

# Les affaires de A à Z



Information fournie par le Centre de services aux entreprises Canada/Nouvelle-Écosse, 1 800 668-1010

## Parlons affaires!

### Une initiative de conciliation travail et vie personnelle... est-ce mon affaire?

Anthony Pouw

Promouvoir la conciliation travail et vie au sein de votre entreprise vous permettra, à vous et à vos employés, de mieux gérer les responsabilités personnelles et les engagements professionnels. Un bon équilibre des priorités permet à chacun d'arriver au travail gonflé à bloc.

Quelles sont les répercussions d'une conciliation travail et vie sur votre entreprise? En voici quelques exemples :

- une réduction des absences et des retards de vos employés;
- une augmentation de la satisfaction professionnelle et un meilleur moral;
- de meilleures décisions de votre part et de celle de vos employés;
- une productivité accrue;
- une réputation d'employeur de choix.

Ce genre d'initiative peut également améliorer la conservation du personnel en bâtissant une relation fondée sur l'engagement et la loyauté. Même la fidélité de vos clients augmentera puisque leur expérience auprès de votre entreprise sera positive. En plus de vous faire économiser, tous ces éléments contribueront à la rentabilité de votre entreprise!

Parlons page 3

## Article d'affaires

### Gérer les risques associés au stress pour parvenir à concilier travail et vie personnelle

Christine Thériault

Beaucoup de gens font face au stress en milieu de travail à un moment ou à un autre. Dans une certaine mesure, le stress en milieu de travail peut affecter la sécurité et la santé physique et mentale des gens. Le fait de travailler dans un milieu de travail où les besoins de l'être humain ne sont pas pris en considération ni mis en valeur, surtout les besoins liés à la santé mentale ou émotionnelle et au bien-être, provoque un surplus de stress. Les fortes pressions au travail, le faible contrôle sur son travail et le stress à la maison peuvent être des sources de stress.

Afin de gérer le stress au travail, les gestionnaires peuvent trouver des conseils sur la gestion des risques associés au stress en consultant des ouvrages comme les *Conseils sur la gestion des risques associés au stress en milieu de travail* de Santé Canada. Les initiatives de promotion de la santé et de la sécurité au travail sont efficaces et abordent le problème du stress lié au faible contrôle et à la faible récompense. Ces initiatives invitent la participation de chacun et permettent à un plus grand nombre d'employés de s'investir dans la conception et l'organisation de leur propre travail.

Il y a maintes façons de gérer le stress nocif pour la santé :

1. **Respirer profondément!**
2. **Gérer son temps** – Un surplus d'engagement ou une mauvaise gestion de son temps est une source de stress. Il faut planifier et faire un horaire raisonnable.
3. **Être en contact avec les autres** – Faire des activités avec d'autres personnes pour combattre la tristesse, l'ennui et la solitude.
4. **Parler** – Exprimer ses émotions au lieu de les refouler.

Article page 2

## Dans ce numéro :

### Article d'affaires

..... Page 1

### Parlons affaires!

..... Page 1

### Site Web vedette

..... Page 2

### Lectures utiles

..... Page 3

Canada

NOVASCOTIA

5. **Prendre une minute de pause** – S'accorder un moment de rêverie.
6. **Se mettre à l'aise** – En tenant compte des circonstances, essayer d'être le plus confortable possible.
7. **Faire de l'exercice** – L'exercice joue un rôle important dans la prévention et la réduction du stress. Choisir une activité que l'on aime et prendre le temps de la pratiquer.
8. **Prendre soin de soi** – Bien manger et bien dormir.
9. **Rire** – Avoir le sens de l'humour.
10. **Connaître ses limites** – Apprendre à accepter que, pour l'instant, il y a des choses que l'on ne peut changer et attendre le moment opportun avant d'agir.
11. **Éviter de se guérir soi-même** – L'alcool et les drogues n'aident pas à gérer le stress; ils ne font que masquer les problèmes.
12. **Avoir une attitude positive** – Ne pas être obsédé par les choses qu'on ne peut maîtriser, mais plutôt se concentrer sur les choses que l'on aime dans son travail.

