



DOSSIER

L'expérience employé comme priorité pour assurer la réussite postpandémie

21

HORS THÈME

Big Brother et la gestion des RH

46

PORTRAIT

Daniel H. Lanteigne, CRHA : la valeur n'attend pas le nombre des années

49



LA QUALITÉ DE
VIE AU TRAVAIL :
ou comment concilier
santé, qualité du travail
et performance globale

Quand une initiative de santé et mieux-être se veut tout aussi gagnante pour les employés que pour les employeurs.



Le rendement du capital investi (RCI) des initiatives de santé et mieux-être fait beaucoup parler depuis plusieurs années. Bien que ces initiatives s'inscrivent dans une démarche logique et bienveillante, le manque de données probantes rend la tâche difficile au CRHA, qui doit justifier ce type d'initiative et obtenir l'aval du comité de direction. En raison de la pandémie, plusieurs organisations se disent maintenant prêtes à agir, mais elles se questionnent quant aux critères permettant de choisir une solution qui épaulera les employés de manière efficace tout en assurant le meilleur RCI.

Selon la D^{re} Marie-Hélène Favreau, directrice médicale chez HALEO, le sommeil est crucial dans le maintien de la santé physique et psychologique des employés.

En raison du retour progressif au bureau ou en mode hybride dans les semaines à venir, les habitudes de sommeil seront à nouveau bousculées, et le niveau d'anxiété risque d'augmenter. En effet, une proportion importante des travailleurs redoute le retour sur les routes, la réadaptation aux interactions sociales en face à face, et une perte de flexibilité qu'ils affectionnaient particulièrement en mode télétravail. Ce contexte sera d'autant plus anxiogène, car les employés et les organisations naviguent en pleine incertitude quant à l'évolution de la pandémie et des variants.

Pour plusieurs, ces bouleversements auront une incidence négative sur la qualité de leur sommeil, alors que plus de 40 % des Canadiens souffraient déjà d'insomnie avant la pandémie, taux qui se situerait maintenant à plus de 50 %.

Sommeil et santé mentale

La D^{re} Favreau confirme par ailleurs les liens connus et documentés entre les troubles du sommeil et la santé mentale : deux individus sur trois vivant avec un trouble de santé mentale souffrent également d'un trouble du sommeil. Inversement, lorsque le sommeil est amélioré, on peut noter une atténuation des problèmes de santé mentale. En entreprise, les solutions soutenant un meilleur sommeil sont donc particulièrement efficaces puisqu'elles améliorent le bien-être physique tout en agissant comme facteur protecteur de la santé psychologique des employés. « Notre taux d'utilisation moyen chez les employeurs se situe à environ 25 %, ce qui témoigne du grand d'intérêt à l'égard de la solution. En termes de résultats concrets, l'amélioration du sommeil survient chez 94 % de ceux qui ont complété la psychothérapie contre l'insomnie. Mais les impacts positifs ne s'arrêtent pas au sommeil, car ce qui est également remarquable, c'est que nous avons aussi pu mesurer une diminution des symptômes anxieux et dépressifs chez plus de 80 % des participants », renchérit la D^{re} Favreau.

Les effets sur l'organisation et le rendement du capital investi

Encore plus troublantes pour les employeurs que la haute proportion d'individus souffrant de troubles du sommeil sont les études qui démontrent que ces personnes sont manifestement moins présentes physiquement et mentalement que leurs collègues qui dorment bien.

Plus précisément, une étude démontre que les individus souffrant de trouble de sommeil comptent en moyenne 10 jours d'absence et 45 jours de perte de productivité, démontrant aussi que ces individus sont 2,5 fois enclins à devenir invalide. « Ces études nous permettent de chiffrer les pertes de productivité des entreprises et d'offrir une solution efficace pour limiter les répercussions des troubles du sommeil », explique Julien Héon, vice-président chez HALEO. « Nous avons développé une méthodologie précise qui permet de démontrer le RCI de chaque intervention que nous effectuons auprès des employés de nos clients. Nos clients observent donc un taux de rendement moyen de 10 à 20 fois le capital investi, et peuvent le mesurer après quelques semaines, plutôt qu'après des mois, voire des années, comme c'est le cas avec les autres solutions; du jamais vu dans notre industrie ». Les coûts collatéraux des troubles du sommeil sont nombreux : frais de remplacement, coûts des médicaments et absences en invalidité ne sont pas pris en compte dans le calcul du RCI de la solution HALEO, mais ils sont bien réels.

Les horaires atypiques

Plusieurs emplois exigent des horaires variables, ou des quarts de travail de jour et de soir ou de nuit, augmentant les risques de troubles du sommeil. HALEO a mis au point un protocole unique pour aider ces individus à trouver un sommeil sain.

Facilité d'implantation

La solution HALEO a été adaptée au contexte pandémique et a connu une croissance clinique de plus de 533 % depuis 18 mois. Maintenant plus que jamais, la solution HALEO est facile à mettre en œuvre, avec l'aide d'outils de promotion et de communication clés en main; elle est simple à utiliser pour les CRHA qui seront responsables de son succès en entreprise. La solution HALEO permet de connaître en temps quasi réel le progrès des utilisateurs en clinique et de générer des rapports d'utilisation faciles à interpréter, offrant plus de données aux responsables – généralement les conseillers en ressources humaines – qui souhaitent bien outiller les gestionnaires pour motiver les membres de leur équipe à prendre leur sommeil au sérieux!