

# Comprendre les causes du bien-être et du mal-être au travail

## Objectif

- Comprendre qu'une même situation peut amener à des vécus très différents
- Savoir analyser votre situation professionnelle pour pouvoir agir

## Le saviez-vous ?

Comme les funambules qui jonglent entre le risque et la sécurité, les employés et les employeurs doivent naviguer dans un équilibre délicat entre le challenge professionnel et le soutien nécessaire pour maintenir un environnement de travail sain et productif. Trouver ce juste équilibre en matière de qualité de vie et des conditions de travail est crucial pour favoriser le bien-être des employés tout en optimisant les performances de l'entreprise.

## Introduction

Pierre et Paul sont livreurs dans deux entreprises différentes. Chaque jour, ils doivent tous deux livrer entre 200 et 220 colis en 5 heures, une charge de travail conséquente qui leur impose un rythme très soutenu. Bien qu'ils aient tous deux la même charge de travail, Pierre et Paul ne vivent pas du tout la situation de la même manière.



## A- Le vécu négatif de Pierre



Pierre vit très mal cette situation. Son supérieur, obnubilé par les chiffres de son équipe, leur met sans cesse la pression dans l'espoir de remonter dans les statistiques de l'entreprise. Pour supporter cette pression, Pierre et ses collègues sont devenus individualistes : personne ne se rend service, chacun espérant l'erreur des autres pour ne pas attirer l'attention sur soi. Lors de sa tournée, Pierre doit servir des clients exigeants, qui ne manquent pas de faire des réclamations au moindre retard ou oubli. Et pour couronner le tout, Pierre souffre d'un terrible mal de dos, qui rend son travail chaque jour plus difficile à supporter.

## B- Le vécu positif de Paul

Paul n'a aucun mal à gérer son rythme de travail. Son supérieur est très fier de son équipe qui tient une cadence remarquable. Entre collègues, l'ambiance est détendue et bon enfant, Paul sait qu'ils peuvent compter les uns sur les autres au moindre problème. Il est d'ailleurs arrivé plusieurs fois qu'ils se rendent service. De plus, lors de sa tournée, Paul doit servir des clients exigeants, qui ne manquent pas de souligner la qualité de ses prestations. Enfin, parce que son métier comporte des risques pour sa santé, Paul bénéficie d'équipement de sécurité. Il porte notamment une ceinture de contention pour préserver son dos et sa mutuelle lui rembourse jusqu'à 3 séances d'ostéopathie par an.

## C - Le bien-être au travail : un équilibre entre ressource et exigences

### 1- Les exigences et les ressources de votre travail

Comme Pierre et Paul, votre travail comporte des exigences (aussi appelées "facteurs de risque"). Ce sont les aspects de votre travail qui vous demandent un effort soutenu : par exemple, pour les deux livreurs, la charge de travail élevée, les efforts physiques à fournir et les interactions avec des clients exigeants.

Mais vous disposez aussi de ressources (ou "facteurs de protection") : ce sont les éléments qui contribuent à réduire l'effet des exigences de votre travail et vous permettent de réaliser vos objectifs personnels et professionnels. Il peut s'agir de vos caractéristiques personnelles (votre manière de gérer les difficultés par exemple), des relations que vous entretenez avec vos collègues et votre hiérarchie ou encore de vos conditions de travail.



