

# QUINZAINE DE GESTION

## Travail-Vie

7-20 Octobre 2012

Cette année, le thème de la Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est *Dépression : une crise mondiale*.

Visitez : [www.uniglobalunion.org/Blogs/wlmgt.nsf](http://www.uniglobalunion.org/Blogs/wlmgt.nsf)



# QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

7-20 OCTOBRE 2012

**DÉPRESSION : UNE CRISE MONDIALE**

## INTRODUCTION

Bienvenue à la première Quinzaine d'action pour la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée organisée par UNI Global Union.

Ces deux semaines d'action auront lieu du 7 au 20 octobre. Ces dates ont été choisies pour coïncider avec la Journée mondiale pour le travail décent de la CSI (7 octobre), la Journée d'action "Faites vos heures, sans plus" d'UNI Cadres (8 octobre), la Journée mondiale de la santé mentale de l'OMS (10 octobre) et le Mois d'action pour les centres d'appel d'UNI ICTS (octobre).

Dans ce guide pas-à-pas, nous expliquons pourquoi la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est importante et ce que peuvent faire les syndicats pour s'impliquer et transposer les politiques dans la pratique afin de renforcer les droits des travailleurs.

La gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est importante parce que, un peu partout dans le monde et quelle que soit l'entreprise qui les emploie, les travailleurs sont supposés avoir des horaires de travail plus longs et prendre des pauses-déjeuner plus courtes. Dans trop de pays, la garde des enfants a un coût inabordable ou est pratiquement inexistante, les soins aux personnes âgées sont de qualité inégale et les aides financières en cas de congé pour raisons familiales diffèrent fortement. La quête de la productivité et une culture des horaires de travail longs peuvent limiter les effets des avancées obtenues en matière de droits et compromettre les politiques d'égalité des chances entre différents groupes de travailleurs.

Cette manière de fonctionner peut occasionner des problèmes de santé, voire des dépressions,



un état dont souffrent 350 millions de personnes de par le monde. C'est pourquoi le thème de la campagne de cette année est *Dépression : une crise mondiale*. Il fait le lien entre la crise financière mondiale, qui a alourdi de façon massive le fardeau sociétal que subissent les travailleurs du monde entier, et une des conséquences d'un mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Une étude de 2012 intitulée "L'impact de la dépression dans les lieux de travail en Europe" constate qu'elle entraîne en moyenne la perte de 36 journées de travail par salarié. Un tiers des cadres interrogés déclarent n'avoir à leur disposition aucun moyen de soutien formel pour venir en aide aux salariés souffrant de dépression et beaucoup plus encore évoquent la nécessité de meilleures politiques.

Il est incontestable qu'UNI Global Union et ses affiliés peuvent contribuer à changer les règles du jeu pour faire en sorte que tous les travailleurs aient accès à des conditions de travail décentes grâce à de meilleures politiques en matière de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. De bonnes politiques sont également profitables à l'entreprise dans la mesure où elles peuvent avoir un effet positif sur le recrutement, le maintien en poste et le moral des travailleurs, autant d'éléments qui ont pour effet de réduire les coûts et rendre l'organisation plus performante.

UNI Cadres remercie tous les affiliés qui ont contribué à faire de ce guide un outil pratique et facile d'emploi. Nous nous efforcerons de l'améliorer encore et d'y adjoindre de nouvelles études de cas de bonnes pratiques. C'est pourquoi, si vous avez organisé des activités sur le thème de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et souhaitez partager l'expérience que vous en avez retirée, nous vous

saurions gré de la communiquer par courriel à [pav.akhtar@uniglobalunion.org](mailto:pav.akhtar@uniglobalunion.org).

Avec nos salutations UNItaires,



**Ulf Bengtsson**

Président, UNI Cadres

**Pav Akhtar**

Directeur, UNI Cadres

### DÉFINIR LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

Pour UNI Cadres, la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée veut dire que les gens peuvent, dans une certaine mesure, décider quand, où et comment ils travaillent. Elle se concrétise lorsque le droit de l'individu à l'épanouissement personnel dans et hors de l'emploi rémunéré est reconnu et respecté comme étant la norme, dans l'intérêt mutuel de l'individu, de l'employeur et de la société. La clé de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est le sentiment d'avoir de l'influence, de l'autonomie.

