



Février 2018

CENTRE DE RESSOURCES DOCUMENTAIRES INSET ANGERS



## Bonheur, motivation et performance au travail



INSET Angers



### DOSSIER DOCUMENTAIRE

Elaboré par le Centre de Ressources Documentaires de l'Inset d'Angers

Centre national de la fonction publique territoriale



***Ce dossier documentaire est strictement réservé à votre usage personnel.  
Dans le respect du Code de la Propriété intellectuelle, il ne vous est pas permis de le reproduire,  
ni de le céder ou d'en faciliter la reproduction par un tiers.***

## BONHEUR, MOTIVATION ET PERFORMANCE AU TRAVAIL

Qu'est-ce que le bonheur, le bien-être au travail ?

Tour d'horizon sur les grandes avancées scientifiques sur le bonheur, en psychologie positive, cette nouvelle « science du bonheur et du bien-être ».

Comment apprendre à être heureux au travail, ou mettre en place un management favorisant le bonheur, et donc la performance au travail.

**SELECTION DE DOCUMENTS PROPOSÉE**  
**par Marie-Pierre FEUVRIER**  
**et le CENTRE DE RESSOURCES DOCUMENTAIRES**



**Références proposées par Marie-Pierre FEUVRIER**  
**Lors de la journée du 27 juin 2014 à l'Inset Angers**

✓ **OUVRAGES GÉNÉRALISTES**

**Introduction à la psychologie positive**

**LECOMTE Jacques - Dunod - 2014 - 310 p.**

La psychologie positive s'intéresse à tout ce qui rend les gens heureux ! Initiée aux U. S. A. vers 1988 par Martin Seligman, cette discipline définit les conditions individuelles et environnementales qui déterminent chez l'humain le bien-être. Nouveau venu dans le champ de la psychologie, ce courant qui met l'accent sur les facettes positives de l'être humain connaît un développement exponentiel. Cet ouvrage se propose de dessiner un premier état des lieux d'un domaine appelé à renouveler profondément la psychologie.

**Comment être heureux et le rester**

**LYUBOMIRSKY Sonja - Flammarion - 2013 - 410 p.**

La psychologie positive est dans le vent comme en témoigne le succès de "3 kifs par jour" ! Augmenter votre bonheur de 40 %, c'est possible ! Sonja Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie, l'a démontré après dix-huit années de recherches. Ces 40 % sont la part de bonheur qu'il est en votre pouvoir de changer, quels que soient votre héritage génétique et les circonstances de votre vie. Déterminez où vous en êtes - déprimé(e), stressé(e), pas trop mal dans votre peau, plutôt heureux(se), etc. ? En effectuant les tests inédits que vous propose l'auteur, vous saurez d'où vous partez. Faites le test d'auto-évaluation qui vous permettra de sélectionner, parmi 12 stratégies gagnantes, celles qui sont les plus adaptées à votre tempérament et à vos valeurs. Toutes les stratégies retenues dans cet ouvrage ont été largement testées, mises à l'épreuve par des équipes de chercheurs, tous spécialistes de psychologie.

**Le bonheur au travail ? - Regards croisés de dessinateurs de presse et d'experts du travail**

**PRUNIER-POULMAIRE Sophie (Collectif) - Cherche-midi - 2013 - 175 p.**

Les questions liées au travail, à l'emploi et aux entreprises occupent le champ médiatique et mobilisent citoyens et politiques. Comment les dessinateurs de presse s'en font-ils l'écho ? De l'orientation professionnelle jusqu'à l'âge de la retraite, les différentes étapes d'un parcours de vie au travail sont aussi l'occasion pour les spécialistes en sciences humaines et sociales de faire partager leurs réflexions sur le monde du travail et son devenir.

En prise directe avec les préoccupations des français, qu'ils soient cadres, employés, ouvriers, ce livre reflète - par la force et la pertinence des dessins et des textes - le vécu de millions d'hommes et de femmes, travailleurs anonymes. Il est aussi une invitation à porter un autre regard sur le travail contemporain, à le penser plus juste, plus équitable, plus sûr

### **La santé émotionnelle au travail**

**AMHERDT Charles-Henri - Demos - 2005 - 252 p.**

Comment développer la performance de l'organisation en même temps que la qualité de vie de ceux qui la composent ? Le concept de santé émotionnelle dont il est question dans ce livre s'appuie sur deux corpus théoriques développés ces vingt dernières années : la santé psychologique et l'intelligence émotionnelle. Ce nouveau concept pourrait représenter une dimension aussi essentielle au bien-être et à la qualité de vie des personnes que celui de santé mentale qui a fait son apparition avec la création de l'Organisation mondiale de la santé au milieu du siècle dernier. La santé mentale apparaissait alors comme le complément indispensable à la santé physique. Le lecteur découvrira successivement l'importance que revêt le fait de comprendre les émotions, puis le concept central de santé émotionnelle au travers de son évaluation et enfin un certain nombre d'applications de la santé émotionnelle dans les organisations. Cet ouvrage s'adresse à tous ceux pour qui les émotions ressenties au travail, par eux et/ou leur entourage, réservent trop de mystères dont ils ne peuvent se satisfaire.

### **Vivre, la psychologie du bonheur.**

**CSIKSZENTMIHALYI Mihalyi - Laffont - 2004 - 264 p.**

Voici, enfin traduit en français, l'un des grands classiques de la psychologie du XXe siècle. Dès sa parution aux Etats-Unis, il y a plus de dix ans, le livre de Mihaly Csikszentmihalyi a été salué comme un ouvrage fondateur : pour la première fois, grâce à la méthode originale mise au point par son auteur, la question du bonheur recevait une réponse factuelle, dépassant les débats philosophiques. Que dit Csikszentmihalyi ? Pour l'essentiel que les moments de joie et de satisfaction dans notre vie ne sont pas associés à de simples "loisirs", mais à un certain état psychologique, caractérisé par un sentiment de fluidité mentale et d'intense concentration sur des tâches qui mobilisent toutes nos compétences. C'est à l'étude de cette "expérience optimale", des moyens de l'atteindre et de la généraliser qu'est consacrée la majeure partie de Vivre. Car, comme le dit Csikszentmihalyi lui-même "Maîtriser son expérience intérieure, c'est devenir capable de choisir la qualité de ce que l'on veut vivre. Si ce n'est pas le bonheur, cela y ressemble."

### **Le plaisir de travailler**

**THEVENET Maurice - Favoriser l'implication des personnes. Eyrolles - 2004 - 270 p.**

En matière d'implication il n'existe pas de recette - cela se saurait ! Il est illusoire de vouloir créer l'implication : seule la personne choisit de s'impliquer. Au-delà de l'idéologie et des recettes toutes faites, l'originalité de ce livre est de redonner la parole à ceux qui travaillent. Ainsi un informaticien, un cuisinier, une aide-fleuriste nous racontent leur implication au quotidien. Comprendre ce que les personnes mettent derrière la notion d'implication au travail aidera les managers à mieux cerner la problématique et appréhender leurs leviers d'action. Car l'entreprise, si elle ne peut pas décréter l'implication des individus, peut créer les conditions qui la favorisent, dans le quotidien des stratégies, des systèmes, et surtout, des comportements de chacun.

### **Bonheur et travail, oxymore ou piste de management stratégique de l'entreprise ?**

**FEUVRIER Marie-Pierre - Management & Avenir - 2014/2 - pp. 164 - 182**

Cet article vise à ouvrir des perspectives pour le management des hommes, au-delà de la gestion du mal-être et du stress. En effet, les nouvelles recherches sur le bonheur, via la psychologie positive, montrent que les salariés plus heureux sont plus performants. Parmi les voies d'accès au bonheur, certaines rendent primordiaux les aspects relationnels. D'autres expliquent en quoi s'engager dans des expériences avec des buts clairs, présentant une optimisation entre aptitudes et défis, procure un sentiment de bonheur ou flow, se traduisant par un investissement majeur de la personne dans son activité. Après une synthèse comparative qui décline les caractéristiques du bonheur au travail, une enquête qualitative auprès de partenaires de la GRH nous permet de vérifier que d'anciens managers mettent leurs compétences au service des entreprises pour contribuer à revaloriser plaisir, bien-être ou bonheur, par des formations incluant compétences sociales et déterminants du bonheur. Des freins subsistent, cependant, au lieu d'envisager le bonheur comme un sujet mièvre ou privé, il peut faire l'objet d'une réflexion stratégique permettant de concilier responsabilité sociale des entreprises et performance. Un changement de paradigme à effectuer au service d'une GRH qui deviendrait ainsi un pilier stratégique de l'entreprise.

