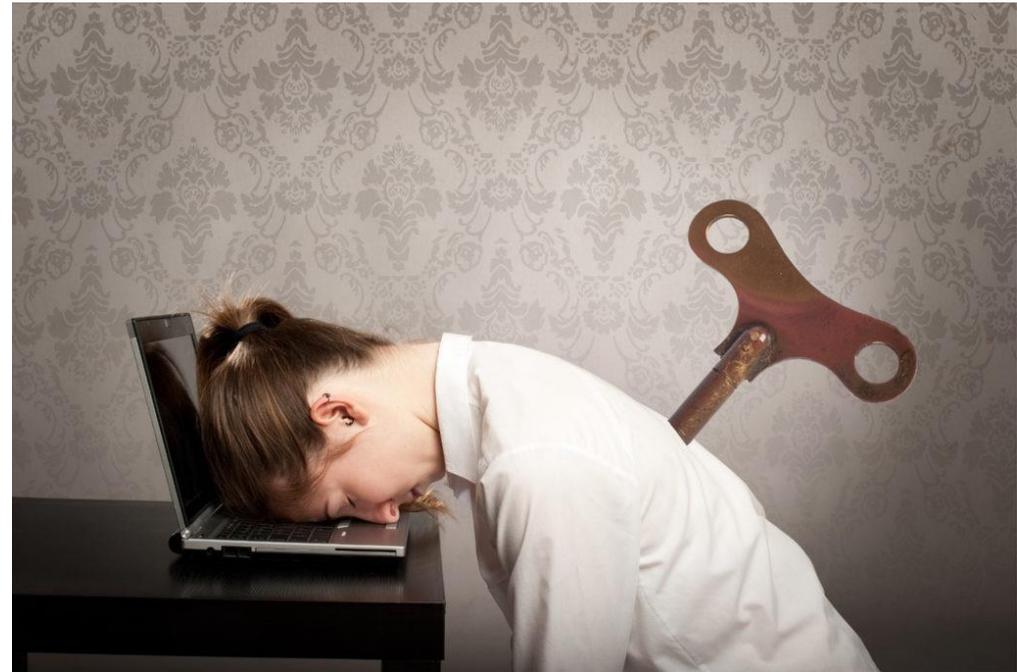
\*\* recherche menée par les professeurs Alain Marchand et Pierre Durand, de l'École de relations industrielles de l'Université de Montréal et chercheurs à IRSPUM, ainsi que Marie-Ève Blanc, professionnelle de recherche à l'IRSPUM.

\*\*\* Selon statistiques Canada

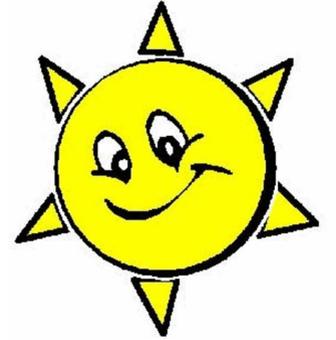
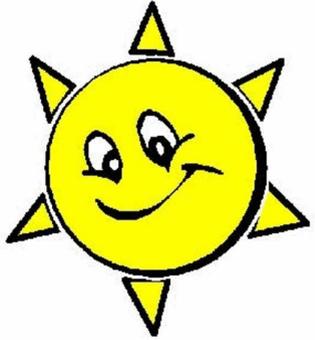
\*\*\*\* Étude publié dans le Harvard Business Review



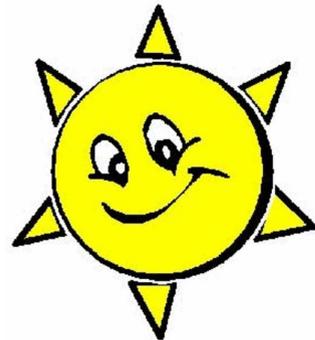
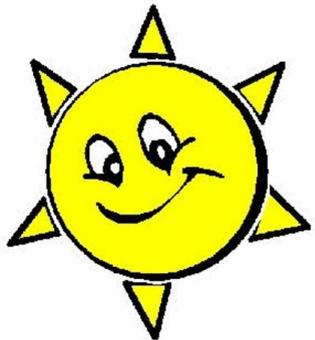
# Les conséquences



