

NTIC

## Quand le numérique favorise le bien-être au travail

Bien utilisées, les nouvelles technologies permettent de créer du lien social en entreprise, de favoriser l'équilibre entre vie privée et la vie professionnelle et de lutter contre le stress. Des start-up se sont spécialisées sur ce créneau de la HappyTech.

**F**lux ininterrompu de messages, connexion permanente... Les nouvelles technologies sont souvent vécues comme une source de stress par les salariés. Un ordinateur au bureau, un autre à la maison, un smartphone à la main entre les deux, le numérique crée une surcharge informationnelle empiétant sur nos temps de pause et notre vie privée. L'essor de l'intelligence artificielle et de la robotisation suscite des craintes plus vives encore. Selon différentes études, dont celles récentes du Conseil d'orientation pour l'emploi, un grand nombre de métiers seront impactés par la révolution numérique en cours. La machine pourrait remplacer l'homme dans un certain

nombre de tâches ou, à défaut, encadrer son activité. En contrepoint à ce discours anxiogène, il existe heureusement une vision positive des nouvelles technologies. Bien utilisées, elles peuvent être source de bien-être au travail, en créant du lien social ou en prévenant les cas de burn-out. Les sociétés qui ont investi ce créneau se font appeler HappyTech comme il existe des FinTech ou des AgriTech dans les secteurs de la finance et de l'agriculture.

### UNE MESURE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Un collectif, baptisé lui aussi HappyTech, a été monté l'été dernier. Il regroupe une vingtaine de solutions labellisées, des entreprises clientes et tout un écosystème de coachs, de sophrologues et autres sociologues. « *Il s'agit d'humaniser le digital et de digitaliser le bien-être. Oublier la technique et mettre le numérique au service de l'homme* », plaide Samuel Metias, fondateur de cette HappyTech et PDG de la start-up Comeet.

Comeet propose de mettre en relation des collègues qui ne font que se croiser dans les couloirs ou au restaurant d'entreprise.



Samuel Metias, PDG de Comeet et fondateur de la HappyTech

Le numérique permet tout d'abord de mesurer ce bien-être au travail en sondant les salariés à intervalles réguliers. L'application ZestMeUp offre la possibilité au salarié de noter chaque jour son humeur sur une échelle de 1 à 5. Il peut aussi donner son avis sur un projet ou répondre à un sondage... Un management participatif qui favorise l'engagement du collaborateur. L'institut de sondage OpinionWay propose aussi sa solution d'enquêtes en ligne, baptisée Team-Metrics, pour évaluer le climat social d'une entreprise. Encore faut-il se mettre d'accord sur des indicateurs sociaux unanimement reconnus... En septembre, HappyTech ouvrira une chaire

avec l'Essec Business School qui aura pour vocation de mesurer le bien-être au travail sur une base scientifique. Comme il le fait dans la sphère vie privée avec Facebook ou Twitter, le numérique peut créer des connexions en entreprise.

### UN TINDER PROFESSIONNEL POUR METTRE EN RELATION DES COLLÈGUES

Faisant appel à l'intelligence artificielle, Comeet propose de mettre en relation des collègues qui ne font que se croiser dans les couloirs ou au restaurant d'entreprise. À la manière d'un Tinder professionnel, son application suggère des profils par affinités et propose



des activités communes, à la pause-déjeuner ou en dehors des horaires de bureau, en coordonnant les agendas des uns et des autres. Une façon de briser la glace et de favoriser l'intégration des nouvelles recrues.

Enfin, le numérique peut participer à la lutte contre le stress au travail. Moodwork aide l'employé à cerner les causes d'un éventuel mal-être à travers un questionnaire portant sur sa relation avec la hiérarchie ou ses conditions de travail. À partir de cette auto-évaluation, l'application propose différentes vidéos et exercices en ligne de développement personnel. Par chat ou visioconférence, le salarié peut aussi s'entretenir anonymement avec un psychologue d'entreprise.