<https://www.cairn.info/revue-management-et-avenir-2014-2-page-164.htm>

### **Démarche d'amélioration de la qualité de vie au travail à la ville de Grenoble - Expérience**

La Ville de Grenoble a structuré, avec l'aide d'Aravis, une démarche d'amélioration de la qualité de vie au travail. Le protocole d'accord "amélioration de la qualité de vie au travail" fait suite à un premier accord de méthode conclu en janvier 2012. Ce dernier soulignait trois préoccupations de la ville : la qualité du service public et la performance économique, l'efficacité organisationnelle et managériale, la satisfaction professionnelle (individuelle et collective). Il a suscité la mise en place d'un baromètre social, d'enquêtes de terrain et permis de structurer le projet. ANACT, 29 avril 2014.

[http://www.anact.fr/web/actualite/essentiel?p\\_thingIdToShow=37547636](http://www.anact.fr/web/actualite/essentiel?p_thingIdToShow=37547636)

[http://www.anact.fr/web/dossiers/performance-durable/qvt?p\\_thingIdToShow=37043640](http://www.anact.fr/web/dossiers/performance-durable/qvt?p_thingIdToShow=37043640)

### **Collectivités territoriales, comment améliorer les conditions de travail ?**

**ANACT, Travail et Changement, 05/07/2012, n° 344, 16 p.**

L'ANACT se penche sur les conditions de travail dans la fonction publique territoriale. Un enjeu majeur depuis l'instauration de CHSCT en 2009.

<http://www.calameo.com/books/0000881556e5d2f0a9caf>

### **Le sondage sur le bien-être au travail de l'Institut Ifop - 03/ 2012 - 10 p.**

Les perceptions associées au « bien-être » et au « mal-être » au travail.

Focus sur les formations

[http://www.ifop.fr/media/poll/1798-1-study\\_file.pdf](http://www.ifop.fr/media/poll/1798-1-study_file.pdf)

## Références du Centre de Ressources Documentaires

### ✓ OUVRAGES

**Le bien-être au travail / BACHELARD Olivier - Presses de l'école des hautes études en santé publique - Réseau des écoles de service public, coll : Profession cadre service public, 2017, 200 p.**

La recherche du bien-être au travail des agents publics ne se réduit pas au domaine de la prévention « Santé et sécurité au travail ». C'est aujourd'hui une composante de la performance globale, de l'efficacité et de la qualité du service. Promouvoir des relations bienveillantes au travail permettrait de faire face sur le terrain aux contraintes budgétaires et aux attentes du public.

Les organisations publiques ont ainsi pris conscience de la nécessité de s'interroger sur ce sujet par le biais d'un management approprié. Accompagner les agents, les aider à évoluer dans leurs pratiques, mieux gérer leurs émotions et développer des logiques coopératives transversales seraient autant de clés pour éviter que l'urgence et les problèmes du quotidien ne s'imposent au détriment d'une logique plus solidaire.

À l'appui de huit études de cas et de leur analyse critique, des chercheurs et des praticiens (officiers, policiers, proviseur, directrice de CPAM, DRH d'hôpital...) issus des trois fonctions publiques décortiquent les notions de bien-être et de bienveillance au travail, dans le but d'atteindre un fonctionnement optimisé favorisant l'innovation et l'engagement de chacun au profit de tous.

098163 - 098164 - 098231 RH 311 B

**J'ai décidé d'être heureux...au travail : comment réconcilier bonheur et travail ? / THIRIET Jean-François - Géréso édition, 2016, 183 p.**

Le travail est une part importante de notre identité. Notre travail nous définit et nous nous définissons par notre travail.

Mais à l'heure du chômage de masse et des risques psychosociaux dans l'entreprise, n'est-ce pas un peu indécent d'aborder la question du bonheur au travail, n'est-ce pas être naïf que d'oser même parler du bonheur ?

Et si, justement, ce contexte était celui de la question du sens du travail, de son organisation, de la place de l'homme dans le travail, ou du travail dans nos vies ?

À l'aide d'exemples concrets, d'exercices simples et de témoignages réels, l'auteur présente les apports de la psychologie positive, science qui propose une perspective inédite sur le bonheur, la qualité de vie et la santé au travail.

Vouloir être heureux au travail ne relève pas de l'utopie... Parce qu'avec de l'envie, de l'inspiration et de l'audace, vous pouvez faire du bonheur au travail votre réalité !

098085 RH 3 J

**Le bonheur, entre l'approche des sens et l'apport des sciences / FEUVRIER Marie-Pierre - Editions Epée & Chemins, 2015, 123 p.**

Ce livre, issu à la fois de mes recherches scientifiques, de mes expériences professionnelles d'accompagnement, et de mon vécu, se lit à double sens, entre le sensible et la réflexion. Le bonheur n'est-il pas lui-même un sujet de relation entre l'objectif et le subjectif, entre l'émotionnel et la pensée, entre l'imaginaire et le rationnel, entre soi, les autres et le monde ? J'ai découvert que le bonheur est aussi un guide, il existe des clés fondamentales pour mieux comprendre comment il fonctionne et comment l'améliorer. Ce livre comporte donc des aspects totalement inédits sur le bonheur. Je les partage avec vous, pour vous permettre d'ouvrir les portes. Il reste ensuite toujours un chemin à entreprendre avec le bonheur, qui peut être distinct pour chacun. Un livre ne constitue qu'un seuil. Cependant, ne faut-il pas aussi franchir des seuils pour passer d'un autre côté ?

097205 SH 1 B

**Cultiver la sérénité au travail - Efficacité et bien-être, c'est possible ! / BERNARD Michel - Dunod, 2015**

«Qu'est-ce qui me rendrait la vie plus belle au travail ?» «Comment gagner à la fois en sérénité et en efficacité ?» A partir d'un autodiagnostic sur son bien-être au travail, chacun est invité à explorer les voies qui l'amèneront vers plus de sérénité : donner un cap à sa vie professionnelle ; accueillir ce qui se passe ici et maintenant ; simplifier son environnement professionnel ; cultiver la force de la bienveillance.

Puisant aux sources de la psychologie positive et de la programmation neurolinguistique, cet ouvrage donne des clés pour sortir du mal-être, activer ses ressources intérieures et (re)devenir acteur de sa vie professionnelle. Les quatre chemins de sérénité vous permettront de construire votre «PEPS» (Plan d'efficacité professionnelle sage) au travail.

097058 MAN 4 C

**La motivation, une compétence qui se développe : guide pour développer la motivation et l'engagement au travail / SEGAL Zwi, DURON Yves - Pearson éducation France, 2015**

La plupart des entreprises souffrent actuellement d'un désengagement profond de leurs équipes et, malgré les actions mises en place, elles ne parviennent pas à modifier significativement la situation. Pourtant, la démotivation au travail n'est pas une fatalité !

Cet ouvrage propose une approche pédagogique et concrète, à travers laquelle chacun peut devenir acteur de sa motivation. Cette approche novatrice, axée sur les ressorts de motivation clés de chacun, tient ainsi compte des spécificités et besoins afin de développer la motivation sur le plan individuel et collectif.

Que vous soyez dirigeant, RH, manager ou collaborateur, ce livre vous aidera à comprendre ce qui motive ou démotive, ce qui engage ou désengage. Grâce aux nombreux outils proposés, vous maîtriserez les ressorts et enjeux de la motivation au travail, afin de créer une dynamique interne nouvelle sans laquelle la pérennité et la croissance de l'entreprise sont compromises.

097535 MAN 225 M

**Quel management pour concilier performances et bien-être au travail ? / KARSENTY Laurent - Octares (Éditions), coll : Le travail en débats, 2015, 200 p.**

Cet ouvrage a son origine dans un questionnaire : comment réussir à améliorer les performances d'une entreprise, avec toutes les remises en cause individuelles et collectives que cela peut nécessiter, en cherchant en même temps à développer le bien-être des salariés ?

