

L I V R E B L A N C

L'importance du mieux-être au travail

Auteure: Estelle Morrison
Directrice Principale, Solutions stratégiques MieuxVivre
Ceridian Canada Ltée.

Mars 2006



Une rétrospective

Il fut un temps où les entreprises n'évoquaient le terme « mieux-être » qu'aux moments où il fallait améliorer le moral et l'esprit d'équipe des employés.

Les programmes de promotion de la santé étaient conçus pour ne rien coûter et on n'espérait pratiquement pas de rendement du capital investi (RCI). On n'y recourait que rarement pour la prévention des maladies. Les programmes, à grande échelle, visaient l'amélioration de la condition physique et abordaient des sujets comme l'alimentation, l'exercice et le rire. Ces initiatives permettaient aux employeurs de démontrer aux employés qu'ils se souciaient d'eux.

Le regard actuel sur le mieux-être

Le concept de « mieux-être » a beaucoup évolué au cours de la dernière décennie et a connu un engouement sans précédent au cours des dernières années.

Plusieurs facteurs ont contribué à cette évolution au Canada:

- *Les soins de santé financés par les gouvernements sont en déclin constant*
- *Les baby-boomers prennent de l'âge et sont aux prises avec des problèmes de santé croissants*
- *On prévoit des pénuries de main-d'œuvre importantes*
- *On mise davantage sur le capital humain, désormais considéré comme l'élément le plus important pour le succès d'une entreprise*

Qu'est-ce qui affecte notre état de santé?

Notre société souffre des effets de la mentalité « profitez maintenant, payez plus tard » qui se manifeste dans notre mode de vie et les comportements qui influencent notre santé. Nous menons notre vie comme s'il n'y avait pas de conséquences. Nous nous surexposons au soleil, nous engloutissons les formats géants que les chaînes d'alimentation rapide nous offrent, nous ne faisons pas d'exercice, nous travaillons tout partout et tout le temps et nous croyons faire passer n'importe quel mal avec une pilule. Il n'est donc guère surprenant que, chaque année au Canada, plus des trois quarts des décès soient causés par quatre groupes de maladies non transmissibles: maladies cardiovasculaires, cancer, diabète et maladies respiratoires. Pour compléter ce triste tableau, rappelons qu'un Canadien sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.

Pourquoi promouvoir le mieux-être au travail?

Comme une toile d'araignée aux formes inextricables, le mieux-être est un ensemble complexe de facettes de la santé, caractérisées par leurs interrelations, qu'on ne connaît pas encore complètement. Mais pourquoi promouvoir le mieux-être au travail? Pourquoi cet enjeu est-il devenu une responsabilité des entreprises canadiennes? Les recherches se sont multipliées dans le domaine de la santé au travail. Elles montrent d'importantes connexions.

Prenons ces statistiques éloquentes:

- *Un employé fumeur coûte 2 656 \$ de plus par année à son employeur qu'un non-fumeur au Canada. (Santé Canada, 1995)*
- *Les employés qui prennent quatre pauses-cigarettes de dix minutes par jour travaillent un mois de moins par année. (Centre for Health Promotion and Publications, 2000)*
- *Les adultes obèses coûtent en frais médicaux annuels 36 % de plus que les personnes de poids normal. (Health Affairs, 2002)*
- *L'obésité, la sédentarité et la mauvaise alimentation sont en voie de surclasser le tabagisme comme principale cause de décès évitables au Canada. (Université de Toronto, 2004)*
- *Certains types précis de tensions ou de pressions au travail sont liées à la multiplication de certains problèmes : deux fois plus de maladies mentales et de cas de toxicomanie, cinq fois plus de certaines formes de cancer, deux fois plus d'infections et de blessures et trois fois plus de problèmes de cœur et de dos. (Shain, 2000)*
- *La dépression est la catégorie d'invalidité qui accroît le plus rapidement le nombre de jours de travail perdus. (Global Business and Economic Roundtable)*
- *L'augmentation du nombre de réclamations liées aux maladies mentales, attribuables surtout au stress, à la dépression ou à l'anxiété constitue la principale préoccupation des entreprises en matière de santé et de productivité. (Enquête Watson Wyatt, 2005)*

Quels sont les éléments importants du mieux-être au travail?

