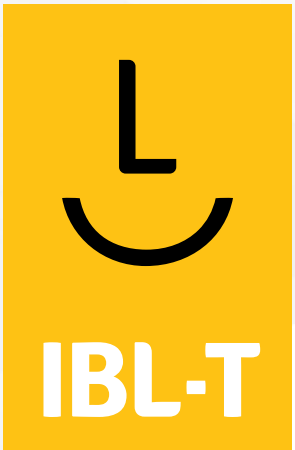




**INDICE
DE BONHEUR
LÉGER^{MC}**



**INDICE
DE BONHEUR
LÉGER
AU TRAVAIL^{MC}**



Leger



LE MOT BONHEUR

**197 millions d'articles en français et 1 milliard
780 millions d'articles pour happiness sur
GOOGLE**



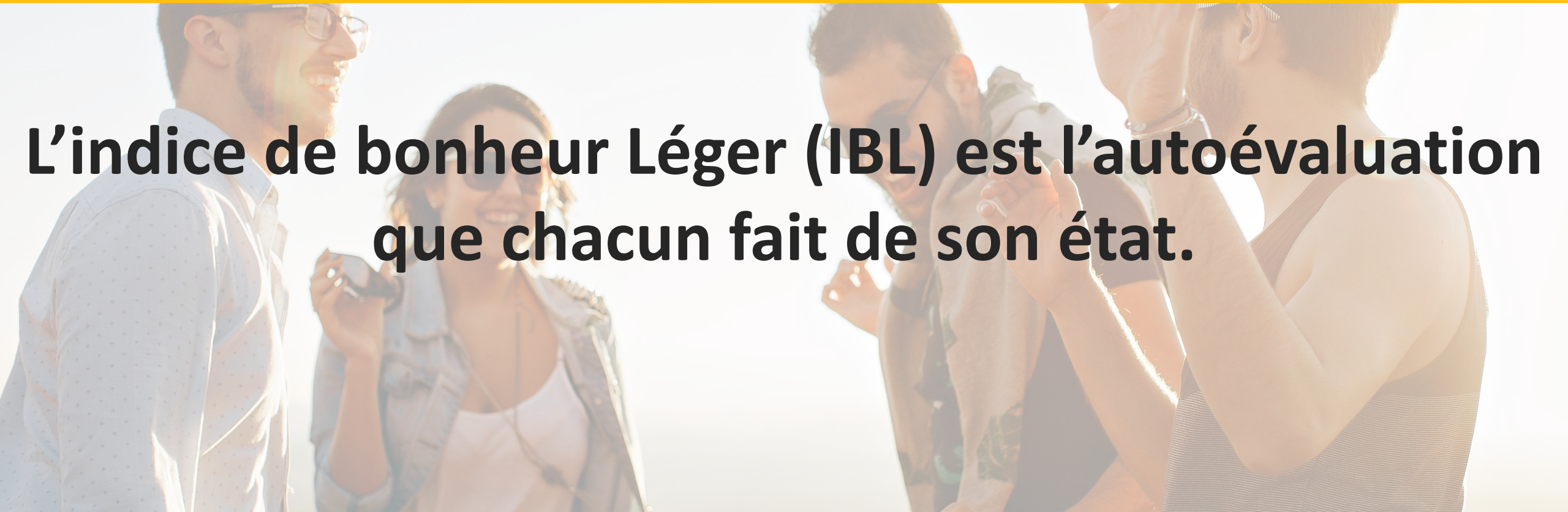
LE BONHEUR

**D'une notion ésotérique et psycho-pop à une
réalité scientifique**



L'IBL, C'EST QUOI?

L'indice de bonheur Léger (IBL) est l'autoévaluation que chacun fait de son état.





LE BONHEUR EST-IL FÉMININ?