097487 MAN 225 Q

**Cultiver la sérénité au travail - Efficacité et bien-être, c'est possible ! / BERNARD Michel - Dunod, coll : Efficacité Professionnelle, 2015, 235 p.**

«Qu'est-ce qui me rendrait la vie plus belle au travail ?» «Comment gagner à la fois en sérénité et en efficacité ?» A partir d'un autodiagnostic sur son bien-être au travail, chacun est invité à explorer les voies qui l'amèneront vers plus de sérénité : donner un cap à sa vie professionnelle ; accueillir ce qui se passe ici et maintenant ; simplifier son environnement professionnel ; cultiver la force de la bienveillance.

Puisant aux sources de la psychologie positive et de la programmation neurolinguistique, cet ouvrage donne des clés pour sortir du mal-être, activer ses ressources intérieures et (re)devenir acteur de sa vie professionnelle. Les quatre chemins de sérénité vous permettront de construire votre «PEPS» (Plan d'efficacité professionnelle sage) au travail.

097058 - 097287 MAN 4 C

**La boîte à outils de la motivation / THOMAS Laurence, MICHEAU-THOMAZEAU Sophie - Dunod, 2014**

Réussir à motiver ses équipes mais aussi réussir à se motiver et à le rester, chaque salarié est confronté, de façon plus ou moins importante, selon les périodes de sa vie professionnelle, à ce défi. La très forte période d'incertitude économique que nous vivons accentue encore ce besoin de motivation. Que cela soit par le management au quotidien, la valorisation des talents ou des mesures plus RH, le manager trouvera dans ce livre les outils nécessaires à la réussite de sa mission. A titre individuel, chaque salarié puisera dans cette boîte à outils les ressources pour rester motivé dans la durée.

097061 MAN 225 B

**Introduction à la psychologie positive / LECOMTE Jacques - Dunod, coll Psycho Sup, 2014, 310 p.**

La psychologie positive, initiée au début du nouveau millénaire, s'est développée rapidement dans de nombreux pays du monde. Trois caractéristiques majeures de ce courant sont présentées dans cet ouvrage collectif. La psychologie positive est une discipline scientifique. Chaque chapitre constitue donc une synthèse des connaissances acquises dans ce domaine. Elle s'intéresse au fonctionnement positif, non seulement de l'individu, mais aussi des groupes humains, des institutions et de la société dans son ensemble.

Ce qui explique la division de cet ouvrage en trois parties : la psychologie positive comme art de vivre avec soi-même ; la psychologie positive comme art de vivre avec autrui ; la psychologie positive comme instrument de changement social. Seront ainsi abordés : les émotions positives, le sens de l'existence, la gratitude, la vie de couple, ou encore la réconciliation après conflits meurtriers et la justice restauratrice.

Enfin, la psychologie positive est fortement orientée vers la recherche-action. La plupart des chapitres de cet ouvrage présentent des pistes d'action, scientifiquement validées, permettant d'améliorer la vie quotidienne des individus et des groupes humains.

097203 SH 1 I

**Le bonheur au travail ? Regards croisés de dessinateurs de presse et d'experts du travail, PRUNIER-POULMAIRE Sophie - Cherche Midi (Le) - 2013- 175 p.**

Les questions liées au travail, à l'emploi et aux entreprises occupent le champ médiatique et mobilisent citoyens et politiques. Comment les dessinateurs de presse s'en font-ils l'écho ? De l'orientation professionnelle jusqu'à l'âge de la retraite, les différentes étapes d'un parcours de vie au travail sont aussi l'occasion pour les spécialistes en sciences humaines et sociales de faire partager leurs réflexions sur le monde du travail et son devenir.

En prise directe avec les préoccupations des français, qu'ils soient cadres, employés, ouvriers, ce livre reflète - par la force et la pertinence des dessins et des textes - le vécu de millions d'hommes et de femmes, travailleurs anonymes. Il est aussi une invitation à porter un autre regard sur le travail contemporain, à le penser plus juste, plus équitable, plus sûr.

096229 RH 30 B

**Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques / DESHAYES Christophe, STUHLIK Jean-Baptiste - Armand Colin, 2013 - 217 p.**

Et si le bonheur était au creux de nos mains ? Aujourd'hui, en combinant psychologie, sociologie et technologies numériques, il devient si facile de changer nos comportements et de concrétiser nos rêves : positiver, aimer, se relaxer, mincir, faire du sport, élever sereinement nos enfants, bien vivre au travail... Qu'est-ce qui marche, et pourquoi ? Après avoir analysé des centaines d'études scientifiques, des milliers d'applications mobiles, de coachs numériques et d'appareils intelligents, les auteurs révèlent les leviers qui vont enfin nous permettre d'atteindre nos propres objectifs.

Prendre soin de soi et des autres grâce au numérique Au travers de courts récits tirés du quotidien, ils nous expliquent la prochaine révolution personnelle et sociétale : la réappropriation de nos comportements. On croyait les technologies numériques envahissantes, stressantes, les voilà en passe de devenir notre meilleur allié pour vivre mieux.

096167 IF 3 P

**Motivation on/off : le déclic. Les nouvelles pistes pour rester motivé, motivant et heureux / DUCROT Nathalie - Inter Editions - 2012 - 224 p.**

Comment réussir à se motiver et à maintenir sa motivation ? Où trouver l'énergie qui participe aux petits et grands projets ? Comment font les personnes dont nous envions l'allant et le dynamisme ? Y a-t-il de nouvelles pistes pour " ré-enchanter " le quotidien, même au travail ? Ce livre répond concrètement à ces questions, en vous donnant notamment les clés des découvertes scientifiques venant au secours de notre motivation : les neurosciences, parce que notre cerveau est le moteur de la motivation ; la psychologie positive, parce que l'art d'être heureux en est le carburant ; l'approche systémique, pour rentrer dans une boucle d'énergie interactive en renouveau constant.

Entre les extra-motivés qui s'effondrent avant la fin du parcours, ceux qui se traînent et d'autres qui fuient la ligne de départ, il est possible de trouver la 3e voie, celle du juste équilibre. Ce livre vous montre comment y arriver. Et rentrer ainsi dans une véritable dynamique énergétique, celle de la personne motivée, motivante et heureuse.

47-92408-1 MAN 225 M

**Psychologie du manager pour mieux réussir au travail. / AMAR Patrick - Dunod - 2012 - 246 p.**

Pensée positive, mécanismes de défense, intelligence émotionnelle, communication persuasive, théories de la motivation, du leadership, stress, gestion des personnalités difficiles, etc, autant de concepts qui renvoient à des théories issues de la psychologie. A partir d'expériences ou concepts fondateurs de la psychologie clinique, sociale et organisationnelle, l'auteur propose aux managers des pistes et outils pour éclairer et enrichir leur pratique managériale, et ouvrir de nouvelles possibilités de développement personnel et professionnel. Cette nouvelle édition est enrichie de chapitres sur le risque et sur la responsabilisation.

De nouveaux dessins de Pinel apportent une touche d'humour à cet ouvrage pragmatique devenu une référence.

47-92431-1 MAN 21 P

**Je sens, tu ressens, nous sommes... Remettre l'humain et ses émotions au coeur des entreprises et des administrations / Fondation Nationale Entreprise et Performance - Documentation Française - 2012 - 144 p.**

Remettre les êtres humains et leurs émotions au cœur des entreprises et des administrations, c'est ce que les huit auteurs de cet ouvrage exposent dans cet ouvrage, à l'intention des managers et des DRH. Que nous disent-ils ? « L'affectif n'est pas l'ennemie de la performance, mais son alliée ». Telle est l'essentielle démonstration de cet ouvrage. Les membres du groupe d'étude en ont acquis la certitude au fil des expériences en France et à l'étranger, lors de nombreux échanges avec des psychologues du travail, des sociologues, des universitaires, des médecins, des responsables d'administrations et d'entreprises, et des directeurs de ressources humaines... Ils insistent ainsi sur des valeurs telles que : la bienveillance, le dialogue, l'authenticité, la sagesse, la liberté et l'accomplissement qui sont les thèmes développés dans cet ouvrage.

