

## INTRODUCTION

La santé et le bien-être au travail est cette discipline dont je n'avais aucune idée il y a dix-sept ans et qui s'est tout simplement imposée à moi dès le moment où j'y ai été confrontée. Ce moment a eu lieu de manière plutôt brutale, lorsque je travaillais pour une banque d'investissement à Londres. J'arrivais de ma Suisse natale et j'ai découvert avec surprise – et surtout plaisir – le monde de la City, sa vitesse, son buzz, son rythme effréné, ses absences de jours fériés, ses horaires pratiquement continus et surtout, sa force de travail en mouvement presque constant. À Londres, on ne marche pas dans les rues, on court presque.

La banque pour laquelle je travaillais se trouvait sur Fleet Street, la même rue que toutes les autres banques et organisations qui vivaient et opéraient à un rythme effréné similaire. J'ai été fascinée par ce monde tellement différent de celui d'où je venais. Je trouvais si innovant et pratique d'avoir sur son lieu de travail un fitness, plusieurs cafétérias ouvertes presque 24h/24, une crèche, un coiffeur, un dentiste, un fleuriste, un service de lavage à sec, des douches. Je vous rappelle qu'on est en 2004 et qu'en Suisse, rien de tout cela n'existait. Puis un jour, tout bascule. Un employé d'une banque concurrente enjambe la balustrade et se jette dans l'atrium en plein jour. Trop de pression, trop d'heures passées au bureau, trop de projets, trop d'attente de performance, trop d'argent, trop de responsabilités... et la perte de connexion avec sa vie, sa personne, son bien-être.

Ce que j'avais vu comme « LA » solution parfaite pour une économie positive, innovante et performante s'est petit à petit transformé

dans ma tête comme « LA » raison du mal-être des employés, qui pouvait les amener à se donner la mort.

Cet événement m'a donné la direction à prendre, à savoir œuvrer pour la santé, le bien-être, la sécurité des collaborateurs dans un monde en changements constants et aux exigences organisationnelles de plus en plus complexes et grandissantes.

Aujourd'hui, il existe trois raisons qui me poussent à écrire ce livre. D'une part, l'envie de partager mon expérience en santé au travail acquise ces treize dernières années; d'autre part, le besoin d'expliquer l'importance de connecter tous les éléments qui touchent de près ou de loin au bien-être et à la résilience des collaborateurs. Trop souvent les organisations traitent la santé et la sécurité au travail comme un/des département(s) annexe(s), et non comme le liant, la colle qui réunit tous les départements ensemble puisque aussi bien la santé que la sécurité touchent à la valeur essentielle à la bonne marche d'une organisation, à savoir le bien-être de ses collaborateurs. Et la troisième raison, la plus importante à mes yeux, est de ne pas se tromper de combat quand on parle de santé et bien-être au travail. Encore trop d'organisations considèrent la santé au travail comme la gestion de l'ergonomie, des risques environnementaux tels que la poussière, le bruit, les endroits confinés, la chaleur, bref comme l'application des règles légales en matière de risques pour la santé physique des collaborateurs. Tous ces éléments sont bien évidemment primordiaux pour assurer la bonne santé physique des collaborateurs mais on ignore encore trop souvent les risques psychosociaux en constante augmentation depuis plus de dix ans, et qui ont littéralement explosé avec l'arrivée de la covid. On s'abstient de traiter l'individu dans son ensemble, à savoir sa santé physique, mentale, émotionnelle, sociale et financière... et aujourd'hui plus que jamais, sa santé numérique ou digitale. Et la quatrième raison qui n'était pas annoncée je vous l'accorde – vous apprendrez au fil des pages que j'aime surprendre... alors que d'autres diront que je ne sais tout simplement pas compter – est tout simplement que je trouve que, malgré pléthore de livres sur la santé au travail publiés ces dernières années, il y a encore un vrai manque d'informations innovantes, pratiques et utiles pour les personnes en charge du sujet dans leur organisation (HR, Formation, Inclusion et Diversité, Sécurité, etc.).