Les gestionnaires peuvent prévenir ou réduire les risques liés au stress en acceptant de régir le milieu de travail de façon différente. Les employeurs doivent prendre des précautions autant pour leur santé et leur sécurité que pour celles de leurs employés. Soyez à l'affût des signes de stress et prenez soin de votre entreprise.

## Développement social Canada

Julie Penwarden

Selon le sondage sur la conciliation travail et vie mené par le Conference Board du Canada auprès des travailleurs canadiens, un degré de stress élevé a des répercussions sur le taux d'absentéisme, ce qui influence directement la productivité. De nombreuses publications et statistiques sur ce sujet sont disponibles sur le site Web du Développement social Canada où vous pouvez également :

- lire un dossier de rentabilité qui traite de recrutement, de conservation du personnel et de productivité, et qui explique comment monter un dossier de rentabilité sur la conciliation travail et vie pour votre organisme;
- connaître les études de cas portant sur des entreprises canadiennes qui ont mis en oeuvre des programmes pour promouvoir la santé et l'activité physique en milieu de travail;
- consulter des profils d'entreprises dans le but de découvrir des stratégies utilisées par des entreprises connues pour contribuer à la conciliation travail et vie personnelle de leurs employés.

Ces ressources peuvent contribuer au développement organisationnel de votre entreprise et à votre perfectionnement individuel. Profitez des connaissances

appries par les autres entreprises en cours de route.

Si vous désirez mettre en pratique des initiatives semblables, servez-vous de l'outil d'évaluation et de planification pour vous faciliter la tâche. Aidez vos employés à garder un bon équilibre pour assurer leur motivation à l'égard des réalisations liées à leurs efforts.

*Les affaires de A à Z* est une publication mensuelle du Centre de services aux entreprises Canada/Nouvelle-Écosse.

### Notre mission

Améliorer les taux de démarrage, de survie et de croissance des petites et moyennes entreprises en donnant aux gens d'affaires de partout en Nouvelle-Écosse accès à des renseignements précis, opportuns et pertinents ainsi qu'à des services d'orientation.

Composez le: 1 800 668-1010

Cliquez sur: [www.cbesc.org](http://www.cbesc.org)

Visitez le: 1575, rue Brunswick,  
Halifax  
(Nouvelle-Écosse)

Editor-in-Chief:  
Julie Penwarden

Absentia:  
Shirley Steller

Contributeurs :  
Christine Thériault  
Anthony Pouw

Gestionnaire du Centre :  
Ann MacLean Young

Les affaires de A à Z  
ISSN 1718-7508

Que devrait comprendre votre initiative de conciliation travail et vie? Il n'y a pas un employé pareil. Le sexe, l'âge, la situation familiale et la personnalité ne sont que quelques facteurs qui font que chaque employé est unique. La souplesse joue un rôle primordial dans la réussite d'une initiative de conciliation travail et vie.

Vous pouvez vous adapter à l'authenticité de chaque employé en leur permettant d'avoir un horaire de travail souple. Certains préfèrent commencer leur journée de travail tôt et terminer tôt tandis que d'autres préfèrent commencer plus tard et terminer plus tard. Répartir les heures de travail de cette façon permet aux employés de mieux gérer leurs responsabilités tout en améliorant la répartition du service afin de mieux satisfaire aux demandes des clients.

Voici quelques idées qui peuvent contribuer à une conciliation travail et vie :

- offrir un abonnement collectif ou un rabais sur un abonnement dans un centre de conditionnement physique;
- permettre aux employés d'établir un programme de partage d'emploi;
- permettre aux employés de faire du télétravail (c.-à-d. de travailler à domicile);
- mettre sur pied un comité de santé et de mieux-être;
- offrir un service de garderie sur place;
- offrir la possibilité d'avoir des heures et des

*The following books are available from the Canada/Nova Scotia Business Service Centre Library. These books may also be available in our resource centres, located throughout the province.*