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

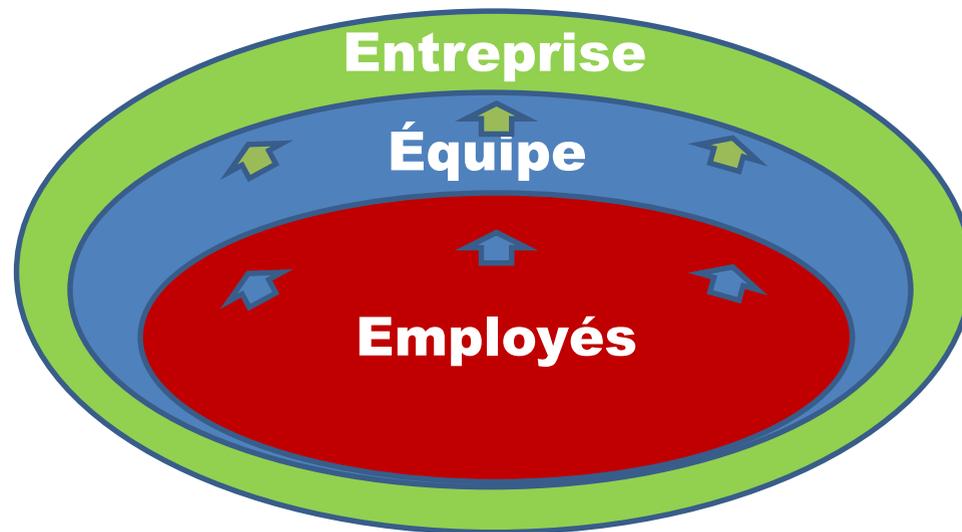
- Pas de support de vos collègues ou de la direction
- Pas de reconnaissance
- Pas de sens à votre travail
- Rythme de travail infernal
- Climat de travail toxique
  - Pas d'esprit d'équipe
  - Pas de collaboration