47-93183-1 MAN 21 J

**Gérer efficacement son temps et ses priorités. Concilier efficacité et bien-être / LATROBE Daniel - ESF, coll : Formation permanente, 2012, 256 p.**

La gestion du temps et des priorités révèle un double enjeu : l'efficacité et le bien-être. Les deux peuvent se combiner harmonieusement en développant une "culture du temps", sorte de tournure d'esprit qui fait le tri instinctif entre l'essentiel et l'inutile. Gérer son temps et ses priorités relève à coup sûr d'un réel apprentissage. L'objectif de cet ouvrage est de vous accompagner dans cette démarche : Comment miser en permanence sur la valeur ajoutée en devenant financier de son temps plutôt que comptable (270 conseils commentés) ; Comment exploiter judicieusement toute la gamme des outils actuels : des smartphones aux logiciels collaboratifs ; Comment concilier exigences sociales et professionnelles avec ses aspirations à plus long terme.

Ce livre outillé, plein de réalisme, donne envie de changer ses habitudes pour plus d'efficacité et de bien-être.

47-098173 MAN 46 G

**Vivez sans stress votre journée de travail avec 47 exercices simples pour rester zen / CHEVALIER-BEAUMEL Alain, BOUTHORS Marie-Claire - Vuibert - 2011 - 168 p.**

L'actualité met en évidence une certaine dérive dans notre façon de vivre, tant personnelle que professionnelle. Le travail, normalement source de satisfaction et d'enrichissement matériel, est de plus en plus souvent vécu comme une contrainte et altère la qualité de notre vie. Comment endiguer ce stress qui vous épuise ? Comment prendre du recul pour le canaliser et retrouver la sérénité ? Eh bien, sachez qu'une journée sans stress se prépare dès que vous avez ouvert les yeux et êtes sorti de votre lit ! Depuis votre réveil jusqu'à votre endormissement, voici différentes situations de la vie quotidienne sources de stress et, pour chacune, les moyens originaux d'y faire face. Des conseils et des exercices simples, praticables par tous et inspirés de la sophrologie, du yoga, de l'autosuggestion... vous guideront, tout au long de la journée, pour désormais vivre le quotidien en vous épanouissant. 30 situations quotidiennes : Le p'tit déj de la forme - Chantons sous la douche - Choisissez votre habit de lumière - J'y vais comment ? - Chef, je fais du mieux que je peux - Si je mettais de l'ordre dans tout cela - Service réclamations, j'écoute - C'est tout de suite ou maintenant - Thé ou café... Qu'est-ce qu'on fait ce soir ? Rendez-vous avec Morphée

47-85301-1 MAN 45 V

**La fabrique du bonheur : vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien / SELIGMAN**

**Martin, LECOMTE Jacques - InterEditions - 2011 - 368 p.**

Très complet, enrichi de nombreux questionnaires et tests, cet ouvrage est un manuel d'apprentissage du bonheur. Il présente au lecteur de façon pratique les conclusions de la psychologie positive et lui montre comment les appliquer dans sa vie.

La psychologie positive est en effet l'approche qui a révolutionné la psychologie en renversant son objet d'étude : elle s'est intéressée à comprendre non pas pourquoi une personne va mal mais ce qui fait qu'une personne aille bien ou comment naît le bonheur.

Ce livre constitue ainsi à la fois un manuel de psychologie positive, clair et étayé, et un guide pratique et pragmatique pour comprendre à quoi tient le bonheur, "la vie bonne". Et se l'approprier !

**Etre mieux au travail. Comment s'épanouir dans son métier... ou en changer ! / JANIN-DEVILLARS**

**Luce - Michel LAFON - 2011 - 251 p.**

Le travail occupe une grande partie de notre existence. Il peut procurer du plaisir, mais aussi parfois générer de la souffrance, dans un contexte économique de plus en plus dur. Un métier, choisi ou subi, ne sert pas seulement à gagner sa vie : il permet de forger sa propre estime, de se " réaliser ". Influences familiales, éducation : notre histoire personnelle est déterminante dans le choix d'une activité, et dans l'échec ou la réussite de nos projets.

Ce livre analyse très concrètement les schémas mentaux inconscients qui guident chacun d'entre nous dans sa vie professionnelle. Combien je vaudrais ? N'ai-je pas raté ma vocation ? Y a-t-il une vie après le travail ? Et si je restais à la maison ? A partir de questions et de situations largement partagées, cet ouvrage vous permettra de considérer autrement votre parcours et de reprendre confiance en vous. Vous serez mieux armé pour progresser, vous faire respecter, négocier votre réelle valeur, échapper au stress ou... découvrir enfin votre voie.

47-89626-1 RH 3 E

**Les nouvelles organisations du travail : entre souffrance et performance. / CHAUDAT Pierre,**

**MULLER Renaud, TREPO Georges - L'Harmattan - 2011 - 276 p.**

Les symptômes de pénibilité au travail se sont multipliés et diversifiés au point de questionner l'impact des nouvelles organisations du travail sur la souffrance des individus et la performance des organisations. Il est d'abord question d'analyser et d'interpréter les nouvelles pénibilités à travers l'évolution de nos organisations occidentales. Les auteurs témoignent des différents dangers auxquels les salariés sont exposés et proposent des pistes de régulation : l'échange collectif, les espaces personnels et la reconnaissance de l'intimité ou le développement de nouvelles compétences...

47-84798-1 RH 30 N

**Lost in management : la vie quotidienne des entreprises au XXIe siècle / DUPUY François - Seuil - 2011 - 268p.**

Une représentation, sinon une idéologie, domine aujourd'hui dans notre pays : celle d'une entreprise régie par la tyrannie du profit et prête à écraser les individus pour atteindre ses fins.

L'entreprise serait ainsi le lieu de l'autorité, du pouvoir et du commandement vertical. La réalité, telle que peut l'observer le sociologue de terrain, est le plus souvent très éloignée de cette supposée dictature. Ce qui le frappe au contraire, c'est la progressive liquéfaction des relations de pouvoir traditionnelles dans les communautés de travail. Le pouvoir n'a pourtant pas disparu. Il ne s'est même pas simplement euphémisé en « gouvernance » et « contrôle de performance ».

Il est plutôt descendu d'un ou plusieurs crans pour se disperser à la base, au niveau des intermédiaires et des exécutants. De sorte qu'on ne sait plus toujours très bien qui décide quoi, ni même si ceux qui décident sont aussi ceux qui sont responsables. Dans de nombreuses entreprises, le problème n'est plus tant de limiter un pouvoir potentiellement excessif, que de reconstruire une maîtrise minimale de la direction et de ses managers sur l'organisation et ses personnels, y compris ses cadres dont François Dupuy avait dans son précédent ouvrage analysé la grande « déprime ». Tel est le « nouveau combat des chefs ».

47-84939-1 MAN 2 L

### **Le slow management. Eloge du bien-être au travail.**

**STEILER Dominique, SADOWSKY John, ROCHE Loïc - PUG - 2010 - 106 p.**

Comment peut-on en arriver à se suicider à cause des conditions de travail ? Comment redonner du sens au travail, individuellement et collectivement ? Comment réussir à passer de l'entreprise, lieu de souffrance et de profits à court terme, à l'entreprise, lieu de bien-être et de performance durable ? Et si le bien-être était perçu différemment ? Si, au lieu de n'y voir qu'une reproduction idéalisée d'un paradis perdu, nous pouvions y voir la capacité plus réelle de vivre sereinement dans le chaos journalier ? Si le bien-être était moins dans l'obtention d'un "toujours plus" que dans notre capacité à faire face aux situations avec ce qui est à notre disposition ?

À partir de l'analyse des difficultés et des souffrances de la vie professionnelle, de la compréhension du mécanisme selon lequel des hommes et des femmes peuvent en arriver à se donner la mort, les auteurs montrent qu'il est possible de mettre en place une nouvelle façon de gérer les dysfonctionnements et d'inventer un nouveau type de management. Ce type de management, garant des conditions de bien-être et de performance, est dénommé slow management.

