



# QVT : DE LA SIMPLE CONFORMITÉ À L'EXCELLENCE

Trouvez le bon équilibre  
pour votre organisation



**Patricia Boulos**  
Diététique - Hypnose - Formation



**Josée Cloutier**  
Nutrition - Sport - Sommeil

# BIENVENUE !

---

9 Avril 2024

OVT

Qualité de  
Vie au  
Travail

# 1. Un brin de contexte

# DU MINIMUM LÉGAL À UNE SANTÉ INTÉGRALE

Webi-série QVT

---

Je suis RH,  
pas médecin !



De la simple conformité à l'excellence :  
trouvez **LE BON ÉQUILIBRE** pour votre  
organisation



Du bien-être à la performance : Intégrer  
efficacement **LES ACTIONS** Prévention-  
Santé dans votre QVT



Au cœur de la QVT :  
éthique, expertise et efficacité des  
**INTERVENANTS BIEN-ÊTRE**



Cette photo serait à acheter



# De quoi parlons-nous ?

## AMÉLIORER

- 1975 : Accord-cadre pour améliorer les conditions de travail
- 2003 : Semaine de la QVT
- 2022 : QVCT, renforce la prévention en santé au travail

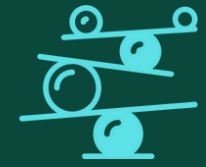
Pourquoi C en rouge, orthographe?

## CONCILIER

BIEN-ÊTRE des salariés

&

PERFORMANCE globale des entreprises



QVCT  
Veille Média

LesEchos

INTERVIEW  
« La santé et la qualité de vie au travail sont au cœur de la responsabilité sociétale des entreprises »  
15 févr. 2023

PARLONS  
RH

LE 21 JUIN 2023

L'humain, la QVT et la RSE : le trio gagnant



CULTURE RH

Les entreprises misent sur la qualité de vie au travail

éd. la - 8 novembre 2024



QVCT : quand le monde de l'entreprise prend le sujet à bras-le-corps



# La QVT, bien intégrée dans la vie des entreprises ?

47 % des entreprises  
ont un plan QVT

Étude Gerep prévention santé, 2016

88 % collaborateurs octroient une  
place significative à la QVCT et

54% la juge prioritaire

Ipsos/Qualisocial, 2024

+45% d'entreprises  
en quête du label "Great place to  
work" entre 2021 et 2022



Cette photo serait à  
acheter





## 2. Mieux nous connaître

# Coucou, c'est nous !

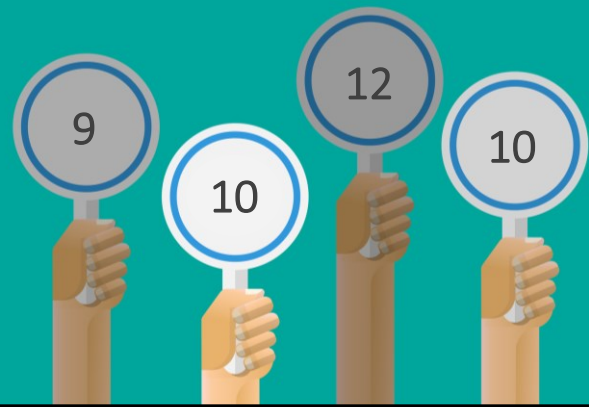
**JOSÉE CLOUTIER**

Nutrition Sport  
Sommeil



**PATRICIA BOULOS**

Diététique Hypnose  
Formation



Partenariats réussis  
avec ~100 entreprises

Industrie, Services,  
Santé/Hospitalier, PME



> 1000 salariés épanouis  
accompagnés en 8 ans

Horaires atypiques,  
classiques et aussi les  
anarchiques...