# Le bonheur il est où?



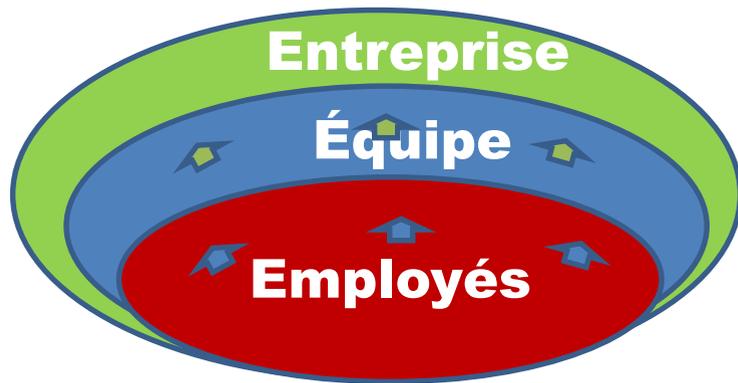
# Question à 100,000\$

- 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

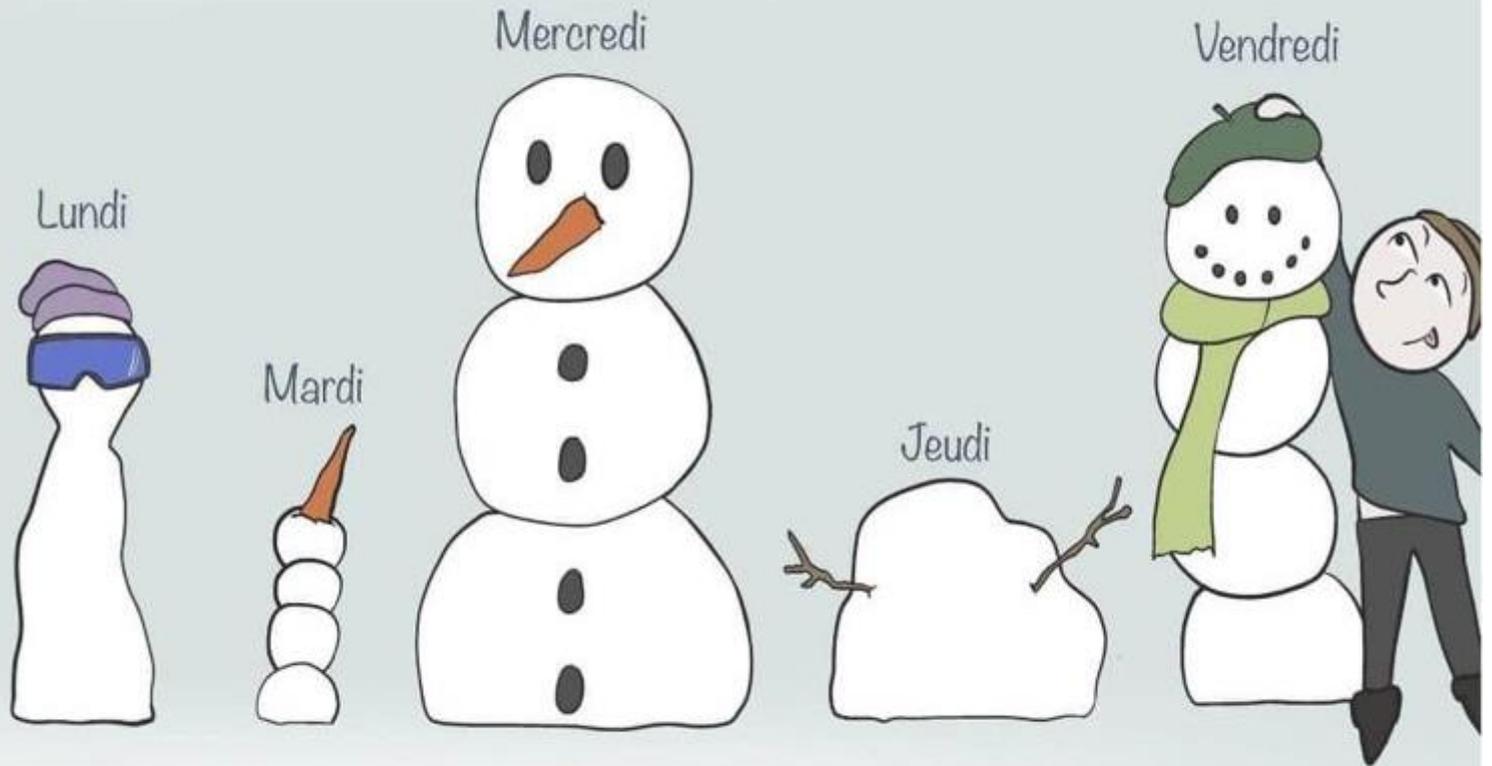


Votre focus  
est où?

# Les 4 accords toltèques

## Le Négatif, ça existe

### Faire de son mieux...



...c'est différent chaque jour !

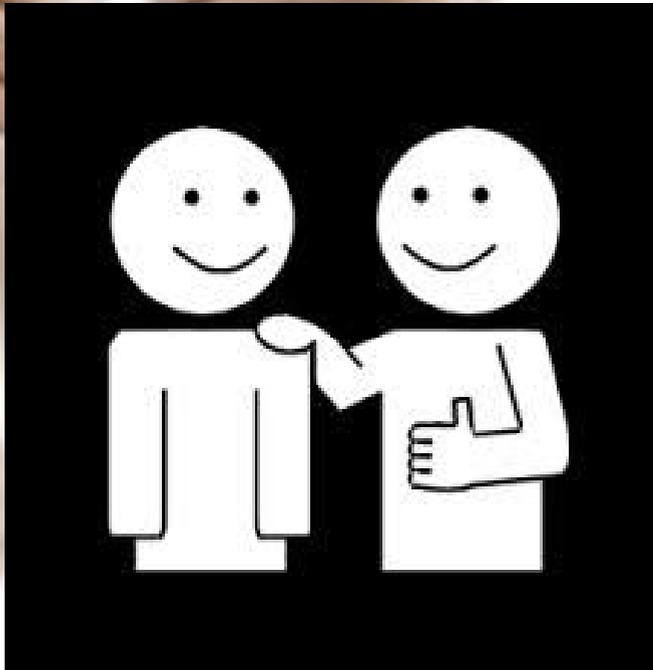
(et c'est ben correct)

