

# La qualité de vie au travail, une opportunité grandissante pour les startups françaises ?

*On ne vous apprend rien : la qualité de vie au travail, ou QVT, est devenue en quelques années un enjeu central pour les entreprises du monde entier. Alliée de la performance et de la marque employeur, elle est scrutée de près par les directions des ressources humaines pour attirer et retenir des collaborateurs talentueux. Les startups françaises sont de plus en plus nombreuses à proposer des solutions au service du bien-être de leurs salarié·e·s.*

Temps de lecture : minute

---

28 octobre 2020

La recherche d'une qualité de vie au travail s'inscrit dans une société où bien-être, créativité, engagement et fidélité doivent rimer avec travail, performance et attractivité. Il est devenu primordial aujourd'hui que les entreprises s'emparent de ce sujet pour proposer une expérience de travail la plus optimale possible à leurs équipes. Objectifs ? Réduire le stress, diminuer l'absentéisme et renforcer la rétention des talents.

Selon une récente enquête de l'Ifop publiée en juin, 81% des salarié·e·s estiment d'ailleurs qu'il s'agit plus que jamais d'une question majeure. Pour créer cet environnement propice au bien-être et au travail, il ne suffit pas seulement d'éviter les situations de souffrance mais d'offrir aux salarié·e·s un espace sain et propice au bien-être physique et mental. Nombreuses sont les startups à s'attaquer quotidiennement à ces questions, avec en ligne de mire quatre grands piliers de la QVT : l'environnement de travail, le collectif, le corps et l'esprit et l'équilibre vie

pro vie perso. En agissant ainsi, elles accompagnent des entreprises qui peinent parfois à adopter les solutions adéquates pour répondre aux différents besoins de leurs employé·e·s.

## Pilier 1 : Un environnement sain et positif, moteur d'engagement

Entre un petit open space surpeuplé et un bureau lumineux, calme et spacieux, qui choisirait la première option ? Personne, car l'espace dans lequel nous évoluons est un facteur de performance et de bien-être. Si les candidat·e·s y sont d'ailleurs très attentifs lors de leur recrutement, les salarié·e·s y sont aussi sensibles. Selon le panorama de l'Observatoire Actineo 2019, 50% des interrogé·e·s estiment que leur espace de travail influe sur leur santé et leur bien-être et 43% sur leur motivation.

Plusieurs paramètres sont pris généralement en compte dans l'étude du "bon" environnement de travail : l'espace, le bruit, la qualité de l'air et les relations sociales. Parmi les premiers points négatifs pointés du doigt dans les analyses sur le sujet, on note en premier lieu le bruit.

Entre les appels des uns et les discussions de groupe des autres sur leurs projets, notre environnement de travail peut facilement être un frein à notre concentration. Malgré les promesses faites à ses débuts, l'open space a ainsi nettement montré ses limites, notamment concernant le calme qui y règnerait, ou devrait y régner. Selon une enquête Ifop de 2018, le bruit en open space ferait ainsi perdre trente minutes de productivité à chaque collaborateur.rice. Pour permettre à ces derniers·ères de travailler en toute sérénité sans risquer une migraine, inutile de revenir au bureau fermé d'antan même si d'aucuns en rêvent. Vous pouvez commencer par proposer des casques anti-bruit à vos salarié·e·s comme celui d'Orosound qui permet de s'isoler des bruits externes. Pensez également à l'installation de salles dédiées aux discussions ou aux appels téléphoniques.

D'autres acteurs axent leurs offres autour de la qualité de l'air intérieure, facteur de nombreux maux. Afin d'assainir vos bureaux et d'y intégrer une touche "nature", la startup Plantez respirez commence par analyser la qualité de l'air dans vos bureaux et propose ensuite des plantes adéquates pour l'améliorer.

## Pilier 2 : La force du collectif

Une entreprise est avant tout composée d'individus aux personnalités et aux caractères différents. Si vous réussissez à les accompagner et à les faire travailler ensemble, c'est le jackpot assuré. Une étude publiée par Deloitte en novembre dernier révèle que les entreprises présentant des pratiques de gestion des talents inclusives déclarent générer jusqu'à 30% de chiffre d'affaires supplémentaires par salarié.e. Ce phénomène s'explique par la mutualisation des connaissances et des compétences de personnes aux parcours différents.