### ÉVOLUTION DE LA MAIN-D'ŒUVRE

UNI Cadres veut faire progresser la compréhension et l'utilisation qui est faite de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour lui donner un impact positif sur les vies de millions de travailleurs et sur les entreprises du monde entier.

Le fait est que, partout dans le monde, la démographie de la population active est en évolution : de plus en plus de femmes travaillent et reprennent le travail plus vite après la naissance d'un enfant; de plus en plus de parents isolés travaillent ou cherchent du travail; de plus en plus de diplômés arrivent sur le marché du travail; les gens travaillent jusqu'à un âge plus avancé et doivent souvent s'occuper davantage de personnes âgées à charge en raison de l'allongement de la durée de vie.

Au 21e siècle, les travailleurs vont devoir adopter une perspective fondée sur le "parcours de vie" pour concilier les différents aspects de leur existence afin de conserver leurs qualifications, leur santé et leur potentiel de gain.

### EFFETS D'UNE MAUVAISE GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

Même lorsque de bonnes politiques ont été mises en place, la charge de travail peut empêcher l'individu de profiter de leurs avantages. L'enquête intitulée 24/7 Survey, réalisée par l'université de Keele en 2006, a montré que plus de 50 pour cent des membres de notre affilié britannique PCS interrogés travaillent un nombre d'heures supérieur à celui inscrit dans leur contrat et que 33 pour cent n'avaient pu prendre leur quota de congés.

L'enquête sur les relations au travail (Australian Workplace Relationships Survey) effectuée en 2012 en Australie par le Centre for Corporate Health, un organisme spécialisé dans la santé psychique au travail, constate l'émergence d'une "culture de l'évitement" chez les salariés, 46 pour cent des personnes ayant répondu disant qu'elles préféreraient chercher un nouvel emploi plutôt que d'être confrontées à un conflit du travail, et en cas de difficulté au travail, 48 pour cent évacuent le problème en prenant des jours de congé. L'enquête révèle aussi que, souvent, rien n'est fait sur le lieu de travail pour régler les problèmes, ce qui entraîne des effets préjudiciables pour la santé mentale et le bien-être du salarié.

Les aspects relatifs au travail relevés dans ces deux études étaient de nature à susciter des conflits entre les obligations professionnelles et familiales, lesquels pouvaient entraîner par voie de conséquence des problèmes de santé physique et mentale. Plutôt que d'augmenter l'efficacité, une telle situation accentue le stress, fait baisser la productivité et accroît les risques de maladie et d'absence.

### RENFORCER LA LÉGISLATION

Dans certaines régions du monde, les travailleurs sont protégés par des droits qui limitent la durée du travail et leur assurent des congés et des indemnités financières en cas de circonstances exceptionnelles. Les parents et les aidants naturels peuvent se prévaloir de dispositions légales pour demander un régime de travail flexible ou des congés de maternité, de paternité, parental ou d'adoption ou pour s'occuper de personnes à

charge. Parfois aussi, des protections légales sont assurées aux travailleurs à temps partiel ou temporaires et aux travailleurs handicapés. Quoi qu'il en soit, la législation n'a aucunement un caractère universel, malgré les normes fondamentales du travail et les protections de l'OIT, et souvent, cette législation n'est pas transposée dans la pratique.

### **UNE BONNE GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE PROFITE AUX EMPLOYEURS**

Bien que, dans certains cas, la flexibilité ne soit pour les employeurs qu'un moyen de réaliser des économies et de dégrader les conditions de travail, tout indique qu'ils ont aussi à gagner d'une gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée conçue au bénéfice des travailleurs.

En fait, de bonnes politiques peuvent avoir un effet positif sur le recrutement, le maintien en poste, la santé, le moral, la motivation et la loyauté. Elles peuvent donner un meilleur retour sur l'investissement dans la formation et accroître la productivité, tous éléments qui ont pour effet de réduire les coûts et rendre l'organisation plus efficace. Les politiques de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée peuvent aussi faire la différence dans le domaine de l'égalité des chances. Ce ne sont pas des accessoires de luxe; elles sont à la base d'une bonne gestion.