- **Systematique**
- **Un score parfait**
- **IBL de 2 À 3 points supérieurs**
 - **Partout sur la planète**



LE PORTRAIT ROBOT DU BONHEUR

Une femme de 57 ans, propriétaire, fortement scolarisée, qui vit en couple à Varennes

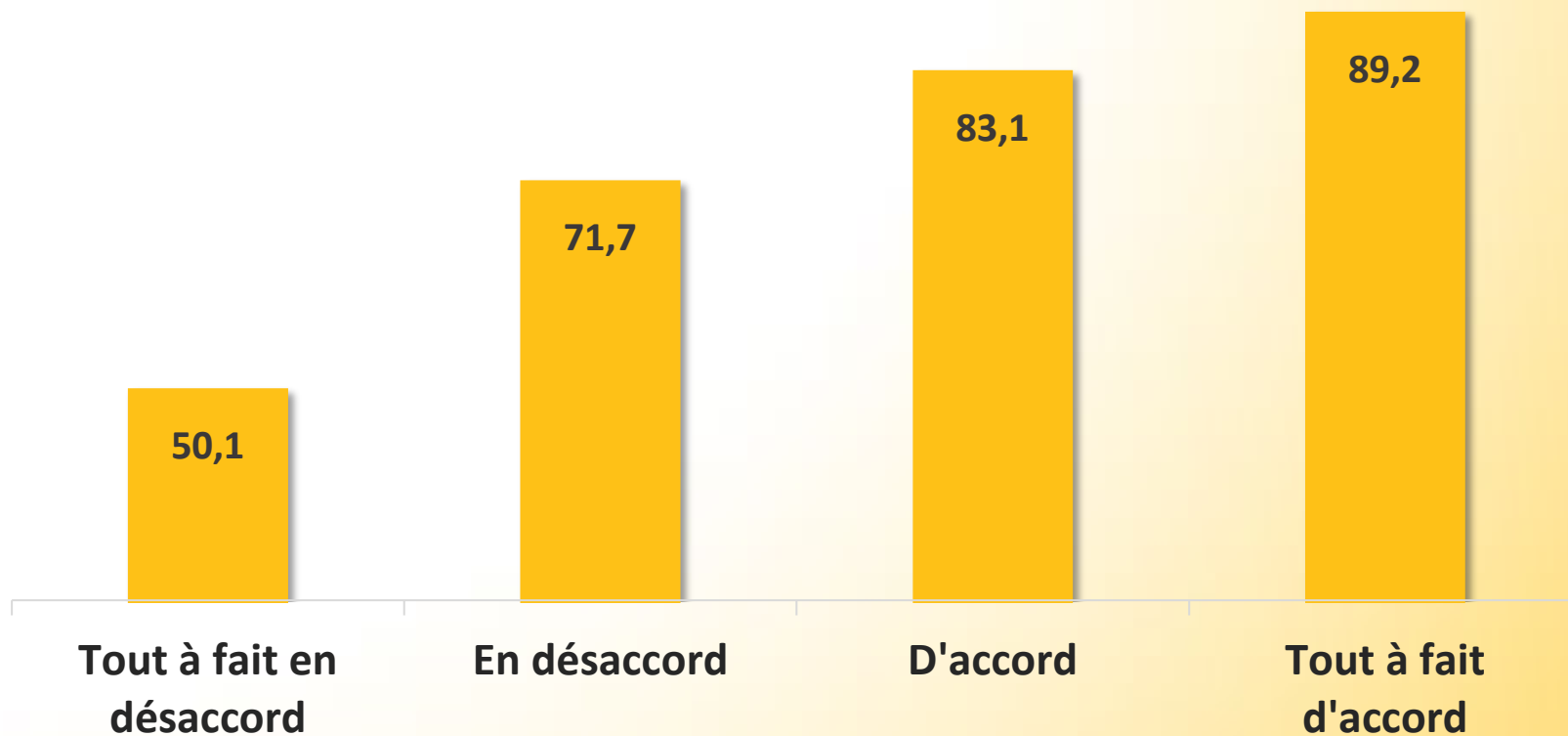
LE BONHEUR



« JE RÉALISE ACTUELLEMENT LA VIE DONT JE RÊVAIS »



