



TOURAINÉ ECO

LE MAGAZINE N°286
DE LA CCI TOURAINÉ // MARS 2016

ACTUALITÉS 4

Le site de la CCI fait peau neuve

TOURISME 9

Le tourisme à l'heure
du numérique



DOSSIER | PAGE 17

**LE BIEN-ÊTRE,
LEVIER DE
PERFORMANCE
POUR L'ENTREPRISE**



INTERVIEW

« Il faut savoir décrocher ! »

Michel CYMES, présentateur du Magazine de la santé sur France 5, a animé la conférence « Bien-être et travail » au Vinci à Tours le 31 mars, organisée par le Club Prévention Santé et Harmonie Mutuelle, en partenariat avec la CCI Touraine, la Chambre de Métiers et de l'Artisanat, France Bleu et la Nouvelle République.

**POURQUOI AVOIR CHOISI
D'INTERVENIR SUR CET THÈME ?**

Les chiffres sont alarmants. Des millions de français seraient susceptibles de faire un burn-out et des problèmes de bien-être apparaissent dans les entreprises. Avec l'augmentation du chômage, de l'insécurité de l'emploi, le milieu du travail est de plus en plus stressant. Dans ce contexte, tous les acteurs, aussi bien médecine du travail que chefs d'entreprise, syndicats et complémentaires ont souhaité se mobiliser. D'autant qu'il ne faut pas grand-chose pour améliorer la satisfaction, le bien être et le confort. Chaque conférence livre des solutions.

**POUVEZ-VOUS NOUS EN LIVRER
QUELQUES UNES ?**

Le simple fait qu'un salarié sache que son entreprise tient compte de son bien-être, s'intéresse à sa vie, est déjà un facteur positif. Certaines proposent un accompagnement à l'image de la plateforme santé Betterise proposée

par Harmonie Mutuelle. Ensuite, le salarié doit aussi se prendre en charge pour trouver des moments dans la journée pour bouger, échanger... Tout cela participe énormément au bien-être. Et il faut savoir décrocher. Décrocher, c'est aussi être en accord avec l'entreprise : quand on sort du boulot, on doit vraiment en sortir et ne pas plonger sur ses mails. L'un des gros problèmes de burn-out ou pré-burn-out c'est que les salariés ne décrochent jamais complètement. Or notre cerveau a besoin d'un sas de décompression, sinon il craque.

**AVEZ-VOUS DES CONSEILS
POUR LES DIRIGEANTS ?**

Les études ont démontré que les dirigeants sont victimes de problèmes de santé liés à un travail souvent stressant car ils ne prennent pas le temps de s'occuper d'eux-mêmes. Ne pas travailler en week-end, c'est plus facile à dire qu'à faire. Il faut être à l'écoute de son corps : un corps, quand il est en surchauffe, l'exprime par des symptômes dont il faut tenir compte en consultant. La médecine du travail dans son rôle préventif doit retrouver toute sa place.

Aujourd'hui, les dirigeants sont convaincus qu'un travailleur heureux est un travailleur qui sera plus productif et efficace.

**QUELLES SONT LES INITIATIVES
D'ENTREPRISES VERTUEUSES
SUR CET THÈME ?**

Certaines proposent des moments de détente, des salles de sport, des lieux de micro siestes... autant de détails qui font que le salarié aura envie de faire un peu plus. Le dialogue s'est amélioré entre les salariés et la médecine du travail, les ergonomes... Ce dialogue est indispensable comme en tant que médecin j'explique comment on va collaborer plutôt que voilà ce qu'on va vous faire !

**COMMENT GÉREZ-VOUS VOTRE PROPRE
RYTHME DE TRAVAIL, DÉCROCHEZ-VOUS
PARFOIS ?**

Je suis à l'écoute de mon corps. Dès que j'ai le moindre symptôme qui pourrait me faire penser que j'en fais trop, je lève le pied. C'est ma règle de vie.

Le bien-être, levier de performance pour l'entreprise



Stéphanie Gherissi dirige l'agence SG Design Architecture à St Pierre-des-Corps.

Jouer sur les espaces de travail

La gestion des frontières comme la restructuration des espaces est également au cœur de l'activité de l'agence SG DESIGN Architecture.

« Nous accompagnons les entreprises dans la restructuration de leurs locaux existants, à venir ou en mutation », détaille la dirigeante Stéphanie Ghérissi.

« Souvent considéré comme une charge par l'entreprise, le bâtiment est cependant un levier de performance, un outil de management, un espace dans lesquels les salariés peuvent s'inscrire dans une dynamique porteuse ! ». Forte de son expertise, SG Design Architecture vient de

lancer AXO, une plate-forme dédiée à la gestion de projets. « Cette démarche, qui implique l'ensemble des équipes est très vertueuse. C'est de l'accompagnement au changement grâce au bâtiment ».

Le travail sur l'espace et le mobilier est une des cartes à jouer pour favoriser le bien-être, parmi les nombreuses solutions proposées en Touraine...