**Managing Your Small Business (en anglais seulement)**  
*Entrepreneur Magazine Group*

Une section de ce guide sur le démarrage est consacrée à la gestion du temps et du stress. Des programmes de formation pour combattre le stress sont présentés dans les universités, les sociétés et les petites entreprises des secteurs privé et public. Cette formation permet aux travailleurs et aux gestionnaires de mieux analyser les situations d'urgence en identifiant et éliminant le plus de facteurs de stress possible. L'objectif est de réduire les éléments de tension lors de conflits et d'accroître l'efficacité des employés. Le but principal d'un programme destiné à combattre le stress devrait être d'améliorer la qualité du milieu de travail. Aucune formation n'apportera des résultats si les employés ne sont pas bien traités, sont surchargés de travail ou travaillent sous pression.

**Work-Life Balance: Improving the Odds of Relocation Success (en anglais seulement)**  
*Conference Board du Canada*

Presque la moitié des travailleurs au Canada sont confrontés à un niveau de stress élevé ou modéré en essayant de concilier leurs responsabilités personnelles et professionnelles. Il est maintenant essentiel pour les employeurs canadiens de s'assurer d'instaurer des politiques et programmes pour aider leurs employés au cours de certaines périodes de leur vie.

Les deux engagements qui nous viennent rapidement à l'esprit sont les suivants : élever des enfants et prendre soin de parents âgés. Par contre, un des événements les plus stressants auxquels sont confrontés les travailleurs, et que les employeurs oublient bien souvent, c'est le déménagement.

Compte tenu de la réelle importance des mutations au pays et à l'étranger ainsi que de leurs coûts, il est essentiel pour les organismes de s'assurer que les efforts déployés pour la réinstallation des employés soient fructueux. Cette séance d'information prend en considération les questions liées à la conciliation travail et vie entourant la réinstallation et examine de quelles façons les diverses initiatives peuvent contribuer à diminuer les nombreuses préoccupations et tensions que les employés et leur famille vivent lors d'une réinstallation.

**Top Manager : 12 réalités incontournables pour une gestion supérieure**  
*Ibrahim Elfiky*

*Top Manager* met à votre disposition les techniques et les stratégies de gestion les plus récentes et les plus efficaces. Utilisées par les cadres supérieurs du monde entier, ces techniques ont fait leurs preuves.

Ce livre vous enseignera à :

- maîtriser le stress et prendre de meilleures décisions;
  - vous motiver et mobiliser votre équipe;
  - devenir un excellent communicateur et maîtriser l'art de la persuasion;
  - définir vos objectifs et mieux gérer votre temps;
- Lectures page 4

## Parlons affaires!

Parlons de la page 3

semaines de travail souples.

Comme vous pouvez le constater, une conciliation travail et vie, c'est votre affaire! Une mauvaise gestion des responsabilités personnelles et professionnelles peut avoir des conséquences négatives sur la rentabilité de votre entreprise. Une initiative de conciliation travail et vie peut nécessiter une gestion supplémentaire de votre part, mais si cette initiative est bien menée, vous pourriez être à la barre d'une entreprise concurrentielle bien établie. N'est-ce pas ce à quoi vous aspirez?

---

## Lectures utiles

Lectures de la page 3

- devenir un excellent leader et bâtir une équipe gagnante;
- embaucher du personnel ou en congédier sans commettre d'erreur.

La lecture de ce livre vous révélera toutes vos capacités et vous permettra de devenir un *top manager*.

---

## Prière de redistribuer

Le Centre de services aux entreprises Canada/Nouvelle-Écosse encourage la redistribution de ce document, non modifié et dans sa version intégrale. Toute altération, modification ou inclusion dans un autre ouvrage nécessite la permission expresse par écrit du Centre de services aux entreprises Canada/Nouvelle-Écosse.

Ne manquez pas les nouveaux programmes et services visant à appuyer votre entreprise. Abonnez-vous à notre bulletin mensuel aujourd'hui à <http://www.cbsec.org/ns/newsletter.cfm>.

CLIQUEZ

[www.rcsec.org/ns](http://www.rcsec.org/ns)

APPELEZ

1-800-668-1010

VISITEZ

1575 rue Brunswick  
Halifax, N.É.