

L'édito

Ariane Dayer
Rédactrice
en chef

Peur,
pas peur?

On a tout bien lu et pourtant on ne sait plus. Mais alors plus du tout. Au contraire, plus on avale d'infos sur le coronavirus et plus on se sent l'estomac vide. Laissant une place grandissante à cette petite chose qui semblait n'attendre que ça: la trouille. Galopante, planétaire.

Qui sait vraiment? Qui doit-on croire? Qui faut-il suivre? Cette fois-ci est-elle la bonne si l'on ose dire -, la fameuse épidémie prévue par les collapsologues? Celle que la planète déclencherait par esprit de survie, pour élaguer un peu ces humains devenus trop nombreux.

Sur ce terrain, le baromètre le plus évident, le premier repère, devrait être l'Organisation mondiale de la santé, l'OMS. Elle vient de déclarer la maladie «urgence sanitaire de portée internationale», il convient donc de prendre les choses au sérieux. Seulement, quand on se penche sur les critères examinés, on relève presque autant de considérations politiques, financières ou réputationnelles que sanitaires. Le souci de ne pas blesser la Chine, gros contributeur, ou celui de faire oublier les attermoissements de l'organisation à l'époque de la pandémie de H1N1 en 2009.

Croire les gouvernements alors? Pas sûr que cela soit plus fondé. Le pays qui oserait, dans les jours qui viennent, ne pas déclencher de plan d'urgence sera accusé de laisser le danger planer sur ses citoyens. Impossible à assumer.

Restent les médecins, que nous espérons plus à l'abri des considérations politiques. Las, leur honnêteté à admettre qu'ils méconnaissent le comportement futur du virus est louable, mais peu réconfortante. Même lorsqu'ils analysent les protections sanitaires possibles, ils inquiètent: pour qu'un masque soit efficace et étanche - pour autant qu'il en reste - il faudrait à peu près se le greffer sur la peau et le changer chaque deux ou trois heures, facile.

Nos sociétés de l'expertise s'accommodent décidément mal du flou. La médecine prédictive, la robotisation, la sismologie, des dizaines d'outils ont créé en même temps un progrès objectif et une illusion de maîtrise. Une sorte de certitude du contrôle qui nous laisse, en cas de panne, encore plus stupéfaits qu'autrefois. Se techniciser, c'est accroître le risque de s'affoler. Par son impact clinique et ses effets psychologiques, le coronavirus a le potentiel de semer une panique croissante dans les heures qui viennent. Nous allons tous essayer de ne pas mourir de peur, tout en sachant que la seule chose certaine est que, si ça vient, ce ne sera pas non plus de rire.

À LIRE EN PAGE 12

ariane.dayer@lematindimanche.ch

Notre qualité de vie au bureau peut augmenter de 89%

JOBS Remettre de la nature dans le béton améliore les performances des collaborateurs. C'est l'une des idées au programme de la révolution du bien-être au bureau qui est en marche.

JOCELYN ROCHAT
jocelyn.rochat@lematindimanche.ch

«Il faut une révolution dans les bureaux», assure Alexandre Jost, le fondateur de la Fabrique Spinoza, un «think tank du bonheur citoyen» basé en France, dont le président d'honneur est le philosophe du bien vivre Frédéric Lenoir. «Grâce aux neurosciences et aux sciences cognitives, on connaît les ingrédients qui sont nécessaires pour replacer le bonheur au cœur du travail. Nous lançons donc un appel à toutes les organisations pour qu'elles se transforment ou créent de meilleurs cadres professionnels, plus proches des salariés. Les collaborateurs en ont vraiment besoin.»

Voilà pour le projet imaginé par la Fabrique Spinoza, qui détaille son programme dans un document de 250 pages, synthétisant la recherche scientifique de la der-

nière décennie, afin de pousser «les entreprises et les décideurs à s'emparer du sujet, tant pour le bien-être de leurs salariés, que pour leur croissance économique».

Cette révolution du bien-être s'inspire encore d'autres travaux qui sont arrivés à des conclusions similaires, notamment l'enquête Fellowes de 2019, qui a brossé avec Emma un portrait type cauchemardesque du collaborateur de demain (*lire ci-contre*).

Pour William Higham, qui a piloté cette étude inquiétante, «la santé se dégrade, notamment parce que nous en négligeons certains aspects. Nous devons cesser de nous concentrer sur les salles de sport et les restaurants. Notre environnement professionnel est l'une des clés du problème. Un espace de travail mal conçu a des répercussions importantes sur la productivité, l'implication, l'absentéisme et le chiffre d'affaires.»

