




Présentent

Ma QVT, voilà comment j'en prends soin !

Ce qu'en disent des lecteurs de ,  
site d'actualité sur la Qualité de Vie au Travail



*laqvt.fr, site d'actualité de la Qualité de Vie au Travail (QVT) créé en juin 2011 héberge un questionnaire permanent pour interroger les visiteurs du site sur leur façon de considérer la QVT, ce qui est mis en œuvre dans leur organisation, ... et ce qu'ils font pour prendre soin de leur QVT.*

*Ce document a été conçu à partir des réponses exprimées de manière ouverte à cette dernière question. Y est présentée une sélection représentative des réponses après analyse et classification en domaines et sous-domaines d'action.*

*Il rapporte également une synthèse des réponses à la question « De qui d'autre que vous dépend la QVT ? »*



*Le site laqvt.fr a été fondé et est géré bénévolement par une partie des associés de Novéquilibrés (\*), équipe pluridisciplinaire proposant aux organisations de les aider à promouvoir, valoriser, assurer et améliorer la Qualité de Vie au Travail en lien avec une performance durable.*

(\*) Novéquilibrés fait partie de



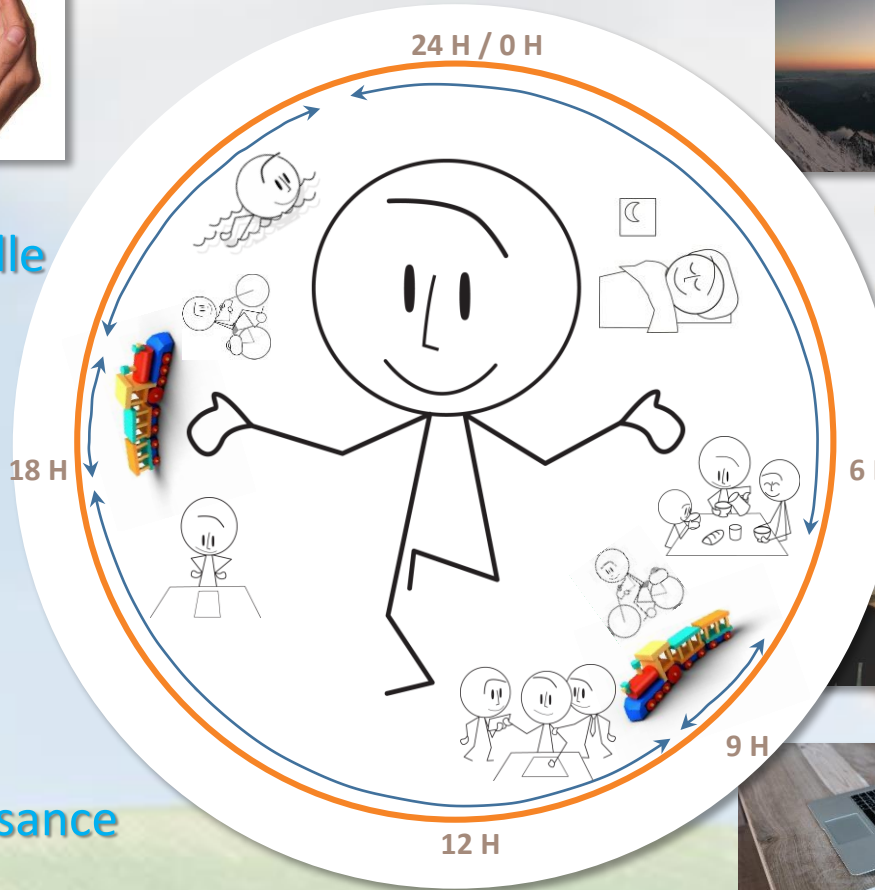
# 7 grands domaines d'action



**7** Equilibre  
vie personnelle  
vie prof.



**1** Vision, prise de recul  
et état d'esprit



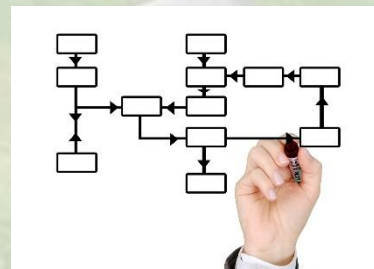
**2** Relationnel  
et ambiance  
au travail