47-84510-1 RH 30 S

### **Repenser le bien-être au travail / PORTELLA Angela, GIRY Romain - Studyrama - 2010 - 149 p.**

Améliorer les conditions de travail des salariés est plus que jamais au coeur de l'actualité.

Pour cela, des solutions existent. Encore faut-il se poser les bonnes questions, avoir la volonté de faire changer les choses et s'en donner les moyens. Aux dispositifs théoriques existants et à venir, doit prévaloir l'action des hommes, en tant que maillons incontournables de l'entreprise. Une entreprise aujourd'hui malade de la dictature des chiffres et du rendement. Mais qui peut agir ? Les dirigeants ? Les managers ? Les salariés ? Tout le monde en réalité.

Car améliorer son bien-être au travail est l'affaire tous et la responsabilité de chacun ; C'est ce que tente de mettre en lumière ce guide à travers des conseils pratiques, des témoignages de salariés et l'avis de nombreux experts.

47-83449-1 RH 3 R

### **Travailler mieux pour vivre plus. Comment concilier vie professionnelle et vie familiale ? /**

**BALLARIN Jérôme - Nouveaux Débats Publics - 2010 - 256 p.**

Trois salariés sur quatre estiment que leur entreprise ne fait pas grand-chose pour les aider à concilier vie professionnelle et vie familiale. Quatre femmes sur dix se déclarent angoissées à l'idée d'annoncer leur grossesse à leur responsable hiérarchique. Deux adolescents sur trois jugent le travail de leurs parents stressant, fatigant, voire très dur. Peut-on s'en satisfaire à une époque qui se veut civilisée ? Il y a urgence à proposer aux Françaises et aux Français des solutions pour que leur vie quotidienne, tiraillée entre les impératifs professionnels et les obligations familiales, ne tourne pas au cauchemar.

Mais que peuvent faire les entreprises ? Télétravail, temps partiel, crèches d'entreprise ou sensibilisation des managers : ces actions sont-elles les bonnes ? Et les salariés, comment peuvent-ils rester acteurs de leur existence ? En questionnant leurs choix de vie, en gérant mieux leur temps, en osant parler à leur employeur ? Apporter des réponses à ces questions, c'est affronter trois enjeux majeurs aujourd'hui : la lutte contre le stress au travail, l'éducation des enfants et l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes.

Travailler mieux pour vivre plus : cette vision doit inspirer un projet de société novateur, fondé sur un cercle vertueux entre bien-être social et performance économique.

47-83591-1 SH 0 T

### **Le bonheur au travail, partition pour une fourmi / LAURENT Philippe - Editions du Siècle - 07/2010, 275 p.**

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux et celles qui cherchent à s'épanouir davantage dans leur travail. L'auteur démontre comment le travail peut et doit se libérer d'une malédiction, millénaire l'assimilant à la souffrance pour devenir un véritable catalyseur d'épanouissement personnel.

Il qui invite le lecteur, au fil des pages, à réfléchir à son expérience personnelle et à opérer une prise de conscience, générant une attitude nouvelle et positive vis-à-vis de son environnement professionnel. L'originalité de la méthode proposée amène le lecteur à sortir d'un rôle passif et à se poser les bonnes questions sur son vécu quotidien et sa relation au travail. Objectifs recherchés : lui faire prendre en main son bonheur dans l'univers professionnel et lui permettre de créer ou de favoriser les conditions d'un travail plus « humain » pour les autres.

Les éclairages et suggestions pratiques de Philippe LAURENT vont ainsi offrir des clés précieuses au lecteur pour composer et interpréter sereinement sa partition personnelle et évoluer à son rythme sur la voie du bonheur professionnel.

**Le management de la performance au travail - Bonheur des règles et tyrannie des valeurs / ROCCA Michel - L'Harmattan - 2009 - 147 p.**

" Travailler plus pour gagner plus " est un leurre.

Il ne s'agit pas seulement de travailler, il s'agit avant tout de penser. Penser d'abord l'organisation du travail et son management. L'auteur propose une réflexion économique sur la performance du travail. A travers l'analyse approfondie de deux situations d'entreprise, les modèles de management appliqués aujourd'hui au travail qualifié sont passés au crible. Il apparaît que les " conventions " qui permettent d'atteindre cette performance, relèvent davantage de contextes organisationnels où l'adhésion à des valeurs prime sur l'application de règlements.

De manière générale, ces contextes exigent une forte implication du salarié qui entraîne une intensification du travail, voire la mise en échec de l'individu.

47-75676-1 MAN 11 M

**Du stress au bien-être et à la performance / ZABLOCKI Barbara - EDIPRO, 2009, 217 p.**

Fait positif : la réaction de stress est un processus physiologique normal qui nous permet notamment de relever des défis sur les plans personnel et professionnel.

Nuance toutefois : notre organisme a besoin de périodes de détente complète après des épisodes de stress pour rester en bonne santé. Bémol certain : nos conditions de vie nous confrontent à maintes situations stressantes successives que nous n'arrivons plus forcément à " digérer correctement. Il en résulte un épuisement progressif, voire insidieux, des ressources de notre organisme. S'ensuivent des signaux d'alarme sur les plans psychologique et physiologique qu'il faut pouvoir détecter à temps. Cet ouvrage vous permettra d'abord de comprendre exactement ce qu'est le " stress ", avec ses causes, ses indicateurs et ses conséquences. Vous découvrirez de nombreux moyens et méthodes pour vous libérer des tensions et des maux qui jalonnent votre quotidien pour retrouver équilibre et sérénité ! Bref, vous saurez comment ne pas permettre au stress d'être votre ennemi numéro un ! L'ouvrage propose aussi des clés pour réaliser un état des lieux du stress en entreprise et améliorer le bien-être de chaque collaborateur.

47-75213-1 RH 312 s

**Plaidoyer pour la reconnaissance au travail. La reconnaissance non monétaire : une pratique managériale au service du mieux-être et de la performance. / LAVAL Christophe - [www.livrebusiness.com](http://www.livrebusiness.com) - 11/2008 - 151 p.**

Si l'on devait résumer le livre de Christophe Laval, ce serait pour dire qu'en matière de reconnaissance au travail, il en est comme de la vie en général : l'argent ne fait pas tout !

Sujet négligé, pour ne pas dire ignoré, la reconnaissance non-monétaire a pourtant acquis ses lettres de noblesse outre-Atlantique où elle fait partie intégrante de la panoplie de tout manager qui se respecte.

Pour autant, Christophe Laval n'est pas tombé dans le "piège américain" et de ses rituels tout à fait particulier qu'il serait vain de vouloir dupliquer en l'état et sans précaution. Bien au contraire, et ce n'est pas le moindre de ses mérites, il veut "latiniser" ce concept afin de le rendre tout à fait utilisable dans un environnement français ou européen.

Au-delà d'un plaidoyer pour la reconnaissance au travail, ce livre est le chaînon qui manquait entre l'indispensable performance économique et le mieux-être dans l'entreprise qui reste le meilleur moyen d'y parvenir.

[www.reconnaissanceautravail.com](http://www.reconnaissanceautravail.com)

47-74832-1 MAN 21 P

**Vivre la psychologie du bonheur / CSIKSZENTMIHALYI Mihaly - Pocket, 2007, 378 p.**

Voici, enfin traduit en français, l'un des grands classiques de la psychologie du XXe siècle, salué comme un ouvrage fondateur dès sa parution aux Etats-Unis. Pour la première fois, grâce à la méthode originale mise au point par Mihaly Csikszentmihalyi, la question du bonheur reçoit une réponse factuelle, dépassant les débats philosophiques. Que nous dit-il ? Pour l'essentiel, que les moments de joie et de satisfaction dans notre vie ne sont pas associés à de simples " loisirs ", mais à un certain état psychologique, un sentiment de fluidité mentale et d'intense concentration sur des tâches qui mobilisent toutes nos compétences.

Et il nous explique comment atteindre cette " expérience optimale " et la généraliser. Car " maîtriser son expérience intérieure, c'est devenir capable de choisir la qualité de ce que l'on veut vivre. Si ce n'est pas le bonheur, cela y ressemble ".