Un sondage OpinionWay pour CD & B le confirme: les salariés considèrent que leur espace de travail a une influence déterminante sur le plaisir de travailler (89%), le stress (79%) et la créativité (74%).

Heureusement, ce nouveau mal du siècle ne serait pas inéluctable, assure la Fabrique Spinoza, dont voici quelques-unes des idées phares pour réhabiliter la vie dans les bureaux.

«On me dit: sympa, mais on est là pour bosser»



ANNIKA MÅNSSON
Consultante, coach et fondatrice de la société Happy at Work, basée à Genève

Estimez-vous que la Suisse se distingue, quand on parle de bonheur au travail?

Non, la Suisse n'est pas en avance sur ces questions. Cela fait quinze ans que je suis consultante, ici comme dans une douzaine de pays, et j'observe que de nombreuses entreprises ont pris des initiatives, mais que l'ouverture d'esprit n'y est pas. Encore aujourd'hui, j'entends des remarques et des questions du genre: Annika, c'est très sympa, votre truc, mais on n'est pas au bureau pour être happy, on est là pour bosser. La croyance qui postule que «professionnel égale sérieux» reste très forte, et c'est comme si la porte restait un peu fermée quand on parle des émotions au travail. Cela reste un sujet très délicat à aborder.

C'est un problème?

Oui, parce que l'être humain fonctionne au partage, aux relations, à l'écoute, à l'empathie et aux émotions positives

comme négatives. Quand il faut gérer le stress et la pression, qui augmentent fortement dans nos sociétés actuelles, il est important de pouvoir en parler. Mais, comme c'est souvent vu comme quelque chose de négatif, comme une faiblesse, on met cet aspect à la porte de l'entreprise et on n'en parle pas.

Il y a quelque temps, on a beaucoup parlé de ce nouveau métier de Chief Happiness Officer. Vous qui en formez, pouvez-vous nous confirmer que ce métier se développe aussi en Suisse?

Je reçois plusieurs demandes par semaine pour suivre cette formation. On a choisi de l'appeler ainsi parce que les gens intéressés connaissent cette dénomination de Chief Happiness Officer, mais, dans la vraie vie, ces CHO ont beaucoup d'autres noms. Ils peuvent être responsables des Ressources humaines, chef de projet bien-être au travail, people manager, etc. Ce rôle dévolu à une personne qui se met au centre de la toile, et qui s'assure que tout se passe bien au travail, commence souvent par un travail à temps partiel. Au début, c'est du 20-30%, et ça progresse. Donc oui, la fonction s'installe par petites gouttes, et pas forcément sous ce nom-là. Mais avant tout, chaque employé et manager devrait être un CHO à son niveau, avec des comportements créateurs de confiance et une posture qui bannit la toxicité dans son cercle d'influence.

Si rien ne cha

«Le mal-être au travail et nos modes de vie sédentaires ont un impact négatif majeur. Si on ne fait rien à ce sujet, cela va changer notre apparence», prévient William Higham. Ce chercheur britannique a signé un récent rapport intitulé «Collègue du futur», pour la société Fellowes, une multinationale dont le siège est aux États-Unis, et qui est spécialisée dans les solutions innovantes pour le lieu de



DOS

Emma a le dos voûté. Cet état est permanent, et il a été causé par de trop nombreuses heures passées devant un écran, assise dans une mauvaise position.



ARTICULATIONS

Emma a des poignets et des chevilles enflés, à cause des mouvements trop répétitifs. Elle souffre d'eczéma dû au stress.



MEMBRES

Emma a des varices, dues à une mauvaise circulation sanguine. La chaleur de l'ordinateur portable provoque des rougeurs sur le haut de ses bras et de ses jambes, en contact régulier avec l'appareil.

Fellowes Brand

Enge, nous allons ressembler à Emma

travail, la maison et la technologie mobile.

Afin d'illustrer les conclusions de son enquête, réalisée sur un échantillon de 3003 personnes en France, en Allemagne et au Royaume-Uni, William Higham a fait façonner un mannequin grandeur nature qui a été baptisé Emma. La malheureuse montre ce à quoi nous pourrions ressembler dans les vingt prochaines années si nous ne

changeons pas notre façon de travailler. Emma est notamment victime de ce que les experts appellent «de syndrome du bâtiment malsain», qui est caractérisé par une mauvaise climatisation, le manque d'air frais et de lumière naturelle, sans oublier le mélange toxique de polluants, de bactéries dangereuses et de moisissures en tous genres qu'elle respire en permanence au bureau.