**3** Environnement  
de travail



**4** S'organiser



**5** Rythmes  
et hygiène de vie

## Etat d'esprit

« Je me prépare le matin pour être en bonne forme physique et psychologique avant d'arriver au travail. »

« Je réinvente mon travail chaque jour pour ne pas m'ennuyer. »

« En utilisant l'HUMOUR et la BONNE HUMEUR car généralement c'est communicatif !!! »

« En essayant de relativiser. »

« En recherchant et en véhiculant avant tout des attitudes de non-exploitation d'autrui ou par autrui. »

« Apprendre à composer avec les différences et agir en conséquence. »

« En disant NON à ce que je ne sens pas, en refusant des missions, en quittant des projets. »

« En défendant mes valeurs ! »

« J'impulse et développe des missions qui ont du sens pour moi. »

« Je prends soin de la qualité de vie des autres. »

## S'informer sur la QVT et agir collectivement

« En faisant une veille, récente, sur le sujet pour élargir, voir d'autres pratiques d'entreprise, de conseils sur le sujet, pour envisager des changements professionnels. »

« Je me documente. »

« Je me rapproche de mon encadrement et leur parle en tant qu' élu du personnel et membre du CHSCT. »

« Je milite syndicalement. »

« En réunissant des collègues concernées et déj/échange sur le sujet. »



## 1 Vision, prise de recul et état d'esprit

### Prise de recul

« En essayant de prendre de la distance pour diminuer la pression. »

« Capacité à refaire des choix et fixer les priorités. »

« En faisant le point entre ce qui est bon pour le travail et ce qui est bon pour ma santé. »

« Je reste calme et j'agis après avoir pris le ou les avis des personnes qui m'entourent. »

« En réfléchissant au désamorçage des conflits. »

« Ne pas culpabiliser si je n'ai pas réussi à faire tout ce que je voulais faire. »

### Et si ça ne va vraiment pas ...

« Quand j'arrive à saturation, je prends une semaine de congé et parfois un arrêt maladie de 1 à 2 semaines par an. »

« En choisissant de changer de poste si celui que j'occupe ne me convient plus. »

« J'effectue des recherches en fonction des critères QVT. »

# Relations interpersonnelles

« En entretenant des rapports cordiaux voire amicaux avec mes collègues. »

« En étant très attentive à l'authenticité des relations. »

« Mieux communiquer avec mes collègues, leur consacrer plus de temps, m'intéresser à eux... »

« Par des rapports agréables avec les collègues ( être souriant d'abord ! ). »

« Je crée des liens avec la femme de ménage , avec l'ouvrier d'entretien car nous sommes dans le même bateau et ces liens rendent le site moins anonyme. »

## Ambiance, convivialité et solidarité

« Je dis BONJOUR. »

« Sensibilisation au civisme en entreprise. »

« Prendre le temps de boire un café ou manger avec ses collègues, discuter de manière informelle. »

« Je fais en sorte de véhiculer une bonne ambiance. »

« En apportant aide et conseil tout en étant attentive à mes propres besoins. »

« Je souris. »

« J'essaie d'être toujours de bonne humeur avec mes collègues, et de parfois parler autre chose que du travail pour partager. »

« Aller manger le midi avec les collègues ou à l'extérieur. »



## 2 Relationnel Communiquer et ambiance au travail

« Echange au maximum avec les collègues. »

« En partageant l'information. »

« En ne laissant pas un problème relationnel sans traitement rapide. »

« En ayant appris à dire NON suivi de propositions concrètes . »

« Nous organisons des temps off entre collègues et sur le site tout est dit, rien n'est tu. »

## Relations avec la hiérarchie

« J'essaye d'avoir des retours de ma hiérarchie sur les objectifs prioritaires et sur les besoins de mettre en cohérence objectifs / moyens. »