### **BONNES POLITIQUES, MAUVAISE PRATIQUE**

Trop souvent, les bonnes politiques existent sur papier mais sont absentes de la pratique. Les conséquences des compressions de postes ou des remaniements de l'organisation du travail, des niveaux d'effectifs et des charges de travail peuvent étouffer toute tentative d'éradication de la culture des longs horaires qui domine le secteur public comme le privé. Il arrive aussi que les cadres reçoivent une formation et un soutien inadaptés, doivent suivre des procédures ou utiliser des systèmes informatiques qui n'ont pas été testés ou subissent des pressions leur imposant d'atteindre des objectifs plutôt qu'être incités à promouvoir ou préconiser une gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Ailleurs, on applique des modèles d'emploi qui se traduisent par des charges de travail irréalistes, des horaires longs qui deviennent la norme, des objectifs inatteignables, peu d'intérêt pour la santé et la sécurité et aucun aménagement pour les handicapés. Cela va jusqu'à la remise en

cause de conditions de service acceptées depuis longtemps, comme les horaires flexibles par exemple.

### **DITES-NOUS EN PLUS SUR VOTRE ACTIVITÉ**

Nous rendons compte des activités de nos affiliés qui font campagne pour que tous les travailleurs, partout dans le monde, bénéficient d'une bonne gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Veuillez nous faire savoir quelles activités vous avez prévues. Vous pouvez envoyer vos informations et photos par courriel à [pav.akhtar@uniglobalunion.org](mailto:pav.akhtar@uniglobalunion.org).

# UNI AMÉLIORE LA VIE DES CADRES



## QU'EST-CE QUE LA QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE ?

UNI Cadres a lancé la Quinzaine de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée dans le but de changer les règles du jeu en amenant les syndicats qui organisent et représentent les cadres à s'engager dans une action mondiale qui fera prendre conscience de l'importance d'une bonne gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour le personnel cadre.

Ces deux semaines d'action fourniront aux organisations affiliées à UNI et aux employeurs une plateforme qui leur permettra d'agir ensemble pour montrer leur engagement en faveur de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et prouver qu'elle peut être bénéfique pour des millions de travailleurs et d'entreprises de par le monde. La recherche a démontré de manière irréfutable qu'un engagement réel peut être rentable financièrement. Le bien-être est un indicateur majeur de la performance en la matière. Un personnel motivé et en bonne santé est une condition indispensable des résultats durables d'une entreprise prospère et florissante.

## QUAND A LIEU LA QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE ?

La Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée se tiendra du 7 au 20 octobre. Ces dates ont été choisies pour coïncider avec la Journée mondiale pour le travail décent de la CSI, le 7 octobre, la Journée mondiale de la santé mentale de l'OMS, le 10 octobre, et le Mois d'action pour les centres d'appel d'UNI ICTS, qui couvre tout le mois

d'octobre. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur ces activités connexes.

## QUEL EST LE THÈME DE LA QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE ?

Cette année, le thème de la Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est *Dépression : une crise mondiale*. Il a été choisi parce que la crise financière mondiale actuelle a alourdi de façon massive le fardeau sociétal que subissent les travailleurs du monde entier et qui se traduit par une multiplication du nombre de dépressions.

La dépression touche plus de 350 millions de personnes, tous âges confondus, dans toutes les communautés, et contribue de manière importante au fardeau mondial de morbidité. Bien qu'il existe des traitements efficaces pour soigner la dépression, l'accès au traitement est un problème dans la plupart des pays et dans certains d'entre eux, moins de 10% des personnes qui en ont besoin bénéficient d'un tel traitement.

Qu'elle soit légère, modérée ou aiguë, la dépression contribue de manière importante au fardeau handicapant et altère la qualité de vie et le bien-être que l'individu ressent au travail et dans d'autres situations de son existence.

## RESSOURCES TÉLÉCHARGEABLES SUR LE THÈME DE LA DÉPRESSION

En leur fournissant des informations et des moyens d'action, UNI Cadres veut mobiliser ses affiliés du monde entier, des îles Fidji à l'est aux îles Hawaï à l'ouest, avec des centaines d'activités sur les lieux de travail de quantités de pays afin d'améliorer les politiques et pratiques en matière de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.