IBL



48% ne réalisent pas la vie dont ils rêvaient



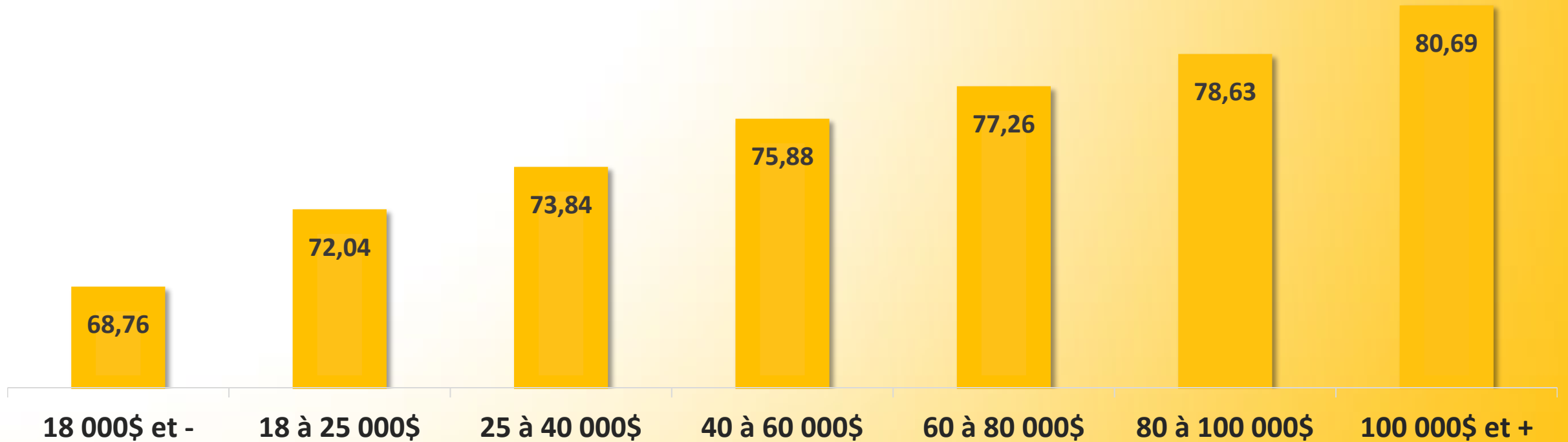
52% réalisent la vie dont ils rêvaient



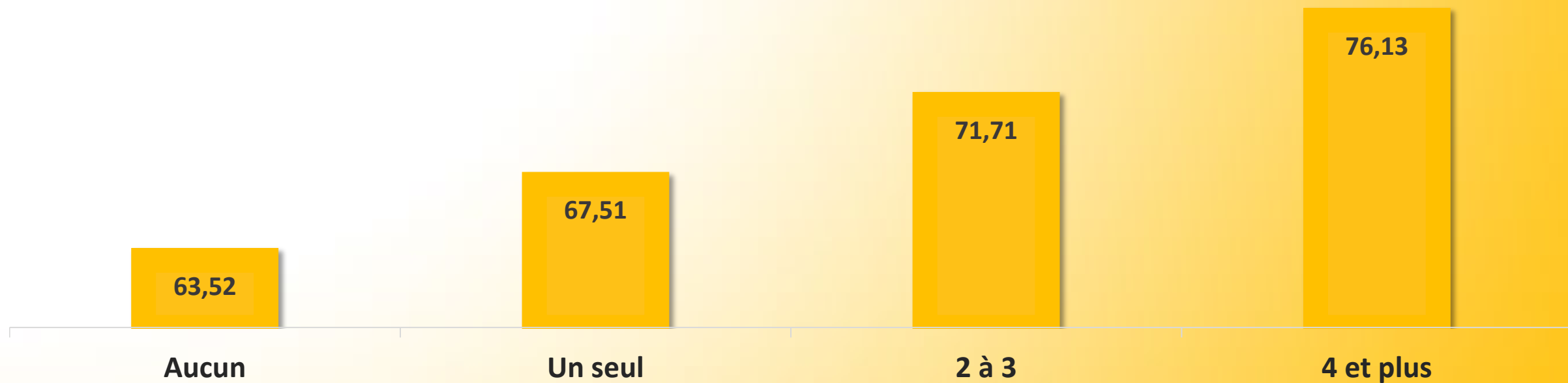
«Il n'existe que deux méthodes, deux seulement, selon lesquelles chacun d'entre nous peut essayer d'être plus heureux: Rapprocher ce que nous avons de ce que nous désirons et ce que nous désirons de ce que nous avons»

Philip van Parijs

L'ARGENT NE FAIT PAS LE BONHEUR!!!!