« Communication avec la direction (mon poste me le permet). »

« Je cherche à faire évoluer la prise en compte de la QVT auprès de mes supérieurs hiérarchiques (tant pis si cela doit être assez mal vu) , de mes collègues et "usagers" qui n'en ont qu'une idée très partielle (partiale ?). »

## Personnalisation du poste de travail

« En apportant des petits objets "de bien-être" : une plante, un miroir orienté en direction de la porte car mon bureau est positionné dos à la porte, une pyramide en verre avec le symbole ying yang, photo de mes petits enfants... »

« Je décore moi-même mon bureau avec des affiches. »

« Je décore mon bureau avec les tableaux que je peins. »

« En optimisant l'espace alloué à mon activité professionnelle. »

## Développement durable

« Je veille à la qualité des infrastructures par des éco gestes. »

« Respect de l'environnement. »

« Recyclage utile (don des magazines à une association locale). »



## 3 Environnement de travail

## Ergonomie

« Ergonomie du poste de travail. »

« Changement de fauteuil. »

« Dans ma posture, ma façon d'utiliser mon pc, ... »



## Attention portée aux objectifs

« En tâchant de définir des objectifs clairs avec mes clients. »

« En me fixant des objectifs clairs et atteignables. »

« En régulant mon activité et mon ambition à son niveau optimum, dans le respect de mes limites. »

« Calcul de mon niveau d'investissement par rapport au résultat demandé. »

« En créant moi-même mes critères de QVT. »

## Temps de travail

« Essentiellement par la gestion des horaires de travail effectif ( différent du temps de présence ). »

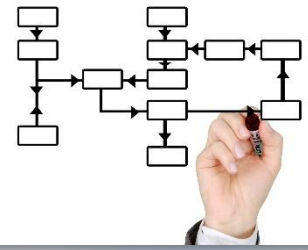
« Optimiser mon temps et déplacements. »

« Je veille à respecter une amplitude horaire raisonnable. »

« J'organise des journées pas trop chargées. »

« En me respectant dans ma gestion du temps. »

« En gardant la main sur mon planning. »



## 4 S'organiser

### Organisation des tâches

« En apportant de la structuration à mon travail (anticipation, préparation). »

« Je m'organise afin de ne pas être débordé et donc stressé. »

« Je m'accorde des vrais temps de mise au point pour mes suivis de dossier. »

« En me reconcentrant sur mes tâches essentielles. »

« J'essaye d'être moins perfectionniste et d'économiser mon temps. »

« Je garde une trace écrite de tout ce que je fais pour pallier mon éventuelle absence. »

« Ménager dans l'organisation du temps des moments pour des tâches plus gratifiantes. »

« Je me concentre sur mon travail et essaie de faire abstraction de ce qui se passe autour. »

# Attention portée aux rythmes

« En respectant des horaires, en faisant des pauses, en m'accordant du temps. »

« En ralentissant le rythme. »

« En me donnant de "l'air" pour gagner en sérénité. »

« En limitant les déplacements. »

« Je prends le temps de respirer, d'avoir des moments rien qu'à moi, où je peux m'isoler du reste de l'équipe et des clients. Je sors 30 mn par jour du travail lors de ma pause pour déconnecter du travail. »

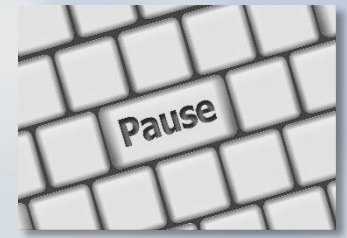
« En dégagant des moments de repos à l'extérieur. »

« En essayant de respecter mon rythme biologique : temps de pause pour m'oxygéner, prendre le temps d'écouter mon corps, cuisiner, être à l'écoute de mon fils et du monde autour de moi, etc. Essayer de maintenir les activités simples de la vie et essentiels à l'homme. »

« En maximisant l'efficacité et instaurer des plages horaires libres. »