## Nos affiliés vont :

- **Rencontrer des travailleurs** – pour savoir ce que des politiques positives de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée apportent aux travailleurs.
- **Promouvoir des activités de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée** – les travailleurs seront invités à participer à des activités propices à une meilleure gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
- **Mener des campagnes syndicales** – pour organiser les travailleurs et préconiser des politiques et pratiques de travail qui contribuent à une meilleure gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
- **Rencontrer des directions locales** – pour expliquer les avantages pour l'entreprise de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et étudier comment les politiques en vigueur peuvent la favoriser.
- **De l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée à la gestion de cet équilibre** – Présenter les travaux de recherche qui mettent en évidence l'intérêt qu'il y a à identifier et mettre en œuvre les moteurs de l'engagement et du bien-être de tous les groupes de salariés dans l'entreprise, pour faire en sorte de maintenir cet engagement à mesure de leur avancement dans toutes les étapes de la vie pour concilier le travail et la vie privée.

UNI Cadres a rassemblé plusieurs guides pratiques qui sont utilisés dans le cadre de la campagne "Are you OK ?" en Australie. Ces guides peuvent être téléchargés et servir aux travailleurs à en discuter entre eux pour reconnaître les symptômes de la dépression et utiliser les outils qu'ils leur fournissent pour la gérer. Ces guides présentent un intérêt particulier pour les cadres qui, souvent, travaillent loin de chez eux pendant des périodes prolongées.

### Affronter la dépression

La dépression peut vous vider de votre énergie, vous faire perdre tout espoir et vous priver d'allant. En sortir n'est pas facile ni rapide, mais il existe des solutions pour la gérer, surtout si les symptômes sont détectés tôt.

### Liste de contrôle de la dépression

Le travail sur site peut être difficile parce qu'on est loin de chez soi; il peut avoir une incidence sur notre ressentir. Cette liste de contrôle vous aidera à voir si vous-même ou un proche présente des

symptômes de dépression. Il s'agit ni plus ni moins d'un guide qui ne peut remplacer le conseil d'un professionnel ou d'un médecin.

### Liste de contrôle du désarroi

Parfois, lorsqu'on est à l'étranger, loin de chez soi, on peut être assailli de tracas, de préoccupations qui peuvent influencer ce que nous ressentons. Cette liste de contrôle pourra aider à trouver l'origine de vos préoccupations du moment.

### Affronter la culpabilité et des attentes contradictoires

Loin de chez soi, on peut éprouver toutes sortes d'émotions qu'on se croit incapable de gérer. Ce thème recouvre une série d'émotions que ressentent généralement ceux qui travaillent loin de chez eux, avec des conseils sur la manière de les gérer.

## COMMENT PUIS-JE PARTICIPER À LA QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE ?

Les syndicats et les employeurs du monde entier, quelles que soient leur taille ou leur industrie, sont invités à participer. Il leur suffit d'indiquer la ou les initiatives qu'ils comptent prendre pour promouvoir la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée à l'intention de leurs adhérents ou de leur personnel pendant cette quinzaine. Cela peut consister tout simplement à envoyer à tous les salariés un courriel soulignant l'importance de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ou à leur dispenser une formation sur la question du travail flexible. Ce peut aussi être un programme plus élaboré associant les usagers et les fournisseurs pour leur témoigner votre volonté de vous comporter en syndicat ou employeur socialement responsable. Ce pourrait être l'occasion de lancer une nouvelle politique de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ou une opération de sensibilisation à une politique existante.

Pour les syndicats, l'important est que cette initiative favorise un dialogue avec les travailleurs afin d'identifier les thèmes autour desquels les organiser, augmenter l'effectif et développer l'activité syndicale. [Cliquez ici](#) pour des idées concrètes que vous pourriez utiliser dans le cadre de la Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

## DITES-NOUS EN PLUS SUR VOTRE ACTIVITÉ

Nous rendons compte des activités de nos affiliés qui font campagne pour que tous les travailleurs, partout dans le monde, bénéficient d'une bonne gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Veuillez nous faire savoir quelles activités vous avez prévues. Vous pouvez envoyer vos informations et photos par courriel à [pav.akhtar@uniglobalunion.org](mailto:pav.akhtar@uniglobalunion.org).

# PLANIFIER VOTRE QUINZAINE UNI 2012 DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

## BIENVENUE À LA QUINZAINE UNI 2012 DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

Ce guide d'UNI Cadres (UNI P&M) devrait vous inciter à participer à la campagne de 2012. Il vous propose des conseils pour la préparation de vos activités, de bonnes idées, des liens vers des activités qui seront organisées tout au long de la quinzaine, ainsi que des conseils sur la manière d'évaluer votre programme. Nous espérons que votre participation sera fructueuse et que vous nous tiendrez au courant de l'évolution de votre situation.