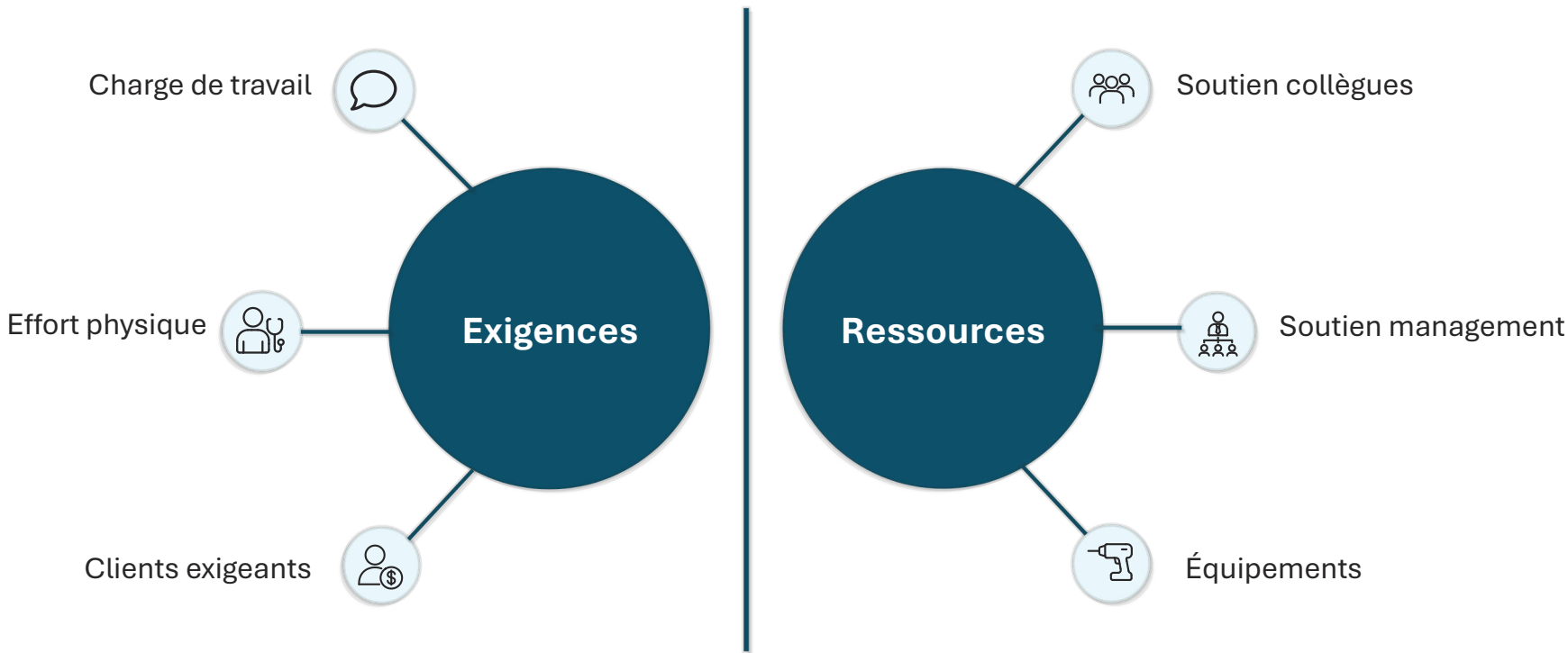


# Votre balance professionnelle et comment agir

## 2. Votre balance professionnelle

Exigences et ressources sont les deux plateaux de votre "balance professionnelle". Lorsque les exigences de votre travail pèsent plus lourd que vos ressources, cela peut provoquer des manifestations physiologiques et psychologiques comme la fatigue et le stress. Lorsque vos ressources augmentent, c'est votre motivation, votre engagement et plus généralement votre bien-être qui est amélioré.

Pour améliorer votre bien-être au travail, il est donc important de veiller à renforcer vos ressources (en nouant des liens avec vos collègues et avec votre hiérarchie, en vous assurant d'avoir les moyens de réaliser vos tâches, etc.) tout en maîtrisant les exigences (en négociant votre charge de travail, ou en limitant les interactions qui vous drainent émotionnellement, par exemple).



## Conclusion

Vous avez l'impression que votre situation se rapproche de celle de Pierre ? Que les exigences de votre travail s'accumulent sans être contrebalancées par vos ressources ? L'application EléaCare vous propose de faire un bilan sur votre bien-être au travail. Vous pourrez y découvrir ce qui, dans votre vie professionnelle, vous demande des efforts soutenus et à contrario, les ressources que vous possédez afin d'y faire face. Et, si vous êtes en souffrance actuellement, ce n'est pas une fatalité et vous pouvez agir. Pour cela, faites appel à un professionnel : les spécialistes Eléas\* sont à votre disposition !



## Les points à retenir :

### Exigences et ressources

Un travail comporte nécessairement des exigences, auxquelles vous répondez grâce à vos ressources

### L'équilibre est la clé

Disposer des ressources suffisantes pour faire face aux exigences est la clé du bien-être

### Comprendre pour agir

Comprendre votre situation de travail est une étape essentielle pour comprendre sur quels facteurs agir

## Pour aller plus loin...

- Qu'est ce qu'un besoin ?
- Prendre le temps d'identifier ses besoins
- Peur, tristesse, frustration... à quoi servent les émotions désagréables ?