« Profiter de la pause déjeuner pour faire un tour dans le parc écouter de la musique (avec casque). »

« Pause déjeuner respectée et de préférence à l'extérieur (dès que possible). »



## 5 Rythmes et hygiène de vie

### Pour rester en bonne santé

« Vie saine. »

« Je respire souvent. »

« Pratique de la relaxation par la méditation en pleine conscience. »

« Nourriture bio. »

« En étant attentive à ma santé physique et morale ainsi que celle de mes collègues. »

« Port des EPI (\*). »

« Adoption de nouvelles habitudes d'hygiène de vie (gym matinale, pause repas cool...) . »

« Je fais du sport pour décharger et me détendre. »

(\*) Equipement de Protection Individuel.





## 6 Fierté et reconnaissance

*« Je me réjouis de mes succès et des personnes qui me disent merci pour mes interventions. »*

*« Valoriser plutôt le travail accompli. »*

*« En ayant la satisfaction du travail bien accompli et en cherchant à le faire reconnaître. »*

*« Suis contente moi-même de ce que je réalise. »*

*« Reconnaissance et autovalorisation de mes compétences personnelles en dehors de mon métier. »*

*« Je prends soin de la qualité de mon travail. »*

*« M'auto reconnaître, pour sans doute gagner en confiance en moi. »*

*« Je valorise les autres. »*

## Je suis sensible à ce sujet

« Avoir une vie personnelle équilibrée et heureuse pour ne pas me laisser "bouffer" par les problèmes professionnels. »

« Favoriser la vie personnelle pour se ressourcer. »

« En passant le moins de temps possible sur mon lieu de travail et le plus de temps possible avec ma femme et avec mon fils, car c'est avec eux que je me sens le mieux. »

« En essayant de penser plus à ma vie en dehors du travail. »

## La mise en application

« Je m'interdis de ramener du travail les soirs et WE, quelles que soient les circonstances. »

« Je ne fais pas des horaires à rallonge et profite de mon temps perso (équilibre). »

« En coupant la semaine avec un retour dans la famille une fois par semaine (je travaille à Paris avec ma famille en province). »

« Un job proche du domicile. »

« En réservant dans mon agenda des plages "pour moi" ou ma famille. »

« Recadrage par mon entourage familial. »

« En prenant mes RTT et mes congés. »

« En respectant mes WE. »



## 7 Equilibre vie personnelle vie professionnelle

## Des activités en dehors du travail

« En me ménageant des espaces de respiration (temps libre, travail personnel sur de nouveaux projets) pour sortir de ce que je vis comme un carcan. »

« Passer du temps avec mes enfants. »

« En trouvant des activités reposantes (yoga, voyage, repos). »