## PLANIFIER VOTRE QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

Pour avoir le plus de chances que votre quinzaine soit un succès dans toute votre organisation, pensez à organiser pendant ces deux semaines des activités et des manifestations qui apporteront quelque chose à chacun. Pensez à ceux qui travaillent à des horaires différents, en des lieux différents et dans différentes fonctions. Pensez à vos "usagers" et à la presse locale – si vous êtes fier de l'action menée dans votre organisation pour la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, il est probable que d'autres aussi en seront impressionnés. Alors, parlez-leur de vos programmes.

La première étape consiste à constituer une petite équipe pour organiser votre quinzaine d'action. Ceux qu'il faudrait peut-être impliquer dès le départ sont les cadres supérieurs dont la coopération sera nécessaire, les responsables des ressources humaines, les représentants syndicaux, le personnel du marketing et de la communication, les responsables de budget pour



toute dépense nécessaire pour l'achat de matériel ou l'organisation de manifestations.

Il vaut mieux avoir à la fois des cadres et du personnel de première ligne afin d'avoir des points de vue différents. Vous devriez aussi faire appel à des gens de différentes parties de l'organisation, surtout si le personnel travaille sur plusieurs sites ou en régime posté. Un représentant syndical ou un représentant du personnel devrait aussi apporter sa contribution.

Invitez d'autres personnes à se proposer pour participer à la préparation, ce qui vous apportera des travailleurs créatifs et déterminés.

### Deux types d'activités sont à prévoir :

- Ce qui génère un meilleur cadre de travail – des mesures bénéfiques pour la santé et le bien-être pendant la journée de travail et qui abaissent les niveaux de stress.
- Ce qui aide les gens à tirer le maximum de leur temps libre – préserver le temps libre; reconnaître que les gens ont une vie en dehors du travail et doivent rentrer chez eux avec suffisamment d'énergie et de temps pour en profiter; promouvoir la compréhension des besoins particuliers des collègues en matière de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Assurez-vous de combiner les deux, avec des activités de délasserment qui feront ressortir les points graves. Reportez-vous aux pages dans lesquelles nous suggérons des activités pour y prendre des idées de départ.



## **FAIRE CONNAÎTRE VOTRE ACTIVITÉ POUR LA QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE**

**En interne :** Avant et pendant la quinzaine, utilisez tous vos systèmes de communication interne pour faire savoir ce qui se passe : tableaux d'affichage, Intranet, briefings d'équipe, bulletins d'information, Facebook et Twitter. Envoyez des bulletins hebdomadaires pendant le mois de septembre dans un but de sensibilisation et de publicité pour le programme, ensuite des notices d'information quotidiennes pendant la quinzaine. Faites circuler la brochure téléchargeable par courrier électronique ou utilisez son contenu dans votre bulletin d'information ou sur l'Intranet.

**À l'extérieur :** Envisagez de contacter la presse locale si vous faites quelque chose susceptible d'intéresser la communauté locale – quelque chose d'inhabituel, qui profitera aux familles ou à toute la communauté. Faites savoir que vous participez à une initiative internationale et reprenez dans les bulletins d'information et sur les pages Web des articles expliquant ce que fait l'organisation et dans quel but.

## **APRÈS VOTRE QUINZAINE DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE ...**

- Utilisez les systèmes de communication interne – courrier électronique, Intranet, bulletins d'information – pour remercier tous ceux qui ont participé et évoquer des moments marquants.
- Dressez le bilan avec l'équipe organisatrice et d'autres cadres de toute l'organisation. Préparez des rapports pour la direction et à des fins de relations publiques.
- Relatez votre expérience par courriel à UNI Cadres ([pav.akhtar@uniglobalunion.org](mailto:pav.akhtar@uniglobalunion.org)); nous publierons un rapport sur le résultat d'ensemble de la campagne.

## **DITES-NOUS EN PLUS SUR VOTRE ACTIVITÉ**

Nous rendrons compte des activités de nos affiliés qui font campagne pour que tous les travailleurs, partout dans le monde, bénéficient d'une bonne gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Veuillez nous faire savoir quelles activités vous avez prévues. Vous pouvez envoyer vos informations et photos par courriel à [pav.akhtar@uniglobalunion.org](mailto:pav.akhtar@uniglobalunion.org).