### 3. Le vif du sujet



# Ailleurs, c'est comment ?



## QUÉBEC ET CANADA : NOTION DE SANTÉ

- 70-80s : Initiative gouvernementale, organisation du travail et avantages sociaux
- **2008 : Norme « Entreprise en Santé » = 1e mondiale !**

Environnement de travail, Pratiques de management,  
Conciliation vie perso/vie pro, Habitudes de vie

Plans d'actions santé et mieux-être au travail



## ÉTATS-UNIS : PIONNIERS DE LA QVT

Contexte : individualisme, libéralisme,  
moindre protection des travailleurs

- 60-70s : QVT anti stress & burn out
- 80s : prémices de Great Place to Work®

Approche pragmatique orientée « wellness »  
Concept 80/20 = 20% du temps au travail  
pour des projets perso



## PAYS NORDIQUES SUR LE PODIUM (PAYS-BAS, FINLANDE, DANEMARK)

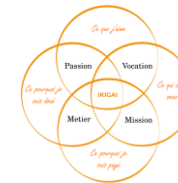
QVT centrée sur la flexibilité  
et l'équilibre vie pro/vie perso

Les européens les plus heureux au travail



## ET AU JAPON ?

Vie Pro >> Vie perso  
↑ " Karoshi ", mort par excès de travail



Jeunesse : trouver son " **Ikigai** ",  
pour **donner un sens à son travail**

Un concept qui s'importe en Occident  
Champion de l'Inemuri = sieste-flash 1 minute

Salariés les moins heureux au travail (2016)

# QVT/QVCT : deux obligations légales



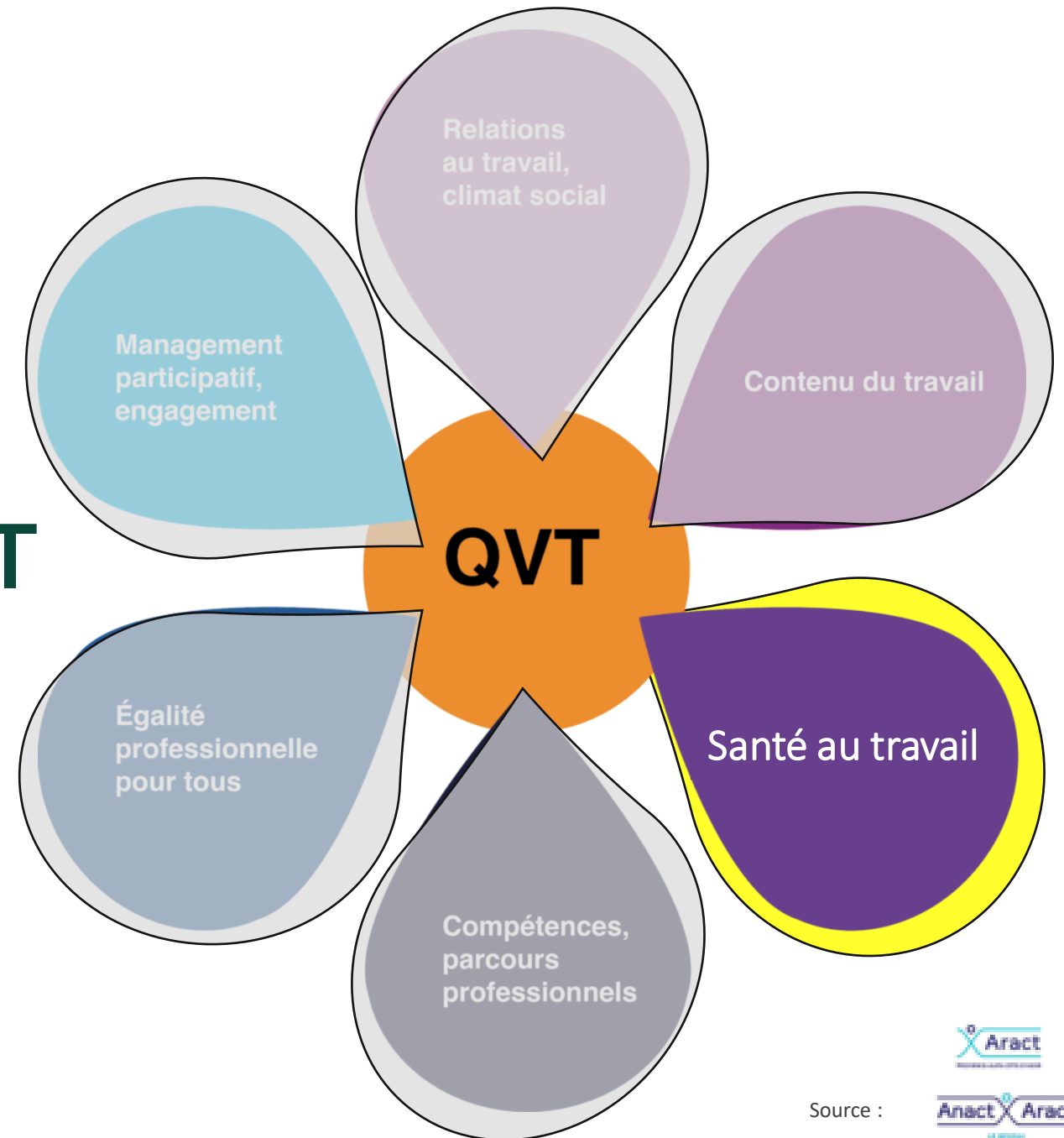
**OBLIGATION DE SÉCURITÉ  
+ PROTECTION SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE  
des salariés**