«Si nous ne faisons rien, pronostique William Higham, nous allons avoir des problèmes à nos places de travail aussi graves qu'à l'époque de la révolution industrielle.» Mais voilà: si l'on en croit l'étude Fellowes, 54% des employés qui ont demandé un changement de leurs conditions de travail attendent encore que le problème soit traité, et 15% estiment que leur plainte n'a pas été prise au sérieux.



VISAGE

L'attention qu'Emma consacre à son écran d'ordinateur lui donne des yeux secs et rouges. Son teint est jaunâtre à cause de l'éclairage artificiel.



NEZ

Emma présente une pilosité accrue dans les oreilles et le nez ainsi qu'un nez gonflé, en raison de la mauvaise qualité de l'air, sec et pollué, qu'elle respire plus de huit heures par jour.



VENTRE

Emma a un ventre bedonnant, à cause de son travail très largement sédentaire. La numérisation a accéléré le déclin des activités physiques au travail, et ça se voit.



De l'air, de l'air

Pour commencer, il faut réintégrer le corps, ce grand oublié de l'espace de travail, dans notre conception du bureau. Car nos besoins physiologiques, comme la température, n'y seraient pas assurés. Une étude a établi que c'est entre 21 et 22 °C que les équipes se sentent le mieux et ont, de surcroît, une productivité maximale. Et pourtant, plusieurs sondages récents et concordants montrent qu'une bonne moitié des collaborateurs (51%) se plaint de la température ou de la climatisation au bureau.

Après la température, c'est la qualité de l'air qui pose problème. D'autres études ont établi que la combinaison de polluants intérieurs (produits chimiques, ozone produit par les imprimantes et les photocopieuses, particules fines mais aussi moisissures diverses) ajoutée à une ventilation insuffisante est nocive pour les humains et entraîne une diminution des performances. Il est donc recommandé de pouvoir régulièrement aérer les espaces de travail, ce qui n'est pas toujours le cas.

Enfin, nous devrions penser à bouger plus, même au bureau. «La première manière de prendre soin de son corps, c'est de se lever de son siège», rappelle la Fabrique Spinoza. Mais, à l'ère numérique, on ne marche plus pour aller chercher un dossier. À la place, il faudrait se lever au minimum 5 minutes toutes les demi-heures. Et peut-être, selon la technique du «nudge» (le coup de pouce), repeindre les escaliers avec des messages inspirants, des habillages artistiques ou un décompte de calories, pour inviter les collaborateurs à l'exercice physique.



Améliorer la concentration à l'ère numérique

Plusieurs études ont montré à quel point les outils technologiques au bureau ont fragmenté le travail. L'une d'entre elles a calculé que les employés perdent en moyenne deux jours par année à cause des réunions qui débutent en retard, le plus souvent à cause de problèmes techniques ou de connexion, notamment liées aux adaptateurs. Une autre étude neurologique a calculé que nous avons besoin de 23 minutes et 15 secondes pour retrouver une concentration maximale après avoir été interrompus dans une activité.

On comprend que les recettes se multiplient pour limiter les effets négatifs du numérique sur l'attention des collaborateurs. De son côté, la Fabrique Spinoza rappelle les bienfaits d'une sieste (un micro-sommeil de 15-20 minutes permettrait un gain de productivité de 30%) ou encore d'un moment de méditation, pour lutter contre la fatigue cérébrale.

Le rapport contient encore un catalogue d'astuces, comme l'oreiller de bureau qui permet de dormir n'importe où, mais encore l'application ludique Forest, qui invite à planter une graine virtuelle dans son téléphone portable quand on a besoin de rester concentré sur une tâche. La graine se transforme en arbre au bout de 30 minutes, sauf si l'on quitte l'application pour faire autre chose avec son téléphone. Dans ce cas, l'arbre sèche aussitôt.

Dans un autre genre, il y a les boules de couleur que l'on pose près d'un poste de travail. On allume la lumière rouge quand on est occupé à une tâche nécessitant une forte concentration, et une verte quand on peut être interrompu.