# GUIDE DES ACTIVITÉS POUR LA QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE EN 2012



Outre les activités d'organisation et de sensibilisation menées auprès des travailleurs par le biais de réunions sur le lieu de travail et d'une enquête (que nous décrivons dans le chapitre intitulé *Le rôle des syndicats dans la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée*), il est essentiel que le programme de votre Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée comporte aussi des activités qui permettent aux gens de profiter de leur temps libre, ce qui est un aspect important de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée !

À titre de suggestions d'idées de nature à sensibiliser aux problèmes qui affectent le bien-être et à suggérer des moyens pratiques de le renforcer, vous pourriez commencer par faire connaître ce que vous faites déjà pour favoriser la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Profitez de cette quinzaine pour **revisiter, rafraîchir ou relancer les politiques et les pratiques de votre organisation** en matière de travail flexible, de bien-être, d'égalité et de diversité, de volontariat, etc.

**Interrogez votre personnel** à propos des questions qui affectent sa gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Préparez un tableau ou un lien vers quelque chose qui explique cela plus en détail. Assurez-vous d'être prêt à réagir à certaines des questions qui se poseront, pour autant qu'elles soient du ressort de l'organisation.

Proposez de courtes **sessions de formation** sur des questions affectant la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée – la gestion du temps et de l'énergie, la gestion du stress et la prise de conscience seraient des idées intéressantes, tout comme l'aménagement flexible du travail ou une réactualisation de la

formation aux questions de santé et de sécurité pertinentes.

Proposez des **séminaires de sensibilisation** sur des questions qui influencent la gestion individuelle de la vie professionnelle et privée – cheminement de carrière, volontariat et travail communautaire ou promotion de la santé.

Si des réunions du personnel ou avec la direction sont prévues pendant la quinzaine d'action, prévoyez au **programme du temps** pour discuter des questions de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée – par exemple voir quelle utilisation il est fait des politiques existantes dans l'organisation et s'il est nécessaire de les actualiser.

Promouvez la participation à un des Webinaires à accès libre que vous proposerez en prévision de la Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Fournissez des **informations sur les possibilités locales** que les gens peuvent utiliser après le travail ou pendant leur pause-déjeuner (reprenez-les dans les dossiers de présentation permanents) – certaines pourraient offrir des promotions au personnel; demandez donc à vos collègues du marketing de vous aider à vous pencher sur la question. Pensez à des choses telles que les parcs, les galeries et autres espaces publics comme les salles de sport, les centres de loisirs et de spectacle.

Faites la promotion de vos **services d'aide aux salariés et services de conseil locaux** pour des matières telles que la planification financière et le changement de mode de vie.

**Vous trouverez ci-dessous quelques idées plus concrètes pour des manifestations à mettre au**

**programme de votre Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.** N'oubliez pas qu'il faut inciter le personnel de tous les échelons à participer et faire en sorte qu'ils soient là aussi !

**Faites vos heures, sans plus** – UNI Cadres invite tout un chacun à participer à la Journée d'action "Faites vos heures, sans plus" (c'est-à-dire uniquement le nombre d'heures inscrit à votre horaire) qui aura lieu le 8 octobre, un lundi, jour par lequel commence traditionnellement la semaine de travail. Pour plus de détail, voir le guide *Work Your Proper Hours Day* (Faites vos heures, sans plus).

**Des trajets sans peine** – Demandez à vos collègues des "tuyaux" pour se déplacer entre le domicile et le travail dans les meilleures conditions, sur les itinéraires de secours et les autres solutions pour rendre les déplacements professionnels plus agréables. Demandez-vous si les réunions qui commencent ou finissent très près des heures de grande affluence pourraient ajouter de la pression à ces moments de la journée.

**Travail à domicile à l'essai** – Réfléchissez à l'impact des déplacements professionnels sur la vie de famille – **pourquoi pas ne pas bouger** pendant une partie de cette quinzaine ? Si votre organisation ne pratique pas encore cette formule, invitez à une réflexion afin d'alimenter une discussion sur la question après la quinzaine. Si vous pratiquez le travail à domicile en tant que mesure temporaire à un moment donné, la Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pourrait être l'occasion d'en dresser le bilan pour l'organisation et de voir si elle pourrait être étendue à toute l'année.