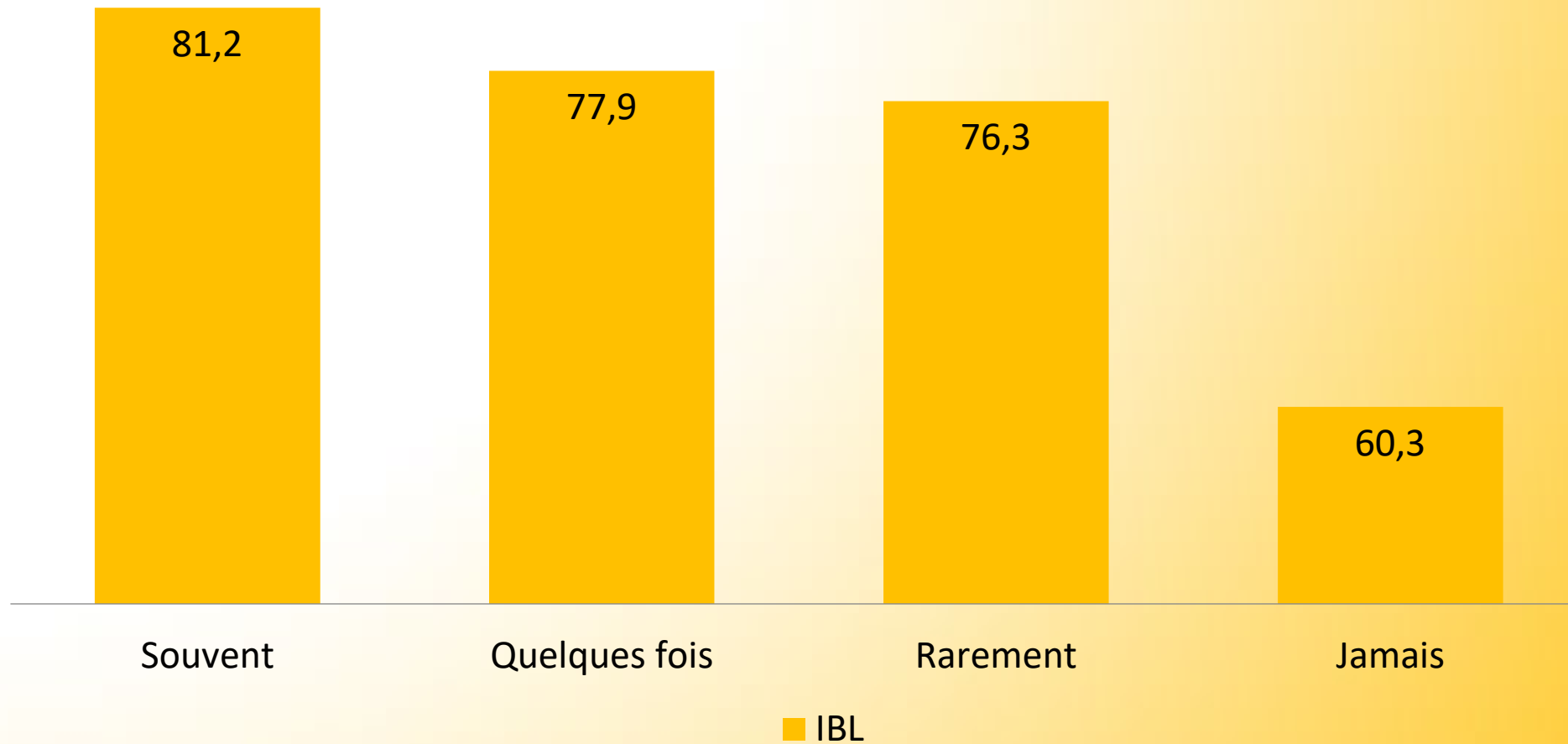


L'IMPORTANCE DE L'AMITIÉ

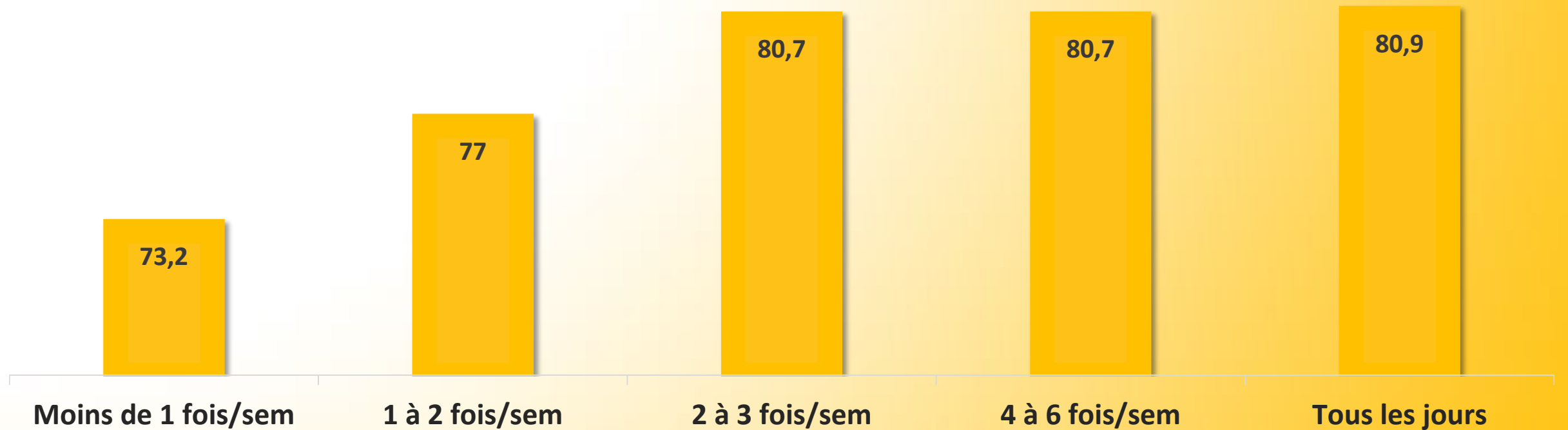




L'IMPORTANCE DE POUVOIR SE CONFIER



LE SEXE, OUI, MAIS . . .