**OBLIGATION DE RÉSULTAT**  
Plan d'action sur la QVT  
En concertation avec les partenaires sociaux

**Analyse et Prévention régulières :**  
→ des risques professionnels  
→ actions d'information et de formation  
→ organisation et moyens adaptés

**Dialogue social → Accord QVT  
6 thématiques**

# 6 thématiques de la QVT





# Pourquoi la santé au travail est capitale ?



**Protéger la santé physique et mentale au travail**

La santé des salariés est le capital de l'entreprise



## **1. Maintenir l'engagement et la motivation des équipes**

→ Meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

## **2. Réduire l'absentéisme et le turnover**

→ En redonnant du sens au travail et ↗ développement des compétences

## **3. Améliorer la productivité et la performance de l'entreprise**

**Impact direct du mieux Dormir–Manger–Bouger**

# 3 niveaux d'implication QVT pour l'entreprise



## « Recette chrono »

Minimum syndical  
Effet cosmétique  
...ou 1<sup>e</sup> pas



## « Menu vite-fait bien-fait »

Actions QVT court terme,  
sensibilisations one-shot



## « Plats mijotés »

On va plus loin... état des lieux  
et plans d'amélioration  
sur le long-terme

# La recette chrono



Résultats :  
Marquer les esprits : sensibilisation  
Premiers ingrédients  
Constater l'accueil

1



# Le menu vite-fait, (mais très) bien-fait



## Résultats :

Visibles en quelques mois si plusieurs axes  
Ancrage à l'esprit: motivation  
Meilleure adhésion aux changements

2

# Où sont les femmes ?

## Exemple : secteur de la santé

- Femmes surreprésentées : 67 % des salariés
- Métiers pénibles physiquement et psychologiquement
- Horaires atypiques
- Nombreux arrêts maladie

## 1 FEMME SUR 2 se déclare en mauvaise santé psychologique

- Fatigue chronique, insomnie, troubles du sommeil et épuisement émotionnel
- Importance interventions/sensibilisations H24 ou sessions en microlearning

**+ phénomène de dégradation**  
à long terme plus marqué pour elles



# Les plats mijotés



2025  
2024  
2023  
2022

## Résultats :

Salariés écoutés et considérés  
Réelle amélioration de la QVT et des performances  
Possibilité de prévention santé  
Frontière vie pro / vie perso ?

3



A hand holding a glowing lightbulb, symbolizing an idea or innovation. The background is dark blue with glowing circuitry and plus signs, suggesting a technical or digital environment.

## 4. Récolter les bénéfices

# La QVT, c'est que du positif pour les salariés

Y compris les actions  
Dormir-Manger-Bouger

**Axes jugés essentiels par les salariés**



61 % des entreprises avec QVCT constatent un **EFFET POSITIF SUR LA SANTÉ MENTALE** des salariés

71 % pour les entreprises les plus avancées



**PLANS ANTI-FATIGUE**

> 50 % salariés déclarent leur travail physiquement fatigant



**PRÉVENTION DES TMS**

Cause #1 d'absentéisme au travail



**APPROCHE ANTI-STRESS**

1 salarié sur 2 est concerné

# Ce positif est validé au travers de notre expérience de la santé au travail

---



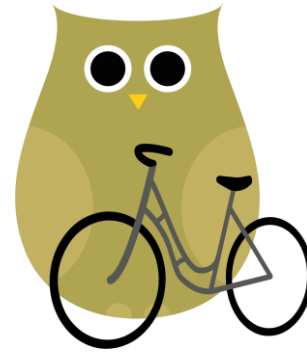
## DORMIR

Un collaborateur qui dort bien, travaille mieux, est plus concentré et de bonne humeur.