**Manger sain** – si des repas sont proposés sur le lieu de travail, pourriez-vous revoir les menus et prévoir une alimentation plus saine ? Pourriez-vous remplacer les petits gâteaux et biscuits proposés en salle de réunion par des fruits frais pour aider les gens à avoir leurs "cinq fruits et légumes" par jour ? Ceux qui mangent sainement pendant la journée de travail seront à même de gérer leur énergie et de mieux doser leurs efforts.

Les membres de votre organisation prennent-ils de véritables pauses-déjeuner ? Si oui, pourquoi ne pas organiser un **pique-nique** ? – choisissez un jour de la quinzaine et proposez-leur d'apporter leur propre déjeuner et de le manger ensemble. Si

vous n'avez pas de local adéquat, pourquoi ne pas décorer pour la journée une salle du personnel ou un espace de bureau inutilisé ? Proposez aux gens d'échanger leurs recettes de sandwich, de potage ou de salade et de voter pour celles qu'ils préfèrent.

Suscitez l'intérêt pour des **idées de casse-croûte sain pour gens occupés** (pour eux-mêmes et pour leurs enfants) par un atelier sur la bonne façon d'emballer les aliments, ou sur la congélation et le réchauffage d'aliments, ou sur l'utilisation créative du four à micro-ondes du bureau. Proposez des options de santé pendant la journée (comme une promenade en groupe pendant la pause-déjeuner, un échange de recettes de santé ou la visite d'un nutritionniste ou d'un professionnel de la santé).

**Apprendre quelque chose** à utiliser chez soi – De petites séances de démonstration de bricolage, de premiers secours, réparation de crevaisons, emballage de cadeaux, tout ce que votre tonton ou votre tata aux doigts d'or sait faire ! Trouvez entre vous des compétences à partager (par exemple, les cyclistes pourraient apprendre aux autres comment réparer une crevaison; les geeks pourraient montrer comment tirer le maximum de son Smartphone; les fans des réseaux sociaux pourraient montrer aux novices comment utiliser Facebook et Twitter), ou faites appel à l'aide de commerçants locaux. Demandez autour de vous ce que les gens aimeraient apprendre à faire et lancez un appel dans la maison à des volontaires qui seraient disposés à leur montrer comment faire, soit en petit groupe soit en face-à-face. Mettez les gens en contact à l'improviste ou pour des sessions organisées, voire sur le mode du speed-dating !

Fournissez des informations sur les **possibilités de volontariat local**. Trouvez, dans l'organisation, des cas de personnes qui font du volontariat dans leur temps libre – voyez comment elles se ménagent du temps pour cette activité et ce qu'elles en retirent. Mettez en avant la politique de votre organisation de soutien au volontariat.

Pourquoi pas des **sessions de conseil** pour différentes situations d'aide et de soins ? Cela pourrait être sur la manière de se préparer à la prise en charge d'un parent âgé. Ce dont il faut se préoccuper et, surtout, ne pas se préoccuper.

**Sessions de planification financière** – Cela peut intéresser tous les travailleurs salariés, et aller de la préparation de la pension et de l'investissement à la préparation d'un budget pour l'éducation

des enfants et les frais de transport. Rappelez aux salariés les prestations qui leur sont offertes, comme par exemple les chèques-garderie. Pensez aux personnes qui peuvent être affectées par des changements dans les prestations liées à l'emploi, beaucoup ne sont pas au courant des droits à prestation qui pourraient leur faciliter un peu la vie. Le prestataire de pension ou de services sociaux de votre entreprise devrait pouvoir organiser des sessions sur l'un ou l'autre de ces thèmes.

**Séances de bien-être** – Des activités de groupe telles que le café matinal, un barbecue, une séance de méditation ou de yoga, avec des rafraîchissements gratuits pour tous ceux qui désirent se joindre à vous sont autant d'idées pour aider vos collègues à se détendre dans un cadre informel. Et pourquoi pas organiser une activité de promotion de l'esprit d'équipe, comme une rencontre sportive ou un concours de danse ?

À un jour donné, invitez le personnel à porter **du rouge, du noir, du blanc et du gris** pour refléter dans leur habillement les couleurs de la Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Pendant la Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, prévoyez des **phylactères (bulles) de papier sur lesquels les gens peuvent s'exprimer** en proposant de bonnes formules de gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée puis affichez-les au mur dans une salle commune.

**Encouragez les conversations ouvertes et franches.** Mettez à profit les ressources de la campagne "Are you OK ?" d'UNI pour faire savoir aux autres qu'ils ne doivent pas être gênés de dire "I'm not OK" et qu'ils pourront toujours trouver un secours pour aider un ami ou un collègue qui traverse une mauvaise passe. Les guides publiés sur ce thème peuvent être téléchargés librement et abondent de conseils.