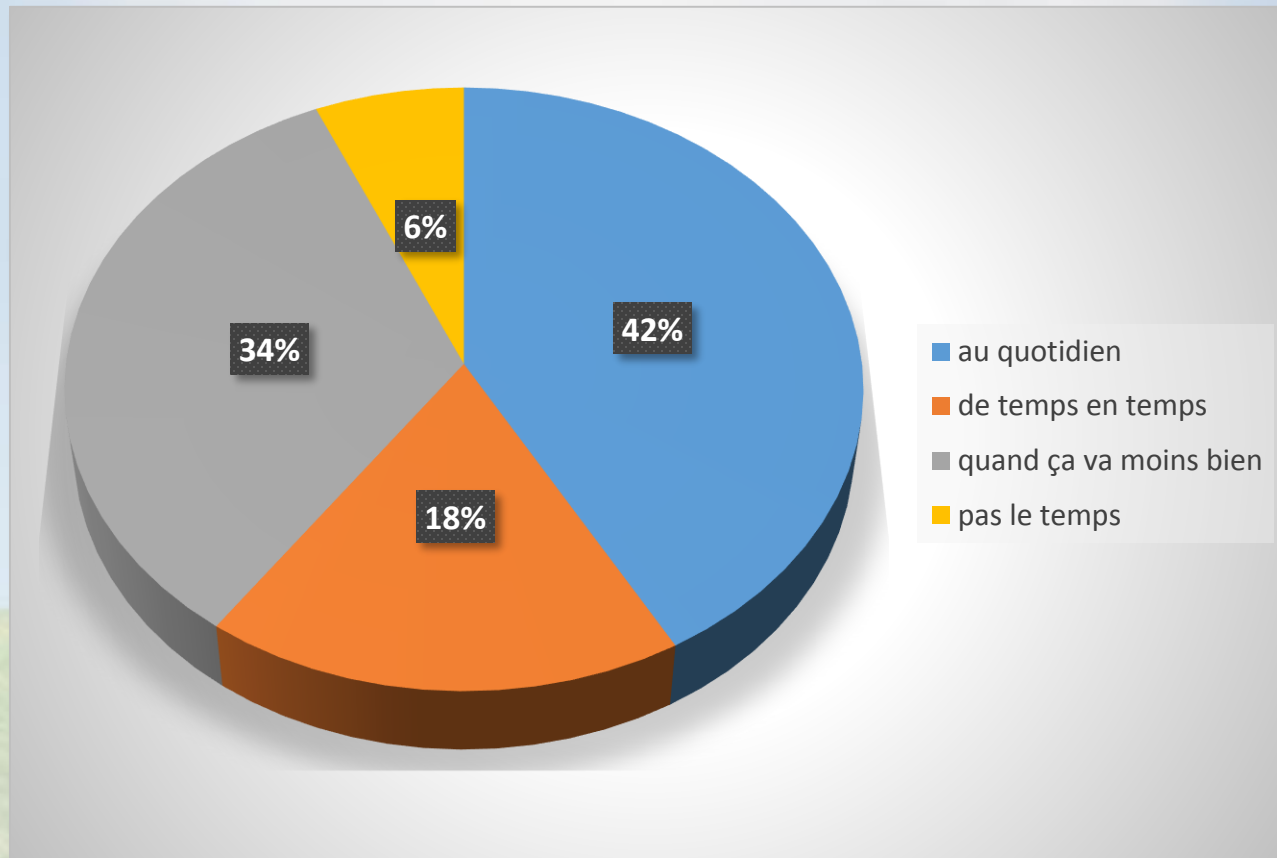
« Voir des amis. »

## Coupez-moi ce portable !

« Je coupe les téléphones. Je déconnecte le WE et le soir à partir de 19h30. »

« Le dimanche libre, tél et eMails coupés !! »

## Les répondants au questionnaire prennent soin de leur propre Qualité de vie au travail ...



Sur la base des 247 répondants

# Notre analyse des réponses

Les répondants n'ont été ni guidés ni orientés dans ce questionnaire dans ce que pouvait recouvrir la Qualité de Vie au Travail.

Ils ont leur propre idée de ce que cela peut être. Ils ont pu aussi découvrir ce concept sur le site [laqvt.fr](http://laqvt.fr), plus largement sur Internet et à travers d'éventuelles actions de sensibilisation dans leur organisation et dans le cadre de leur travail.

Il ressort de ces réponses une idée forte véhiculée sur [laqvt.fr](http://laqvt.fr) depuis la création du site : **la QVT est fortement protéiforme.**

Les répondants manifestent aussi une autre vérité sur la QVT : **elle s'investit au niveau personnel et n'attend pas que le sujet soit cultivé par le collectif.**

**Les managers** ayant répondu au questionnaire ont aussi mis en évidence **l'impact de leur état d'esprit et de leurs actes de management sur leur propre QVT et sur la QVT de leur équipe.**

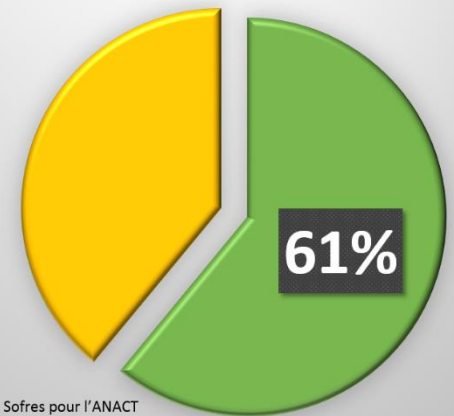
Certaines personnes ont aussi clairement évoqué **l'effet contagieux** des actions relatives à leur QVT sur la QVT de leurs collègues.