# 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?

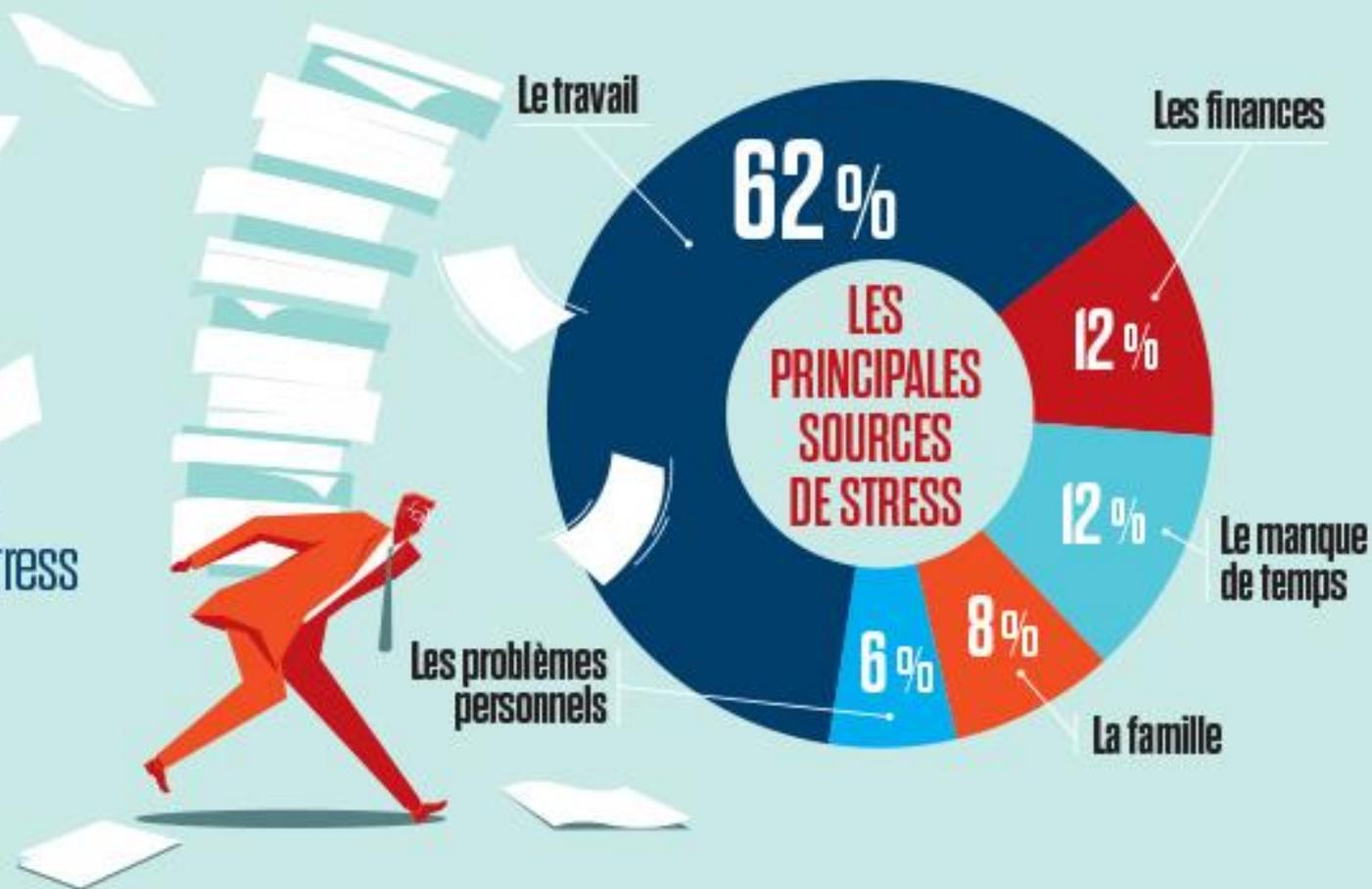


# Un adversaire redoutable

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



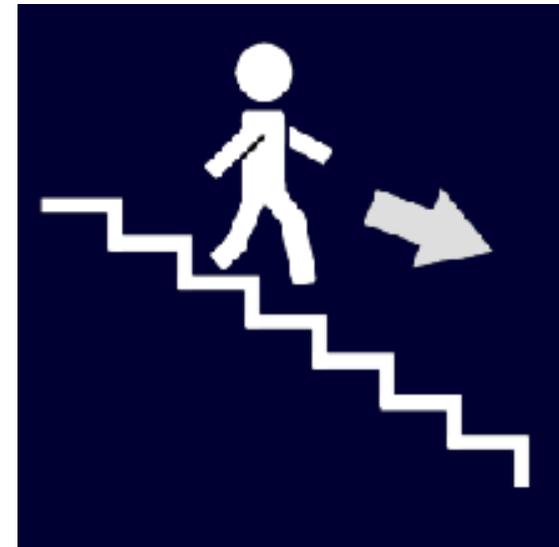
Faire baisser votre  