Remettre de la nature et de l'art

La révolution des bureaux prônée par la Fabrique Spinoza sera encore verte et artistique. Il faut reprendre les espaces de travail des mains des technocrates qui ont imaginé ces espaces fonctionnels, souvent blancs et froids, interchangeables et sans âme. Et il faut se reconnecter avec la nature et le beau. En ajoutant des plantes et des œuvres d'art aux murs. Une révolution à la Souchon, où il s'agit de «changer les choses avec des bouquets de roses, et de changer les hommes avec des géraniums».

«La nature est essentielle, et elle est bénéfique dans l'espace de travail, assure Alexandre Jost. C'est la biophilie qui le démontre. Cette discipline, de bio (la vie) et phile (le fait d'aimer), étudie les modes par lesquels le vivant est vertueux. Elle a montré que la nature comme l'art nous font du

bien. Pratiquement, deux manières sont possibles. On peut végétaliser des espaces au sein de l'entreprise, ou passer par l'imitation de la nature. Parfois, un poster géant suffit, le cerveau ne fait pas la différence», déclare Alexandre Jost.

Les effets de la présence de plantes ou d'œuvres d'art ont été mesurés durant une douzaine d'années par un chercheur anglais, le Dr Craig Knight, de l'Université d'Exeter. Il assure que leur présence permet une diminution de 17 à 32% du nombre d'erreurs commises par les salariés dans des tâches répétitives.



Réveiller les 5 sens au bureau

L'approche sensorielle de l'espace a déjà investi les centres commerciaux et les maisons de retraite, elle devrait envahir les espaces de travail, recommande la Fabrique Spinoza. La stimulation de nos cinq sens au bureau a été testée sur différentes équipes dans une salle neutre (table blanche, éclairage homogène) et dans une salle sensorielle (table en bois, bibliothèque parfumée au cèdre, plantes, lumière bleue, et étagères couvertes de nourriture). L'expérience a révélé que le design avait un impact certain, mais qui varie selon l'activité réalisée. Les salles sensorielles permettent une meilleure concentration pour un travail individuel, mais ont un impact moindre sur le travail collaboratif. Dans les bureaux de demain, il faudra donc offrir aux collaborateurs des choix d'environnements différents selon les tâches à accomplir.

Pour éveiller les sens, il faut encore faire la chasse aux murs blancs, qui ne sont pas inspirants, et oser la couleur dans les bureaux. Une enquête sur le design des couleurs montre que les collaborateurs sont plus créatifs dans un environnement chromatique bleu. Que le rose a un effet euphorisant, et que le vert favorise la tranquillité.

Après la vue, l'ouïe. 70% des travailleurs du cerveau se plaignent de leur environnement sonore. «Le bruit est la première nuisance dans l'open space», relève la Fabrique Spinoza. Là encore, le think tank évoque un certain nombre de solutions et astuces, comme le casque qui a été élaboré chez Panasonic pour favoriser la concentration en open space, en bénéficiant de technologies antibruit, et d'une visière façon œillères de cheval qui limite les stimuli externes, sonores comme visuels.



Des animaux au travail

«Comme les plantes, les animaux ont un impact extrêmement positif sur notre santé mentale et physique, ainsi que sur notre bien-être. Ils peuvent devenir un facteur de bonne ambiance, et détendre l'atmosphère. Ils augmentent les échanges entre collaborateurs», relève Alexandre Jost. Plusieurs entreprises, comme Facebook, Samsung, Amazon ou Google, ont tenté l'expérience, le plus souvent avec des chiens, même si à Tokyo la firme informatique Ferray a laissé neuf chats déambuler librement dans les bureaux.

Il existe encore aux États-Unis une journée intitulée «Amenez votre chien au travail», le 24 juin. Et la société Purina a lancé un programme intitulé «Pets at work», pour promouvoir la présence des animaux sur le lieu de travail. Un impératif à la réussite de ce projet: les animaux doivent être parfaitement socialisés et propres.

Et demain?

Toutes ces pistes laissent imaginer un bureau du futur qui sera sensiblement différent de ceux que nous occupons actuellement. «On est allé trop loin avec l'open space, estime Alexandre Jost. On a oublié les besoins de concentration et de refuges. Le bureau de demain réintroduira largement des espaces calmes, voire de repos, et fera aussi une belle place à la nature et à l'art, parce que ça nous fait du bien, et surtout, ces espaces seront coconstruits avec les collaborateurs qui auront été préalablement sollicités pour faire valoir leurs besoins.» Là encore, des études montrent que le bien-être augmente quand on associe le personnel aux changements. Ça semble trop beau pour être vrai. Mais ça donne envie d'y croire, à ce rêve qui veut changer les bureaux avec des coquelicots.