#### ■ UNE PRISE DE CONSCIENCE

De façon plus futuriste, la start-up Melomind, lauréate du dernier CES de Las Vegas, propose un casque connecté qui établit un niveau de stress en mesurant de l'activité cérébrale du porteur puis, dans la foulée, lui propose différentes sessions de relaxation.

Pour Samuel Metias, les entreprises tous secteurs confondus ont compris l'enjeu du bien-être au-delà des contraintes réglementaires sur la prévention des risques psychosociaux (RPS). Si la prise de conscience est là, il déplore toutefois que cela ne se traduise pas dans les budgets et les objectifs opérationnels des managers.

Le ROI est pourtant facile à établir. Le bien-être au travail favorise l'implication des salariés, réduit l'absentéisme et les coûts liés aux arrêts maladie. Selon une étude du cabinet Technologia, 3,2 millions d'actifs présenteraient en France un risque élevé de burn-out.

■ Xavier Biseul

## Avis d'expert

### « PRENDRE LE MEILLEUR DES NOUVELLES TECHNOLOGIES »

**Gersende Boulnois, directrice des ressources humaines d'Isagri, éditeur de logiciels pour la production végétale, l'élevage ou la viticulture.**

« En tant qu'éditeur de logiciels, nous avons une appétence naturelle pour le numérique. Nous avons pris le parti de prendre le meilleur des nouvelles technologies pour qu'elles nous apportent davantage de souplesse dans notre organisation.

Pour un meilleur confort visuel, tous les collaborateurs disposent d'un double écran sur leur poste de travail. Nous nous sommes aussi équipés d'outils de collaboration (visioconférence, partage d'écran et de fichiers) pour favoriser le travail à distance.

Le télétravail a d'ailleurs été mis en place cet été sur la base du volontariat. Les collaborateurs disposent d'une journée par semaine ou d'un quota de jours à prendre dans l'année quand il s'agit de prendre du recul sur un projet. Tout le monde est éligible au télétravail à l'exception des métiers qui exigent une présence physique comme le personnel d'accueil.

Nos commerciaux itinérants sont équipés d'un ordinateur portable et d'un smartphone pour accéder au CRM maison. L'objectif est de leur éviter les allers retours inutiles. Si un client annule un rendez-vous au dernier moment, le commercial géolocalise les clients autour de lui et optimise ainsi sa tournée.

Isagri travaille, par ailleurs, sur un nouvel intranet dont une composante sera un réseau social d'entreprise pour faciliter la collaboration, la résolution de problèmes techniques par le collectif. Le collaborateur aura aussi la possibilité de mettre en avant d'autres compétences que celles qu'on lui connaît pour faciliter la mobilité interne.

#### ■ L'équilibre vie privée – vie professionnelle, un enjeu clé

Nous évaluons le climat social à intervalles réguliers. Jusqu'à l'an passé, nous sondions nos collaborateurs par voie numérique. Depuis, nous participons au palmarès Great Place to Work qui distingue les sociétés où il fait bon travailler. L'institut envoie directement un questionnaire aux collaborateurs.

Ce benchmark nous permet de nous comparer à d'autres entreprises sur les grands indicateurs sociaux. Pour attirer et fidéliser les talents, il faut répondre à leurs attentes. Les jeunes générations ont besoin de donner du sens à leur travail, de comprendre leur contribution au sein de l'entreprise.

En entretien d'embauche, le sujet de l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle est de plus en plus souvent abordé par le candidat. Ce qui n'était pas le cas il y a quelques années.

Pour éviter un usage abusif du numérique, nous faisons appel au sens de la responsabilité de tous. Les managers doivent être particulièrement exemplaires et ne pas solliciter leurs collaborateurs le week-end ou le soir en semaine à des heures indues. »



La start-up Melomind a été lauréate du dernier CES de Las Vegas.