

Etes-vous heureux ?

► Au travail aussi ? C'est essentiel.

► Le bonheur au travail augmente les chances d'être plus productif et moins souvent malade.

Eclairage **Solange Berger**

La note moyenne du bonheur au travail est de 7,3/10 en Belgique. C'est plutôt un bon score. Il faut se réjouir de cette donnée positive", estime Valérie Denis, CSR chez Tempo-Team, à propos des résultats de l'étude que le groupe de services RH a menée auprès de 800 Belges. Alors que ce lundi 20 mars on célèbre la journée internationale du Bonheur instaurée par les Nations Unies en 2013, Tempo-Team, comme d'autres, a voulu sonder les travailleurs belges.

Cette cote de 7,3/10 révèle bien sûr des disparités. Un travailleur sur trois se dit résolument heureux avec une note d'au moins 8/10, mais un sur 5 se dit malheureux.

Ce qui rend les gens heureux ? La teneur du job, l'environnement de travail et la hiérarchie. "Un job passionnant, socialement significatif et accordant suffisamment d'autonomie contribue au ressenti du bonheur. Contribuer utilement à l'entreprise et entrevoir des perspectives de carrière prometteuses sont deux autres facteurs aussi importants", notent les auteurs de l'étude. "Le job est essentiel pour être heureux. Quand on postule pour un emploi, le salaire est peut-être un des éléments principaux dont on tient compte, mais une fois qu'on est dans la fonction, on voit bien que c'est cela qui est important. Si on a un chouette job, tout le reste suit", estime Valérie Denis, qui constate que ceux qui se disent malheureux au boulot ne choisissent pas un emploi en fonction de son contenu mais parce qu'il est proche de chez eux et offre une sécurité d'emploi.

L'environnement de travail est le deuxième facteur qui participe au bonheur au travail. Les collègues sympas, une équipe solide et des supérieurs motivants sont cités comme importants par ceux qui se disent heureux.

Enfin, la hiérarchie est aussi fondamentale. "Les plus contents apprécient que les supérieurs hiérarchiques sondent la satisfaction du personnel et soient reconnaissants pour le travail accompli. Les travailleurs chagrins sont un sur deux à penser que la sensation de bonheur serait plus grande si la hiérarchie se montrait plus reconnaiss-



Les travailleurs heureux s'estiment deux fois plus motivés, selon Tempo-Team.

sante, si la charge de travail était moins forte, si tout le monde était traité équitablement... et si le chef était remplacé !", notent les auteurs de l'étude.

Etre heureux au travail influe sur celui-ci, révèle encore l'enquête. Ainsi, les travailleurs heureux sont près de deux fois plus nombreux à se déclarer plus productifs, plus énergiques, plus impliqués et plus motivés dans leur travail que leurs collègues insatisfaits, qui, eux sont plus souvent malades. Les travailleurs heureux sont aussi plus ouverts au changement.

Enfin, l'étude de Tempo-Team révèle un lien évident entre la sensation de bonheur au travail et dans la vie en général. Deux tiers des travailleurs qui se disent heureux au travail le sont également dans la vie. "Mais le bonheur au travail est une responsabilité partagée des employeurs et des travailleurs. Il est important que les premiers imaginent des postes de travail captivants, créent un environnement agréable et fassent montre d'appréciation pour le travail accompli. De leur côté, les travailleurs doivent choisir correctement leur emploi et en préférer un réellement intéressant, plutôt que bien rémunéré", insiste la responsable de Tempo-Team.

cinq points pour rendre leurs employés heureux, selon le coach qui parle de "ReRAMP méthode" : Relation (les rapports avec les collègues notamment), Recognition (la reconnaissance), Autonomy (l'autonomie), Mastery (la possibilité d'explorer ses talents et ses points forts et de les développer) et Purpose (un travail qui a du sens, qui est en lien avec ce qui est important dans sa propre vie). "On arrive toujours à la même conclusion. Mais dans la réalité il y a peu de CEO qui changent leur business model car cela implique de faire plus confiance, ce qui n'est pas facile pour des leaders", note Bart De Bondt.

Cette notion du sens est au cœur du concept d'Hedo Performance que la coach Anne-France Wéry a imaginé et développe depuis plus de 20 ans. Elle ouvre même une école pour "transmettre cette philosophie", dont le premier parcours (5 x 2 jours) démarre fin mai. L'idée du concept : on ne fait bien son travail que si l'on aime son travail. "Je souhaiterais rebaptiser la Journée du Bonheur, la Journée du Sens. Nous sommes tous en quête de sens, qui est un des leviers pour éprouver du bonheur au travail. Il faut mettre du sens dans nos trois dynamiques : moi, mes relations et ma place dans le système." Employeur et employés ont chacun leur responsabilité. "C'est une dynamique de coopération, d'échange de liens. La confiance l'un envers l'autre est alors primordiale."

PHOTO ALTO/REPORTERS

Épingle

Les Belges moins heureux ?

Classement. Les employés belges seraient moins heureux au travail que leurs voisins, selon le rapport de Robert Half. Ils obtiennent un score de 65,2/100 quant à la question d'éprouver du bonheur au travail. Parmi nos voisins, ce sont les Allemands qui se disent les plus heureux (71,2/100), suivis des Hollandais (69,9/100) et des Britanniques (67,2/100). Les Français scorent moins bien que nous avec une cote de 63,8/100. Parmi tous les sondés, les plus heureux sont les Américains avec un score de 71,8.

L'étude de Robert Half montre aussi que dans le Benelux les salariés les plus heureux travaillent dans le secteur du marketing. Le statut qui rend le plus heureux est celui de senior executive et la tranche d'âge celle des 18-34 ans.

Même constat chez Robert Half. Quatre sondés sur cinq (81 %) répondent que l'épanouissement au travail relève de la responsabilité commune de l'employé et de l'employeur, révèle une enquête internationale menée par le spécialiste en recrutement auprès de 25 000 employés dans le monde, parmi lesquels plus de 1 000 Belges et qui a donné lieu à un rapport intitulé "Le bonheur au travail, tout le monde y gagne." Cette enquête révèle que les ingrédients essentiels au bonheur des employés sont l'équité et le respect, le sentiment d'être apprécié et la liberté. "Les employés qui estiment être traités de manière juste et respectueuse sont trois fois plus enclins à être épanouis au travail que les autres. Les employés qui ne sont pas certains de ce que l'on attend d'eux dans leur emploi sont 2,3 fois plus enclins à le quitter dans les 6 prochains mois que les autres", peut-on lire dans les conclusions de l'étude.

Cette question du bonheur au travail est essentielle, estime encore Bart de Bondt, ancien CEO Insurance chez ING, aujourd'hui coach et auteur d'un livre intitulé "Happy@Work" paru en 2016. Les employeurs doivent tenir compte de