

# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL: les nouvelles tendances

► De nombreuses innovations sont sur le point de modifier profondément le visage du travail de bureau

► Les mutations technologiques et sociales sont en train de bousculer notre vie professionnelle à tel point que le bureau du futur pourrait être très différent de celui qu'on connaît aujourd'hui.

De nombreux employeurs et travailleurs ne se retrouvent plus dans la conception traditionnelle du travail de bureau et proposent des idées innovantes qui pourraient bien révolutionner notre rapport au boulot.

■ Un exemple de modification des habitudes de travail est le recours en hausse au **télétravail**. De plus en plus d'entreprises permettent en effet à leurs employés, sur base volontaire, de pouvoir travailler de chez eux. En Belgique, le nombre de travailleurs pratiquant le télétravail a augmenté de 21 % en 5 ans. En 2015, excepté les instituteurs, 595.000 travailleurs salariés ont

travaillé parfois ou la plupart du temps depuis leur domicile, sur un total de 3.723.000 travailleurs.

■ Et si vous pouviez **choisir vous-même votre salaire** ? C'est le concept étonnant proposé et testé par Figure 53, une entreprise américaine qui crée des outils numériques pour les artistes.

■ La Silicon Valley, très en avance en matière de conditions de travail, compte plusieurs sociétés qui permettent à leurs employés de **prendre congé quand ils le souhaitent**, en se mettant d'accord avec leur équipe, pas avec leur patron.

■ Plusieurs études récentes ont montré que la position assise prolongée pouvait augmenter le risque de développer certains cancers et était mauvaise pour la santé de manière générale. Pour diminuer ce risque, certaines entreprises permettent à

leurs employés de **travailler tout en marchant** sur un tapis roulant ou en pédalant sur un vélo d'intérieur. Si des personnes qui ont testé ces systèmes ne jurèrent que par eux, ils ne font pourtant pas l'unanimité. La présence de ce type d'installation sur le lieu de travail reste encore marginale. *"On en trouve plutôt dans les grandes sociétés, ce n'est pas toujours évident pour toutes les tâches. Pour passer un coup de fil ça va mais pour taper sur un clavier c'est moins évident"*, explique un fournisseur en matériel de bureau.

■ Une **petite sieste** peut booster l'efficacité des travailleurs. C'est ce qu'ont montré plusieurs études. Encore taboue en Belgique et en France, la sieste est encouragée dans de nombreuses entreprises américaines et du Nord de l'Europe, qui proposent des lieux dédiés au repos à leurs employés.

Maïli Bernaerts

## Le télétravail source de stress

Selon un rapport de l'ONU, le télétravail effectué à forte dose peut nuire à la santé mentale des travailleurs. Le rapport distingue deux types de télétravailleurs : ceux qui travaillent à domicile et semblent jouir d'un meilleur équilibre travail/famille et les travailleurs *"très mobiles"* qui utilisent les nouveaux moyens de communication. Ceux-ci seraient davantage exposés à des répercussions négatives sur leur santé et leur bien-être.

Le rapport souligne *"la tendance à induire un allongement de la durée du travail, à créer un chevauchement entre le travail salarié et la vie privée, et à entraîner une intensification du travail"*. Par conséquent, l'étude dénonce une augmentation du stress et des insomnies chez les télétravailleurs. L'idéal ? Selon l'ONU, l'équilibre parfait serait de deux à trois jours de travail à domicile par semaine. De plus, le rapport préconise un *"droit à la déconnexion"* : certaines entreprises imposent déjà l'extinction des serveurs informatiques en dehors des heures de travail afin d'empêcher l'envoi de mails pendant les temps de repos et les vacances.

Ma. Be.