La collaboration devient alors une source d'idées, de challenge et de développement. *"L'organisation en silos coupe le dialogue entre les différents services. On observe souvent qu'un·e salarié·e n'ose pas demander à un expert son avis sur un dossier ou un conseil à son N+2 alors que ce serait pertinent"*, estime Renaud Dorval. Pour faciliter les interactions entre les employé·e·s des différents pôles de l'entreprise, le fondateur de Random Coffee a mis au point une solution qui génère des mises en relation entre les collaborateurs et collaboratrices de manière aléatoire ou ciblée, favorisant ainsi les échanges qualitatifs pour travailler sur certains projets. La startup va même jusqu'à effectuer la connexion par mail, *"effaçant ainsi toutes les barrières mentales"* pouvant freiner les premières prises de contact.

Créer un lien est une première étape, il s'agit d'entretenir par la suite la relation à travers un management ouvert aux discussions et par exemple des ateliers de team building réguliers qui peuvent prendre différentes

formes (comme l'échappée game en live proposé par [HintHunt](#) ou le lancé de hache encadré par [les Cognées](#) pour les plus téméraires ). D'autres préféreront renforcer l'esprit d'équipe de leurs salarié·e·s en leur proposant des séminaires alliant sport et nature, un combo que propose [Cravate et Sandalettes](#).

Offrir un espace et un environnement agréable à vos salariés est un élément clé mais il ne faut cependant pas négliger leur individualité et leur besoin personnel.

## Pilier 3 : Un esprit sain dans un corps sain

Chaque jour, nous passons plusieurs heures assis·es à notre bureau, sans forcément en bouger, en adoptant parfois des positions loin d'être idéales. Si les ergothérapeutes préconisent un alignement à 90 degrés de nos coudes avec notre bureau et de notre regard par rapport à notre ordinateur, c'est rarement le cas dans la réalité. Or, ces mauvaises positions peuvent engendrer des TMS (troubles musculo squelettiques). Ces derniers sont à l'origine de [87% des arrêts de travail](#) et peuvent coûter très chers aux entreprises. Plusieurs solutions permettent de limiter facilement ses effets.

La startup [Yogist](#), accélérée au sein du programme RH de la [SAP.io Foundry Paris](#), propose des sessions de yoga réalisables en cinq minutes au bureau sans avoir à se changer. En effet, la fondatrice, Anne-Charlotte Vuccino, a pensé à tout pour permettre à chaque salarié.e, "*en costume ou en robe, de pratiquer les postures sans être ridicules*" , et pouvoir ainsi prendre quelques minutes pour détendre son corps et son esprit. "*Désormais, c'est notre corps qui doit devenir un levier de performance individuel et collectif*" , conclut-elle.

Pour aider vos employé·e·s à se maintenir en forme, des startups invitent le sport au bureau comme [Eveia](#) et [La Pause Baskets](#). La première a

développé une sorte de repose-pieds / pédalier qui s'installe sous son bureau et permet de travailler tout en pédalant. La seconde invite les salarié·e·s à enfiler leur tenue de sport au travail, sur l'heure du déjeuner ou en soirée. Ces activités sont l'occasion d'évacuer le stress d'une journée difficile et de passer un moment convivial avec ses collègues.

Prendre soin de vos collaborateurs·rices revient également à les aider à trouver un meilleur équilibre entre leur vie professionnelle et personnelle.

## Pilier 4 : L'équilibre vie privée et vie professionnelle, un nouveau pré-requis

Réussir à jongler entre son travail, sa vie sociale, ses loisirs et sa famille n'est pas toujours de tout repos. Malgré la passion que certains salarié·e·s éprouvent envers leur métier, 39% d'entre eux estiment ne pas réussir à trouver un équilibre entre leur vie personnelle et professionnelle selon l'étude "Révélez vos talents" d'ADP. Que vos employé·e·s soient célibataires, en couple, aidants ou parents, qu'ils habitent près de leur bureau ou à une heure de transport, différentes solutions peuvent les aider à améliorer la gestion de leur temps et alléger leur esprit.

L'application Timeular, par exemple, permet de calculer le temps passé à travailler sur chaque tâche et peut alors être un allié pour réussir à s'organiser et passer plus de temps avec ses proches.

De son côté, la conciergerie numérique Fidensio permet d'accéder à 25 services à prix négociés et réservables 24/7. Parmi ceux-ci, on trouve par exemple, des offres de pressing, de blanchisserie ou encore des solutions pour commander une bouteille de vin ou un cadeau dernière minute. Pour accompagner les parents, des abonnements à des plateformes de soutien scolaire et d'aide aux devoirs comme Prof Express sont également disponibles.

Loin d'être une simple tendance, le bien-être au travail est un enjeu de

taille que le Covid-19 a renforcé et sur lequel les futures recrues et les salarié·e·s seront de plus en plus attentifs.

*Maddyness partenaire média de SAP.io*

---

Article écrit par Maddyness, avec SAP