niveau de stress



# Stressssssssssssés!!!!!!

Pleine conscience

Bouger

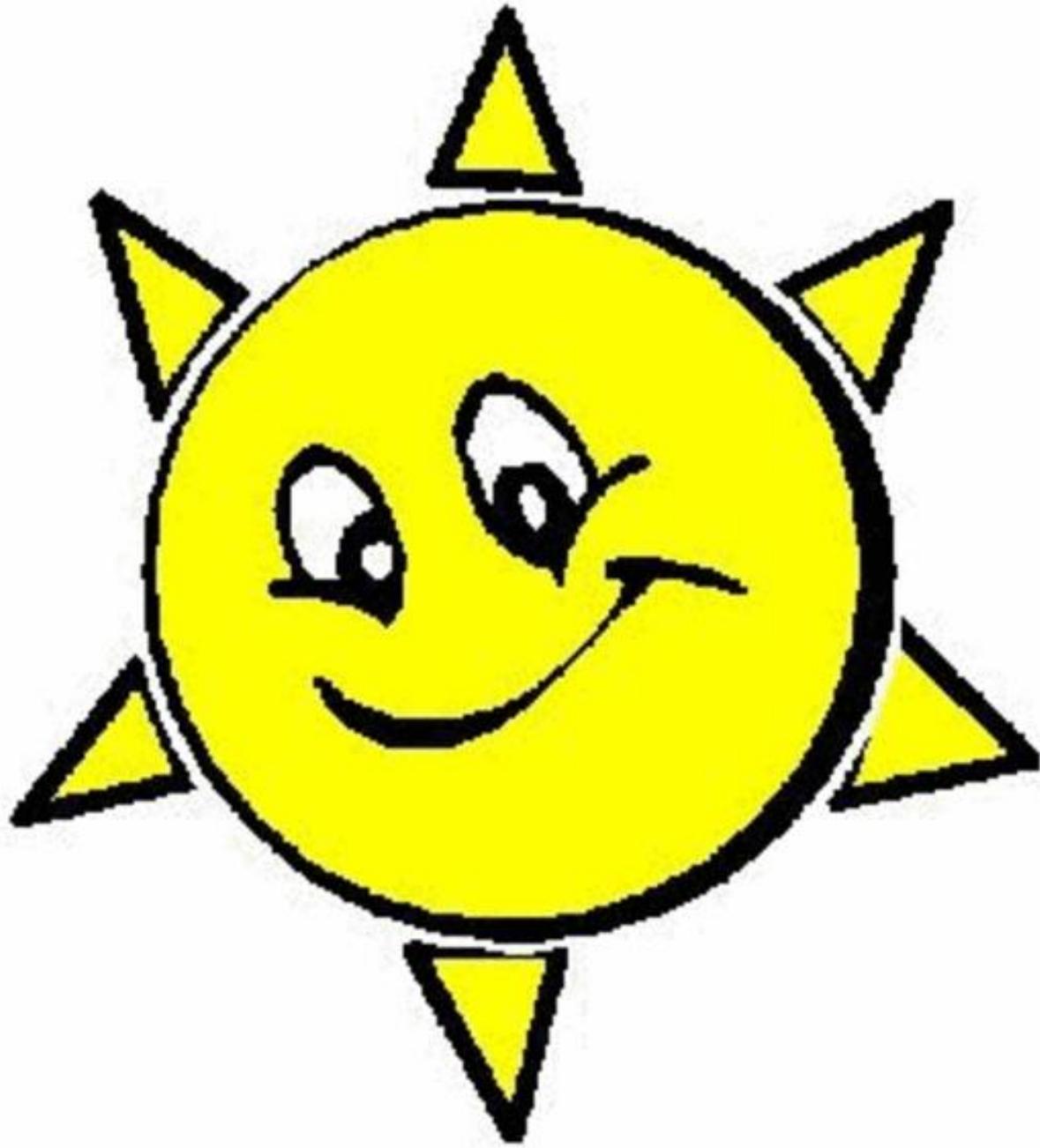


# Résumé

- **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**



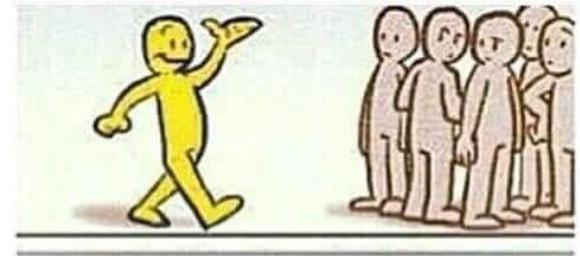




