

# Le bien-être au travail : 5 tendances à suivre

*Le bien-être au travail émerge comme un enjeu clé pour les collaborateurs, aspirant à plus que de simples avantages matériels, et recherchant un équilibre entre leurs aspirations personnelles et leurs exigences professionnelles. Une tribune proposée par Sébastien Bequart, CEO de Gymlib.*

Temps de lecture : minute

---

22 février 2024

Côté entreprises, prendre soin du bien-être des collaborateurs est devenu crucial pour plusieurs raisons - un salarié épanoui est généralement plus productif, créatif et fidèle à son entreprise. De plus, avec l'évolution des attentes des salariés, ces derniers deviennent de plus en plus exigeants sur le rôle de l'entreprise dans l'amélioration de leur bien-être. Focus sur les principales tendances émergentes en ce début d'année.

## Démocratisation des Risques Psychosociaux (RPS) et des enjeux de santé mentale

Aujourd'hui 6 salariés sur 10 estiment que les entreprises accordent de plus en plus d'importance à leur bien-être mental. Pourtant, seulement 1 sur 10 considère qu'il est "très facile" de discuter de ses difficultés psychologiques au travail avec sa hiérarchie ou son équipe RH. La santé mentale - fatigue, stress, burn-out, dépression - reste ainsi trop souvent un sujet tabou en France. Si les employeurs et/ou RH ne remarquent souvent que les conséquences - arrêts maladie, fort turnover, baisse de productivité - pour améliorer le bien-être des collaborateurs, il est important de traiter les problèmes en amont. En adoptant une approche

proactive, les entreprises peuvent favoriser le bien-être de leurs salariés et instaurer un milieu de travail plus sain. Cela inclut des réunions régulières avec les managers, des formations sur les RPS, des lignes d'écoute psychologique, des programmes de bien-être au travail, des actions de sensibilisation à l'activité physique....

## Une nouvelle approche du bureau, axée sur les salariés

Si le télétravail persiste et signe, le retour en présentiel est tout de même de plus en plus envisagé par les entreprises. Le travail hybride, combinant télétravail et présentiel, a émergé comme une nouvelle norme. Cela nécessite de revoir les bureaux pour donner envie aux salariés de revenir, au lieu de leur imposer un retour trop brutal, sans concertation. De nombreux collaborateurs souhaitent voir dans leurs bureaux repensés des espaces de convivialité pour des échanges informels et des espaces privés pour permettre des moments d'intimité - conversations téléphoniques ou besoins de concentration.

Sans oublier la possibilité d'exercer des activités de bien-être telles que le sport. Cela illustre l'importance que les employés accordent aux initiatives visant à améliorer leur santé mentale et physique, renforçant la nécessité d'innover dans la conception des espaces de travail post-Covid.

## L'importance de l'équilibre vie pro et perso

L'équilibre vie pro/perso apparaît comme un élément clé du bien-être des salariés, impactant la satisfaction des salariés et devenant un des critères prépondérants après la rémunération. La semaine de travail flexible, comme la semaine de 4 jours, gagne du terrain, améliorant l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle. Parallèlement, d'autres approches de flexibilité, tels les horaires à la carte, se révèlent également appréciées.

Dans cette dynamique, la pratique sportive au travail s'affirme également comme un élément essentiel pour renforcer cet équilibre. Les entreprises, conscientes des bénéfices multiples du sport - allant de l'amélioration de la santé physique et mentale à la stimulation de la cohésion d'équipe - intègrent de plus en plus d'activités physiques dans leur environnement de travail. Mise en place de séances de sport au sein de l'entreprise, des horaires de travail flexibles pour permettre plus de temps libre, des partenariats avec des centres de remise en forme, participation aux frais sportifs via des avantages salariaux... Des occasions pour les employés de se déconnecter, de se ressourcer et de gérer efficacement le stress - 80 % des salariés se disent prêts à pratiquer une activité sportive si elle est proposée en entreprise.