097200 SH 1 V

### **Souffrance et bien-être au travail**

**Sciences humaines, 02/2018, n° 300, p. 56-57**

Les personnes sont investies et épanouies dans leur travail. Et pourtant, jamais elles n'ont autant souffert. Que signifie ce paradoxe ?

### **Le "vis-ma-vie" s'invite dans les collectivités /**

**Id Efficience Territoriale, 12/2017, n° 44, p. 44-45**

Dans le cadre d'une politique globale liée à la qualité de vie au travail, la ville de Garges-lès-Gonesse propose à ses agents d'occuper, le temps d'une semaine, le poste d'un de ses collègues... Une initiative originale qui porte ses fruits !

### **Qualité de vie au travail. " Faire bouger les lignes du management..."**

**Personnel, 11/2017, n° 583, p. 54-55**

En octobre 2017, l'Anact a organisé la quatorzième semaine de la QVT. L'occasion d'échanger avec Olivier Mériaux, directeur technique et scientifique de l'Anact, sur la vision et les démarches de l'agence en matière de management du travail.

### **Performance. La qualité de vie au travail, un enjeu pour les entreprises**

**Entreprise et carrières, 20/11/2017, n° 1360, p. 11**

Exemples de situation d'absence de qualité de vie au travail -stress, tensions, absentéisme et propositions d'amélioration pour un bien-être au travail.

### **David Autissier, maître de conférences "Pour que le collaboratif fonctionne, les salariés doivent pouvoir s'exprimer librement, avec bienveillance"**

**Entreprise et carrières, 20/11/2017, n° 1360, p. 22-23**

David Autissier répond à plusieurs questions portant sur les thématiques suivantes :

- les innovations managériales collaboratives
- les résistances des organisations au mode collaboratif de travail
- mode collaboratif et "parole libérée"
- quels bénéfices à la libération de la parole
- risques et conditions pour réussir le passage à un mode collaboratif.

### **Qualité de vie au travail**

**Personnel, 09/2017, n° Hors-série n° 581, 53 p.**

Au sommaire du dossier :

- G Soft : une entreprise hors du commun !
- Atelier "fatigues contemporaines et recherche de performance"
- Préventech Consulting : quand ergonomie et bien-être deviennent des atouts pour l'entreprise
- Le savoir-faire de l'INRS au service de l'amélioration de la QVT
- Empreinte humaine, la qualité de vie au travail au service de la marque employeur
- Responsables RH : une adhésion moins forte aux changements de l'organisation
- Préventica : le rendez-vous incontournable pour les acteurs des Ressources Humaines et des relations sociales
- Gestion des équilibres : accompagner les victimes et améliorer l'environnement professionnel

### **Les managers du bonheur**

**Obs (l'), 24/08/2017, n° 2755, p. 46-48**

Ils débarquent dans les start-up comme dans les groupes du CAC 40. Les chief happiness officers sont là pour veiller au bien-être des salariés. Cet article dresse le portrait de 4 personnes qui assurent, au sein de leur entreprise, cette mission.

## **Management : le théâtre pour apprendre l'empathie**

**lagazettedescommunes.com, 08/08/2017**

<http://www.lagazettedescommunes.com/511270/management-le-theatre-pour-apprendre-lempathie/?abo=1>

"Le théâtre donne à voir et à entendre les points de vue et sentiments de chacun des collaborateurs." C'est ce qu'expliquent deux comédiens qui interviennent auprès de collectivités en utilisant cet outil avec l'objectif d'améliorer le bien-être et la qualité de vie au travail. La clé de relations apaisées dans les administrations ?

## **Commis du bonheur**

**Monde (le), 06/08/2017, p. 21**

" Happiness officer " dans une entreprise roubaisienne, Florent Voisin chouchoute les salariés. Histoire de les motiver.

## **Management participatif, Lanester (Morbihan) 600 agents - 22 000 hab. - Lanester renforce le pouvoir d'action de ses agents**

**Gazette des communes, des départements, des régions (la), 03/07/2017, n° 26/2373, p. 30**

<http://archives.lagazettedescommunes.com/34611257/lanester-morbihan-600-agents-22-000-hab-lanester-renforce-le-pouvoir-d-action-de-ses-agents>

La mairie de Lanester a organisé une concertation avec ses agents qui a débouché sur une série de mesures concrètes pour améliorer les services et la qualité de vie au travail.

## **Chief happiness officer : poste stratégique ou poudre aux yeux?**

**Echos (les), 21/06/2017, Cahier Start p.8-9**

Qui sont ces nouveaux "responsables du bonheur" que l'on voit fleurir un peu partout, dans les start-up comme dans les grands groupes? Alibis marketing ou vrais acteurs d'un changement de philosophie des entreprises?

## **Interview d'Olivier BACHELARD, Professeur en management des RH et santé : "Il est important de prendre en compte le bien-être au travail dans la fonction publique." /**

**Entreprise et carrières, 13/06/2017, n° 1341, p. 32-33**

La recherche du bien-être au travail n'est pas spécifique aux entreprises privées. Elle est une préoccupation croissante des services et entreprises publics. Elle ne se réduit pas à la prévention des risques psychosociaux, à la santé et à la sécurité au travail, mais participe de la performance globale. A condition d'être à l'écoute et d'être attentif aux signaux faibles des personnes en souffrance.

## **La démarche de bien-être au travail de la DRH de Perpignan Méditerranée Métropole**

**Entreprise et carrières, 06/06/2017, n° 1340, p. 28-29**

Depuis fin 2015, en proie à des tensions, la direction des ressources humaines de Perpignan Méditerranée Métropole s'est engagée dans une démarche de bien-être au travail. Objectif : écouter les agents et rechercher avec eux des solutions

## **La QVT : contribution à la performance globale [Dossier]**

**Personnel, 06/2017, n° 579, p. 42-77**

"L'Association nationale des directeurs de ressources humaines s'est saisie de la problématique de la qualité de vie au travail -QVT qui intègre différents angles, parmi ceux-ci : la pénibilité, la santé au travail ou l'accompagnement des aidants salariés. Sous la forme de témoignages de professionnels et d'experts, le dossier aborde ces différents axes dans des secteurs très divers notamment celui du bâtiment, de l'aéronautique, de l'hôpital, de l'intérim ou des services".

### **Prévention : opération " bien-être " à la DRH (Communauté Urbaine Perpignan Méditerranée)**

**Gazette des communes, des départements, des régions (la), 02/05/2017, n° 2364, p. 24**

La DRH de Perpignan Méditerranée Métropole a fait l'objet d'un diagnostic sur le bien-être au travail, afin de sortir les agents d'une situation très tendue en les écoutant et les aidant à chercher des solutions.

### **Poissy œuvre pour le bien-être de ses agents**

**Revue des collectivités locales, 04/2017, n° 481, p. 20-21**

Depuis le mois de janvier, les agents municipaux de la ville de Poissy peuvent bénéficier gratuitement d'activités sportives sur leur temps de travail. Un dispositif novateur et inédit en France.

### **La psychologie positive et ses développements**

**Journal des psychologues (le), 04/2017, n° 346, p. 14-53**

La psychologie positive est un champ de recherche récent faisant souvent l'objet de simplifications qui ne lui rendent pas justice. Cet article illustre le potentiel d'un certain nombre de thèmes issus de la psychologie positive, ainsi que leurs applications concrètes pour la pratique. Qu'il s'agisse de l'utilisation optimale des ressources intérieures, de l'attention au moment présent, des effets bénéfiques des émotions positives sur la santé mentale... les différents aspects abordés témoignent de la richesse et de la flexibilité de cette nouvelle discipline.

Les articles du dossier :

- La psychologie positive : de nouvelles pistes pour la prévention et l'accompagnement
- La psychologie positive : changement de paradigme ou nouvelle psychologie
- Accompagner vers un plus haut niveau de bien-être subjectif : oui, mais comment ?
- La psychologie positive appliquée au travail
- Psychologie positive et conseil en orientation : guide pratique et pistes d'intervention
- Apports de la théorie de l'autotélisme-flow à la recherche fondamentale en sciences de l'éducation

### **Souriez ! Vous êtes au travail / PICUT Gaëlle**

**lemonde.fr, 08/11/2016**

Les " politiques du bonheur " en entreprise ont-elles des effets parfois contre-productifs ?