## MANGER

Un collaborateur qui mange équilibré, travaille mieux et a plus d'énergie.



## BOUGER

Un collaborateur qui est en bonne forme physique, travaille mieux et sans douleur.



## MIEUX TRAVAILLER

Un collaborateur qui se sent bien... dans sa tête et ses baskets, travaille mieux.  
**Et avec plaisir !**



# La QVT, c'est que du positif pour l'entreprise

Aussi !

Heureux à son travail,



31% PLUS PRODUCTIF



6 FOIS MOINS ABSENT  
2 FOIS MOINS MALADE



55 % PLUS CRÉATIF



9 FOIS PLUS LOYAL

# Win-Win salariés / entreprises TROUVER LE DÉCLIC!

Déclencher un changement de comportement



pour atteindre les bénéfices d'une QVT réussie



# L'approche Kapitch Wellness

LA SANTÉ DES COLLABORATEURS, C'EST LE CAPITAL DE L'ENTREPRISE

Adopter un mode de vie sain,  
**MIEUX DORMIR, MIEUX MANGER ET BOUGER**

=

Comportements favorables à une  
meilleure concentration et vigilance,  
à un état d'esprit plus positif

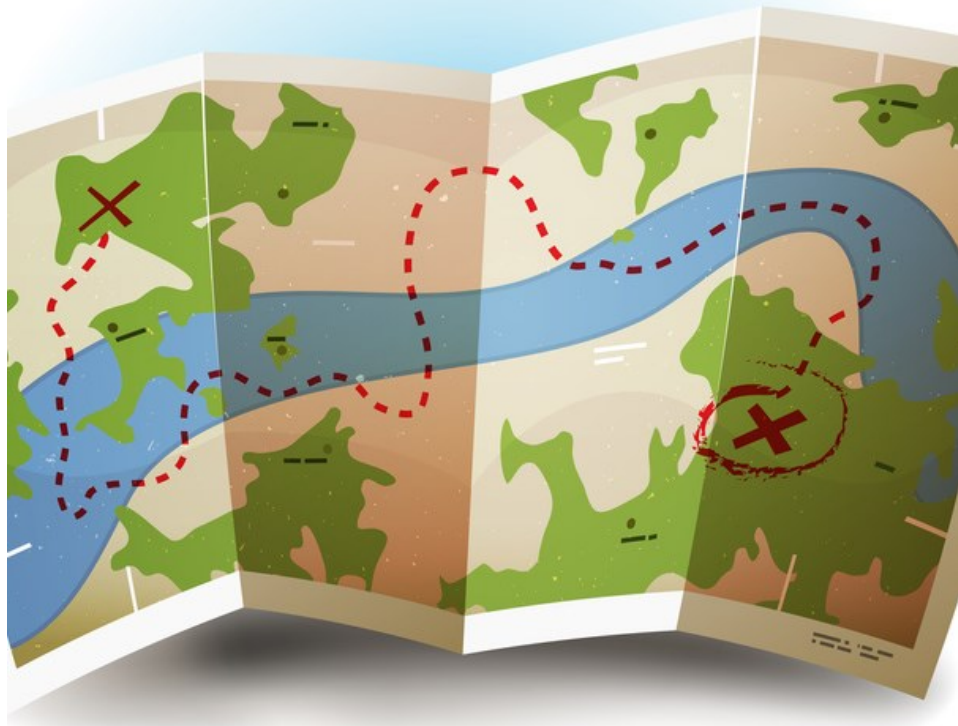
=

**Facteurs importants pour la cohésion des équipes**



# La méthode Kapitch Wellness

---



Auditer / Investiguer le terrain

Intégrer les bons messages

Trouver le bon format, ludique si possible

Laisser une grande place à l'interaction

Décliquer, décliquer, décliquer

Évaluer





**Laissez vos coordonnées !**

[contact@kapitchwellness.com](mailto:contact@kapitchwellness.com)

**Prochains webinaires**

lien d'inscription sur notre page LinkedIn



[kapitchwellness.com](http://kapitchwellness.com)