**Si les répondants assument dans leur très grande majorité leur propre responsabilité en matière de QVT ...**

**... ils sont 87% à considérer que l'amélioration de la QVT doit se jouer en coopération avec d'autres.**

*A mettre en lien avec l'enquête menée par TNS Sofres pour l'Anact en juin 2013*

**6 salariés sur 10 considèrent qu'ils font partie des 2 interlocuteurs sur lesquels on peut compter le plus en matière de QVT**



Source donnée : TNS Sofres pour l'ANACT  
Semaine de la QVT juin 2013

**Quels sont ces autres ?**

laqvt.fr

**nov**  
**equilibres**  
CONJUGUONS QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET PERFORMANCE DURABLE

# Les autres acteurs de la QVT

## L'entourage

**Famille**

Amis

## Au niveau national

**Le gouvernement**

Les ministères concernés

Le législateur

Les syndicats

La société

## Au niveau territorial

**Transports publics**

## Au sein de l'organisation

**Le responsable hiérarchique**

**Le dirigeant**

**Les collègues**

**IRP et CHSCT**

Les collaborateurs (manager)

Les actionnaires

Les élus (associations)

Les services supports

La fonction RH

Tous

## Les acteurs en lien avec l'organisation

**Les Clients ou usagers**

Les partenaires

Les fournisseurs

## Les acteurs qui soutiennent

**Le médecin du travail**

L'inspecteur du travail

Le médecin traitant

Les experts

Les associations œuvrant pour la QVT

**En gras** : les acteurs les plus fréquemment cités pour chaque classe

# Quelles conclusions ?

**La Qualité de Vie au Travail, on y est toutes et tous mêlés, individuellement et collectivement.**

Chacune et chacun agit plus ou moins sur sa QVT un peu comme Monsieur Jourdain fait de la prose.

Mais l'efficacité naît de l'appropriation de la QVT en toute conscience ...

... et de la coopération avec les personnes avec qui on interagit, avec l'organisation dans laquelle on travaille, ... avec une pluralité d'acteurs dont la liste de la page précédente témoigne.

**Si vous ne vous êtes pas encore saisi de votre Qualité de Vie au Travail :**

**FAITES-LE**, informez-vous, engagez-vous dans un état d'esprit et des petites actions du quotidien en vous inspirant des répondants au questionnaire, sachez apprécier les bienfaits, ne vous démobilisez pas face aux freins !

**Si vous agissez pour votre Qualité de Vie au Travail, mais que vous vous sentez bien seul.e sur ce sujet dans votre organisation :**

**MOTIVEZ DES PERSONNES AUTOUR DE VOUS AU TRAVAIL**, pour lancer un processus de coopération, si petit soit-il, le plus efficace étant de participer à l'appropriation de la QVT par la gouvernance. Ainsi la QVT pourra être cultivée en objet stratégique de l'organisation, en articulant judicieusement la responsabilité individuelle et les responsabilités collectives.

*Au nom de l'équipe éditoriale de laqvt.fr, de Novéquilibrés et de toutes celles et tous ceux qui sauront apprécier et trouver inspiration et espoir dans ce document,*

*nous adressons notre sincère reconnaissance (« Merci » et « Bravo ») aux répondants du questionnaire pour la richesse de leur apport et le temps qu'elles et ils ont pris pour y répondre. Sans les répondants, ce document n'aurait jamais pu exister.*

*En leur souhaitant une bonne QVT et de trouver un bon écho sur ce sujet au sein de leur organisation.*

*Le questionnaire étant permanent, si vous n'avez pas encore participé, nous vous invitons à le faire.*

laqvt.fr

laqvt.fr



Illustrations du  
personnage Phil :  
Michaël Courmont