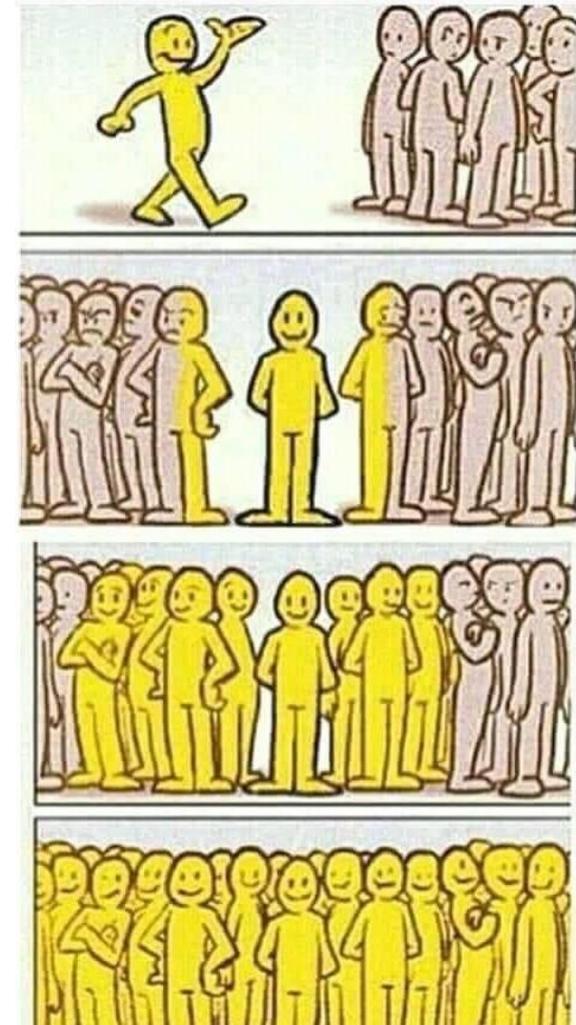
Il n'y a pas de petit  
geste lorsqu'on est  
xxx à le faire



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](http://Yvonlamontagne.com)

Courriel: [yvon@yvonlamontagne.com](mailto:yvon@yvonlamontagne.com)