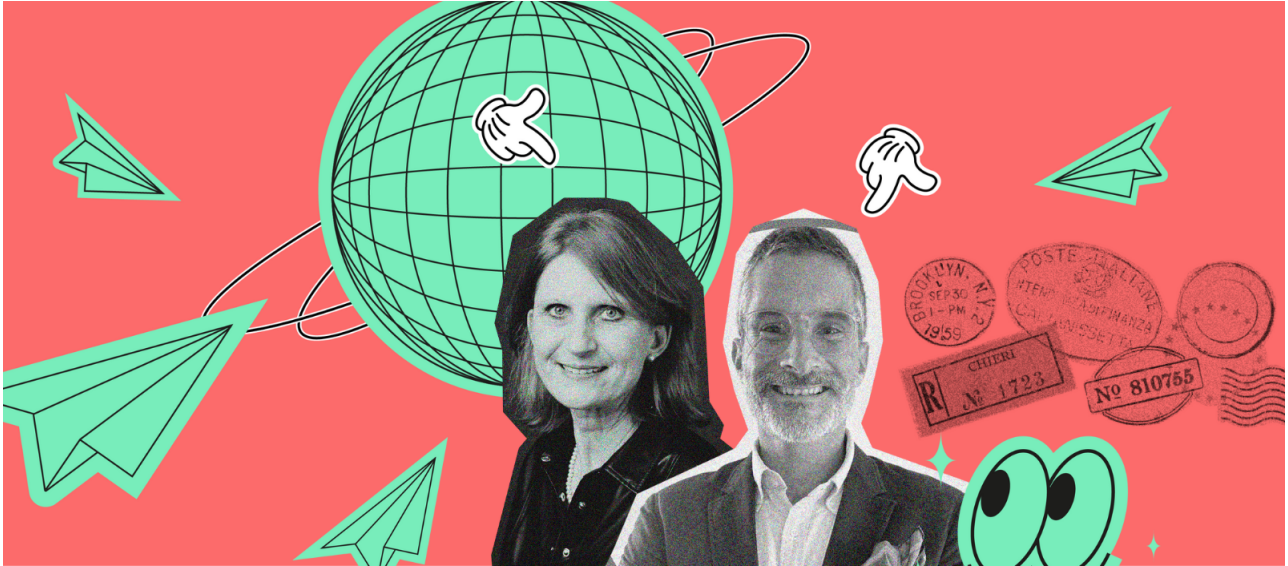
## L'humain au cœur du travail

Alors que les aspirations professionnelles évoluent, la vision du management connaît une transformation majeure vers une structure plus horizontale privilégiant la communication et la prise de décision partagée. Les salariés placent en tête des qualités managériales recherchées celles liées au bien-être, comme l'encouragement de l'équipe et l'écoute active. Cependant, les managers se sentent de plus en plus isolés, soulignant le besoin d'un soutien accru. La transformation vers un modèle managérial axé sur le "coaching" apparaît comme une solution pour garantir le bien-être des salariés et renforcer l'efficacité des équipes.

## La RSE au service du bien-être

41 % des salariés ressentent de l'éco-anxiété, soulignant la nécessité d'actions concrètes du côté des entreprises pour atténuer ces préoccupations. La RSE est un sujet prioritaire pour 8 salariés sur 10, notamment chez les jeunes générations. Sa mise en place concrète favorise l'épanouissement des collaborateurs, renforce le sentiment d'appartenance, et incarne les valeurs de l'entreprise.

L'égalité hommes-femmes, la transparence salariale, l'inclusion, la transparence et l'encouragement à l'activité physique sont ainsi des éléments désormais clés. La dimension environnementale de la RSE, elle, inciterait 70 % des salariés à rester plus durablement.



À lire aussi

RH : quelles sont les tendances qui vont façonner l'année 2024 ?



## MADDYNEWS

La newsletter qu'il vous faut pour ne rien rater de l'actualité des startups françaises !

JE M'INSCRIS

---

Article écrit par Sébastien Bequart, CEO de Gymlib