La 8<sup>e</sup> journée de la gentillesse a été une nouvelle occasion, le 3 novembre, de parler de bonheur au travail. « Le bonheur au boulot, je me marre !!! », interpelle le dessinateur Gabs en titre d'un recueil de 360 dessins sur la réalité du monde du travail, publiés par Eyrolles le 27 octobre. On n'a jamais autant parlé de bonheur au travail : documentaires, livres, conférences.

De nouvelles fonctions nées aux Etats-Unis ou au Japon sont créées en France : « manager du bonheur » (chief happiness officer, CHO) chez Allo Resto, ou Intuiti, des animateurs d'équipes chez Chrono Flex à Saint-Herblain ou Toyota à Valenciennes. Une université du bonheur au travail a même été créée pour former des « passeurs de bonheur ».

Le bonheur au travail est-il un nouveau paradigme ou une simple injonction ?

### **Quand les services publics s'essaient au bonheur au travail**

**Acteurs publics, 11/2016, n° 124, p. 88-90**

Face à des fonctionnaires en partie démotivés, les administrations européennes ont d'abord tenté de réduire le stress. Elles se lancent désormais dans la quête du bonheur et réorganisent la dynamique de groupe en jouant sur la motivation individuelle.

### **Management d'équipes et Qualité de Vie au Travail**

**Cahiers de l'actif (les), 09/2016, n° 484-487, p. 5-306**

- En guise de préambule
- Pratiques managériales et QVT : une articulation à trouver entre "bien-être" au travail et performance collective
- Laboratoires d'expérimentations et témoignages de terrain
- Perception et vécu de la QVT par les cadres
- Contrepoints

<https://www.actif-online.com/publications/les-cahiers-de-lactif/le-dernier-numero/management-dequipes-et-qualite-de-vie-au-travail-numero-double-a-paraitre.html>

**Jean-François Thiriet : « Pour une approche responsable et proactive du bonheur au travail »**

**Lettre du cadre territorial (Ia), 06/2016, n° 499, p. 46-47**

<http://www.lettreducadre.fr/13322/jean-francois-thiriet-pour-une-approche-responsable-et-proactive-du-bonheur-au-travail/>

Il y a ceux qui ne voient pas le rapport entre les managers et le bonheur au travail et ceux qui pensent que tout dépend du collectif et rien de l'individu lui-même. La vérité est ailleurs, entre les deux. Il y a, nous dit Jean-François Thiriet, une coresponsabilité entre l'organisation de travail et celui qui y officie. Et donc, une nécessaire coproduction du bien-être au travail.

**Qualité de vie au travail : une politique volontariste avec peu de moyens, c'est possible**

**Gazette des communes, des départements, des régions (Ia), 04/04/2016, n° 2311, p. 28**

<http://archives.lagazettedescommunes.com/31941505/une-politique-volontariste-avec-peu-de-moyens-c-est-possible>

Lauréate du Prix santé au travail 2015 de la Mutuelle nationale territoriale, la commune de Saint-Jeannet (Alpes-Maritimes) a conduit une audacieuse réforme des ressources humaines. Témoignage : « L'absentéisme au sein de la collectivité n'était pas élevé. Mais très vite est apparue la nécessité de travailler sur la qualité de vie au travail face aux problématiques de santé rencontrées par les agents, même si les pathologies n'étaient pas forcément liées aux fonctions. La volonté était de permettre aux agents de travailler dans les meilleures conditions possibles. Beaucoup ont d'abord été réfractaires aux formations, aux nouvelles méthodes de travail. Mais ils ont très vite compris que cela s'inscrivait dans l'amélioration de leurs conditions de travail et un meilleur service à la population..."

**Management : donner plus de sens au travail pour davantage d'efficacité**

**Gazette des communes, des départements, des régions (Ia), 07/09/2015, n° 2283, p. 68-69**

<http://archives.lagazettedescommunes.com/29701647/donner-plus-de-sens-au-travail-pour-davantage-d-efficacite>

Entre réforme territoriale et renouvellement des exécutifs locaux, la période est propice à une réflexion sur le sens des missions exécutées par les agents territoriaux. La démarche, loin d'être conceptuelle, est considérée comme un levier d'efficacité.

**Bonheur et travail, oxymore ou piste de management stratégique de l'entreprise**

**FEUVRIER Marie-Pierre - Management & Avenir - 2014 - n° 68 - pp. 164-182**

Cet article vise à ouvrir des perspectives pour le management des hommes, au-delà de la gestion du mal-être et du stress. En effet, les nouvelles recherches sur le bonheur, via la psychologie positive, montrent que les salariés plus heureux sont plus performants. Parmi les voies d'accès au bonheur, certaines rendent primordiaux les aspects relationnels. D'autres expliquent en quoi s'engager dans des expériences avec des buts clairs, présentant une optimisation entre aptitudes et défis, procure un sentiment de bonheur ou flow, se traduisant par un investissement majeur de la personne dans son activité. Après une synthèse comparative qui décline les caractéristiques du bonheur au travail, une enquête qualitative auprès de partenaires de la GRH nous permet de vérifier que d'anciens managers mettent leurs compétences au service des entreprises pour contribuer à revaloriser plaisir, bien-être ou bonheur, par des formations incluant compétences sociales et déterminants du bonheur. Des freins subsistent, cependant, au lieu d'envisager le bonheur comme un sujet mièvre ou privé, il peut faire l'objet d'une réflexion stratégique permettant de concilier responsabilité sociale des entreprises et performance. Un changement de paradigme à effectuer au service d'une GRH qui deviendrait ainsi un pilier stratégique de l'entreprise.

<https://www.cairn.info/revue-management-et-avenir-2014-2-page-164.htm>

**Le bonheur, modes d'emploi**

**Sciences humaines - 06/2014 - n° 35 - 78 p.**

Ce dossier est consacré à la façon dont les philosophes, les psychologues, les économistes, les historiens, les sociologues s'intéressent à la question du bonheur, à sa perception, à sa mesure, à son rôle dans le développement personnel de chacun, ou encore à son impact sur la façon d'apprendre à l'école, aux bienfaits de la nature sur le moral, aux liens entre art et émotions....

<https://www.cairn.info/magazine-les-grands-dossiers-des-sciences-humaines-2014-6-page-1.htm>

+ *Bibliographie* : <https://www.cairn.info/magazine-les-grands-dossiers-des-sciences-humaines-2014-6-page-28.htm>

## **La reconnaissance non monétaire au travail, un nouveau territoire managérial Observatoire social territorial (OST), 1er avril 2014**

La reconnaissance est devenue un « incontournable » de la question du travail. C'est ainsi que l'OST, avec cette étude réalisée auprès d'agents territoriaux par Jérôme Grolleau sociologue-consultant, s'est attaché à analyser le nouveau modèle de reconnaissance non monétaire ainsi que les différents constituants d'un milieu professionnel « reconnaissant ». Elle identifie également les enjeux de la reconnaissance non monétaire chez les agents ainsi que ceux pour les collectivités et la Fonction publique territoriale dans son ensemble ; préoccupations considérées comme importantes au regard du large auditoire de l'atelier MNT-AATF aux Entretiens Territoriaux de Strasbourg en décembre 2013.

<http://www.mnt.fr/wp-content/uploads/2014/03/Cahier OST N 11 Mars 2014 Reconnaissance non monetaire.pdf>

## **Une charte "bien-être au travail" au conseil général de Seine-et-Marne Entreprise & Carrières - 13/05/2014 - n° 1192 - p. 19**

Soucieux de montrer son intérêt pour le bien-être au travail, le département de Seine-et-Marne a élaboré une charte comprenant trente mesures.

## **Développement personnel - « Pratiquons la conviviale attitude ! » BENNANI Abdessamad - Lettre du Cadre Territorial (la) - 02/2014 - n° 475 - pp. 42-43**

Abdessamad Bennani nous propose 96 attitudes à cultiver pour transformer notre milieu de travail. « La Conviviale attitude au travail » nous invite tous, dirigeants comme employés, du secteur privé comme du public... à simplement modifier notre propre attitude !