Santé Canada considère cruciaux les éléments suivants, pour évaluer si un milieu de travail est sain:

- *Milieu physique*
- *Pratiques en matière de santé*
- *Milieu social et ressources personnelles*

Ces éléments ont des répercussions importantes, tant sur l'employeur que sur l'employé. Le développement et le maintien d'une santé optimale ne sont plus des responsabilités réservées uniquement à l'employé. Ces responsabilités sont devenues un effort commun partagé entre l'employeur et l'employé. Quand on établit un lien entre ces renseignements et le fait qu'une grande partie des maladies chroniques peuvent être évitées ou du moins contrôlées en modifiant son mode de vie, on comprend l'importance de mettre sur pied des initiatives ciblées en milieu de travail afin d'améliorer la santé et le mieux-être des employés. Malgré le fait que la majorité des entreprises sont conscientes du lien qui existe entre les employés et leur santé, les données actuelles montrent que la plupart des entreprises ne sont pas encore prêtes à agir. Les enquêtes indépendantes menées par Buffet Taylor et Watson Wyatt arrivent à la même conclusion : on constate que les entreprises ont tendance à accepter passivement ce nouveau prix à payer pour brasser des affaires.

Il faut passer à l'action

Le concept de mieux-être a beaucoup évolué, depuis les « pauses santé » des années 90, il est devenu aujourd'hui un enjeu crucial pour les entreprises. Il existe des programmes innovateurs qui permettront d'endiguer le raz-de-marée de problèmes de santé physique et mentale qui déferlera sur nous au cours de la prochaine décennie. Si nous nous croisons les bras et que nous nous résignons à ce que les problèmes de santé deviennent un coût inhérent à l'exploitation d'une entreprise, les entreprises canadiennes deviendront à coup sûr trop coûteuses à exploiter.



ESTELLE MORRISON
DIRECTRICE PRINCIPALE, SOLUTIONS
STRATÉGIQUES MIEUXVIVRE CERIDIAN CANADA LTÉE

À titre de directrice principale, solutions stratégiques MieuxVivre, Estelle Morrison est chargée de la conception de programmes novateurs qui répondent aux besoins des clients en matière de santé mentale et de mieux-être partout au Canada. Professionnelle chevronnée en ce qui a trait à tous les aspects des PAE, Estelle compte 15 années d'expérience dans l'industrie qui, jumelées à sa formation et à ses affiliations professionnelles, lui ont permis de s'imposer en tant qu'experte dans ce secteur crucial du monde des affaires. Elle est titulaire d'une maîtrise en psychologie appliquée de l'Université de Toronto et professionnelle certifiée en matière d'aide aux employés (PAE).

Partenaire de confiance de plus de 40 000 entreprises canadiennes, Ceridian est une entreprise mondiale qui offre des solutions de gestion des ressources humaines maximisant la valeur des gens. Ceridian est la seule entreprise au Canada capable d'offrir toutes les solutions nécessaires pour aider les clients à recruter des employés de haut niveau, à payer leurs employés correctement et à temps, à améliorer la prise de décisions et la production de rapports en matière de ressources humaines, et à favoriser l'engagement et le bien-être des employés. La seule entreprise canadienne en solutions de gestion des RH a avoir été reconnue comme l'un des « 50 employeurs de choix » et des « 100 meilleurs employeurs » au Canada, Ceridian permet à ses clients de se concentrer sur les tâches essentielles de leur entreprise en les soulageant du fardeau des processus transactionnels de ressources humaines, ce qui se traduit par une productivité accrue et des économies de coûts.

Pour de plus amples renseignements, composez le 1 877 CERIDIAN ou visitez notre site Web au www.ceridian.ca.