### **DITES-NOUS EN PLUS SUR VOTRE ACTIVITÉ**

Nous rendrons compte des activités de nos affiliés qui font campagne pour que tous les travailleurs, partout dans le monde, bénéficient d'une bonne gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Veuillez nous faire savoir quelles activités vous avez prévues. Vous pouvez envoyer vos informations et photos par courriel à [pav.akhtar@uniglobalunion.org](mailto:pav.akhtar@uniglobalunion.org).

# AUTRES MANIFESTATIONS COÏNCIDANT AVEC LA QUINZAINE UNI DE LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE



## JOURNÉE MONDIALE DE LA CSI POUR LE TRAVAIL DÉCENT

Cette année, la Journée mondiale pour le travail décent aura lieu le 7 octobre et sera l'occasion d'une mobilisation dans le monde entier : une journée pendant laquelle tous les syndicats du monde entier manifestent en faveur du travail décent. Le travail décent doit être au cœur de l'action gouvernementale pour rétablir la croissance économique et bâtir une nouvelle économie mondiale qui donne la priorité aux personnes.

Pour en savoir plus sur la Journée mondiale pour le travail décent de la CSI du 7 octobre, cliquez ici : <http://2012.wddw.org>

## JOURNÉE MONDIALE DE L'OMS POUR LA SANTÉ MENTALE

Cette année, la Journée mondiale de la santé mentale aura lieu le 10 octobre et sera l'occasion de mettre l'accent sur la manière de mieux travailler ensemble, en utilisant les ressources dont nous disposons, pour renforcer l'individu et la société afin de réduire le fardeau de la maladie et de la souffrance personnelle causées par la dépression tout en réduisant le discrédit qui y est associé. Pour surmonter cette crise mondiale, il faut une collaboration continue entre les gouvernements, les employeurs, les syndicats, les firmes pharmaceutiques et la société civile pour mettre en commun leurs ressources afin de renforcer les individus ainsi que le lieu de travail et les structures sociales qui les soutiennent.

Pour en savoir plus sur la Journée mondiale de la santé mondiale de l'OMS du 10 octobre, cliquez ici : [www.who.int/mediacentre/events/annual/world\\_mental\\_health\\_day/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_mental_health_day/en/index.html)

## MOIS D'ACTION POUR LES CENTRES D'APPEL D'UNI ICTS

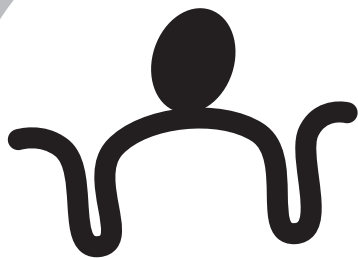
Cette année, le Mois d'action pour les centres d'appel d'UNI ICTS se déroulera tout au long du mois d'octobre et mettra l'accent sur le stress et l'anxiété causés par le temps de traitement des appels et l'utilisation de scénarios. Ce thème recouvre deux éléments, celui de la gestion de la performance et celui de la santé et la sécurité professionnelles.

Pour en savoir plus sur le Mois d'action pour les centres d'appel d'UNI ICTS, cliquez ici : [www.uniglobalunion.org/Blogs/ccam.nsf/dx/30.09.2011123853DLYEGY.htm](http://www.uniglobalunion.org/Blogs/ccam.nsf/dx/30.09.2011123853DLYEGY.htm)

## DITES-NOUS EN PLUS SUR VOTRE ACTIVITÉ

Nous rendrons compte des activités de nos affiliés qui font campagne pour que tous les travailleurs, partout dans le monde, bénéficient d'une bonne gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Veuillez nous faire savoir quelles activités vous avez prévues. Vous pouvez envoyer vos informations et photos par courriel à [pav.akhtar@uniglobalunion.org](mailto:pav.akhtar@uniglobalunion.org).





# QUINZAINE DE GESTION

## Travail-Vie

7-20 Octobre 2012

Cette année, le thème de la Quinzaine UNI de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est *Dépression : une crise mondiale*.  
Visitez : [www.uniglobalunion.org/Blogs/wlmgt.nsf](http://www.uniglobalunion.org/Blogs/wlmgt.nsf)