## **☺ Le bonheur au travail : utopie ou progrès ?**

### **DAVY Florence, PROVOST Elisabeth - Personnel - 01/2014 - n° 546 - pp. 34-62**

Le bonheur, question de sens

- mesurer le bien-être au travail de la science aux pratiques
- "le bonheur vient d'une posture cognitive qui permet de gérer le complexe et l'incertain"
- le plaisir au travail cap ou baromètre
- le sens au travail : levier de motivation et facteur de santé
- "le bien-être au travail fait partie de notre ADN"
- comment utiliser les outils RH pour accroître le bien-être au travail
- témoignage : donner un sens à ce que l'on fait
- bonheur et travail : deux notions antagonistes

## **CNFPT-Bretagne et Brest métropole océane Qualité de vie au travail pour les cadres de proximité Gazette des Communes (la) - 16/12/2013 - n° 2201 - p. 65**

Avant l'accord-cadre du 22 octobre entre le gouvernement et les syndicats, le CNFPT a fait de la prévention des risques psychosociaux (RPS) une « grande cause » depuis un colloque, à Lyon fin 2011, avec l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact) et le Fonds national de prévention (FNP), avec lesquels il a signé des conventions. La démarche est déclinée en projets régionaux de développement et en « offre nationale harmonisée », un bouquet de formations sur tout le territoire. Dispositif mis en place :

4 formations du CNFPT mises en oeuvre par BMO de 2012 à 2014 : rôle du manager pour favoriser le bien-être au travail et prévenir les RPS ; prévention des RPS dans la conduite du changement ; rôle des acteurs des RH dans l'accompagnement des encadrants face aux RPS ; réalisation d'un diagnostic « RPS » et promotion de la qualité de vie au travail.

Témoignage : "Outiller notre encadrement afin qu'il exerce sereinement ses missions" (chef de projets et directeur "santé, sécurité et bien-être au travail" de Brest métropole océane)

## **Qualité de vie au travail. Les espaces d'expression peinent à émerger. Entreprise & Carrières - 03/12/2013 - n° 1169 - pp. 14-15**

Plébiscités par les salariés, les temps dédiés au dialogue sur le travail sont rarement formalisés dans les entreprises. Régularité des rendez-vous, animateurs formés... Les conditions de la réussite doivent être posées.

## **Brest métropole océane (Finistère). Des diagnostiqueurs chargés de dénouer les conflits et de lutter contre le stress**

**Gazette des Communes (Ia) - 18/11/2013 - n° 2197 - p. 78**

Dans le cadre de sa démarche de « santé, sécurité et bien-être au travail », la communauté urbaine de Brest a mis en place un dispositif original basé sur le traitement collectif de situations individuelles. « Parce que, d'une manière générale, dans les structures de travail, on constate qu'environ 80 % des risques psychosociaux [RPS] relèvent d'un problème d'organisation ou de management », souligne Stéphane Péron, directeur «santé, sécurité et bien-être au travail»...**Les promesses de la qualité de vie au travail**

## **Qui sème le bonheur au travail récolte la performance ?**

**PARENTEAU Chloé, CHAMPAGNE Emilie, DAGENAI-DESMARIS Véronique - Psychologie Québec - 09/2013 - Vol. 30, n° 05 - pp. 37-40**

Exploration des liens entre le bien-être psychologique au travail et la performance

[https://www.researchgate.net/publication/259179113\\_Who\\_sows\\_happiness\\_at\\_work\\_reaps\\_performance\\_Exploration\\_of\\_the\\_links\\_between\\_well-being\\_psychological\\_at\\_work\\_and\\_performance](https://www.researchgate.net/publication/259179113_Who_sows_happiness_at_work_reaps_performance_Exploration_of_the_links_between_well-being_psychological_at_work_and_performance)

## **Les promesses de la qualité de vie au travail**

**Travail & Changement - 01/2013 - n° 347 - 16 p.**

- Voir le travail comme créateur de valeur
- Renouveler le dialogue social
- Redonner du sens à l'organisation... et si la QVT était (surtout) une affaire de management ?
- les grandes entreprises à leur poste d'observation (EDF, SNCF, FNCA...)
- QVT : une nouvelle approche du travail
- l'énergie du droit de parole...
- en Finlande, la QVT soutient l'innovation et repense même l'implication des salariés dans l'organisation du travail

<https://www.anact.fr/les-promesses-de-la-qualite-de-vie-au-travail>

✓ DVD

## **Le bonheur au travail / MEISSONNIER Martin**

**ZED, 2014**

Malgré le marasme ambiant qui paralyse le monde du travail, certains chefs d'entreprise ont préféré innover plutôt que de licencier. Un grand bol d'air, qui remet l'homme au centre de la production.

Qui, aujourd'hui, peut se vanter d'être heureux sur son lieu de travail ? Certainement pas les 31% de salariés "activement désengagés", qui ont une vision négative de leur entreprise et peuvent aller jusqu'à lutter contre les intérêts de cette dernière. Inspiré de l'armée, le modèle d'organisation du travail, visant à contrôler l'ensemble des salariés en leur attribuant des tâches limitées, a peu changé depuis la fin du XIXe siècle. Aujourd'hui, employeurs comme employés doivent s'accommoder d'un système archaïque qui ne correspond plus à personne : ni efficace, ni rentable. Toutefois, au milieu de l'apathie générale créée par ce dérèglement, certains refusent la fatalité et travaillent à l'entreprise du futur.

Métro, boulot, bingo

Que peuvent avoir en commun le ministère de la Sécurité sociale belge, le géant indien HCL et Chronoflex à Nantes, leader en France du dépannage de flexibles hydrauliques ? Toutes sont des entreprises "libérées". Leur principe : la suppression de toute hiérarchie intermédiaire doublée d'une autonomie totale des salariés à propos des décisions prises pour améliorer leur productivité. Par ailleurs, ces entreprises ne sont pas cotées en bourse alors que leurs leaders sont choisis par les salariés. Et cela marche : leur croissance est relancée de manière assez spectaculaire ; les bonus, augmentations et dividendes ne tardent pas à tomber. Martin Meissonnier filme les femmes et les hommes qui, les premiers, et malgré le pessimisme général, ont su sortir du cadre établi pour inventer de nouvelles formules. Une bouffée d'air frais bienvenue.

47-097096 RH 3 B

- Teaser « Le bonheur au travail » : <https://vimeo.com/76046910>

## ✓ EMISSIONS ET PODCASTS



### Comment améliorer le bien-être au travail ? / Grand bien vous fasse

France Inter, 16/11/2017

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-16-novembre-2017>

Comment expliquez ce paradoxe ? Au-delà des pressions économiques et financières et de l'obsession de la performance, pourquoi une plus grande autonomie dans le travail, un management participatif et démocratique, peuvent contribuer à un mal être, dans de nombreux secteurs d'activité, dans le public et dans le privé ?



### Travailler pour être heureux. L'économie du bonheur (4/4)

France Culture, 01/02/2018

<https://www.franceculture.fr/emissions/entendez-vous-leco/entendez-vous-leco-jeudi-1-fevrier-2018>

De plus en plus de salariés, en quête de sens dans leurs tâches, menacés par la robotisation et la généralisation des "bullshit jobs", sont tentés par un retour aux métiers manuels ou par des dispositifs tels que le salaire à vie. Le travail est-il encore le cadre pertinent du bonheur ?

## ✓ SITES INTERNET



### Université du Bonheur au Travail

<http://ubatx.org/>



### Fabrique Spinoza

<http://fabriquespinoza.fr/>



### OCDE : Comment va la vie ?

<http://www.oecd.org/fr/statistiques/comment-va-la-vie-23089695.htm>



### ANACT

<https://www.anact.fr/>



### Association française et francophone de psychologie positive

<http://www.psychologie-positive.com/>

## Dossier documentaire

Edité par l'INSET, rue du Nid de Pie, CS 62020, 49016 Angers Cedex  
[www.cnfpt.fr](http://www.cnfpt.fr)

Directrice de publication : **Marion Leroux**, Directrice  
Responsable du centre de ressources : **Bérangère Guillet**  
Conception et réalisation : **Bérangère Guillet, Marie-Christine Marchand**  
Tél. : 02 41 22 41 46

© 2018 CNFPT/ INSET D'ANGERS