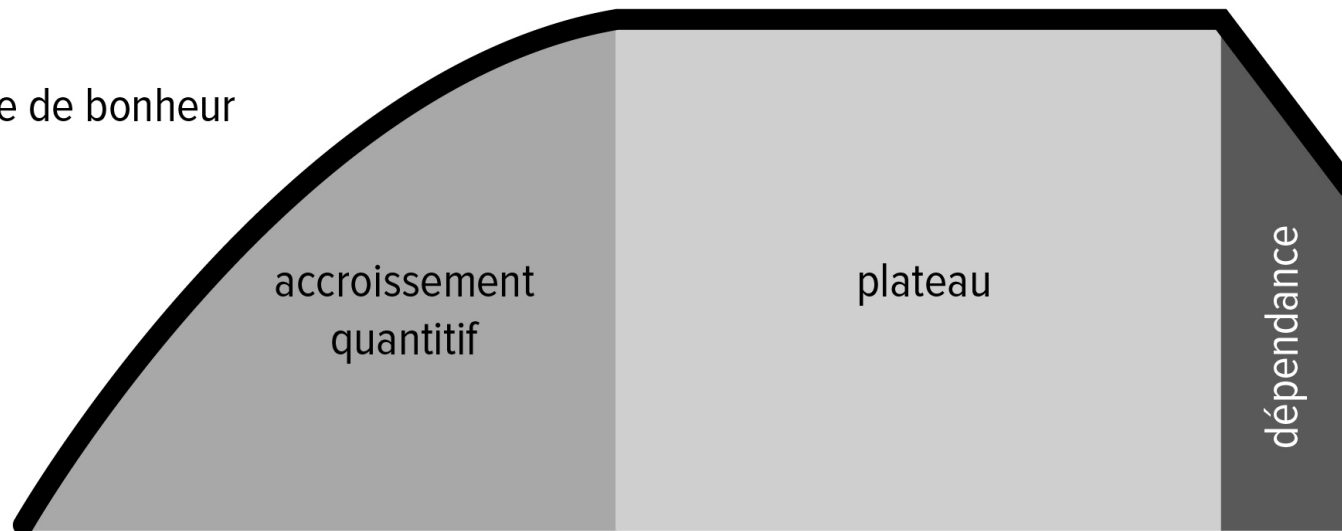


LE SEUIL DE SATIÉTÉ



LE SEUIL DE SATIÉTÉ

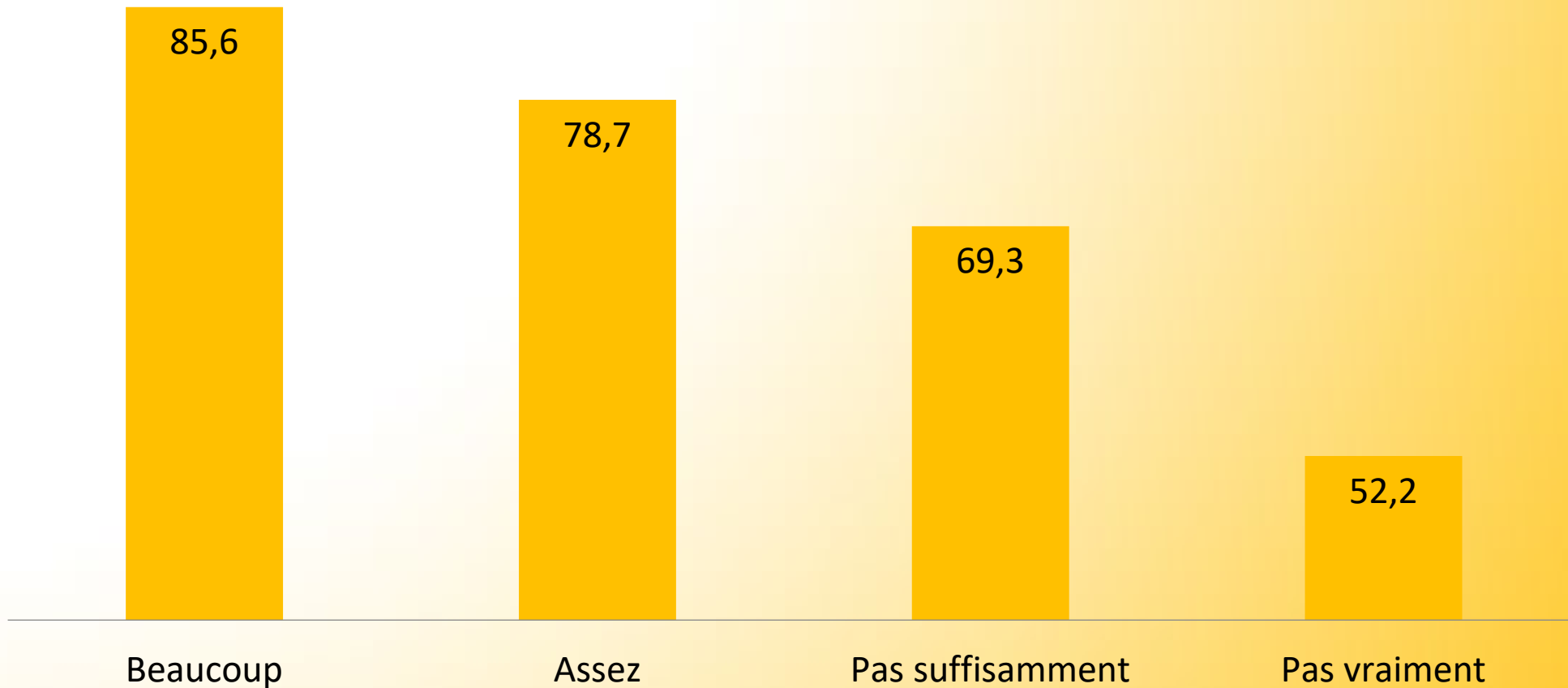
— Indice de bonheur



SURTOUT, SE SENTIR UTILE



■ IBL



LE TRAVAIL



4e

FACTEUR DE BONHEUR

C'EST BIEN PLUS QU'UN SALAIRE QUE L'ON GAGNE,

C'EST D'ABORD UN MILIEU OÙ L'ON VIT.

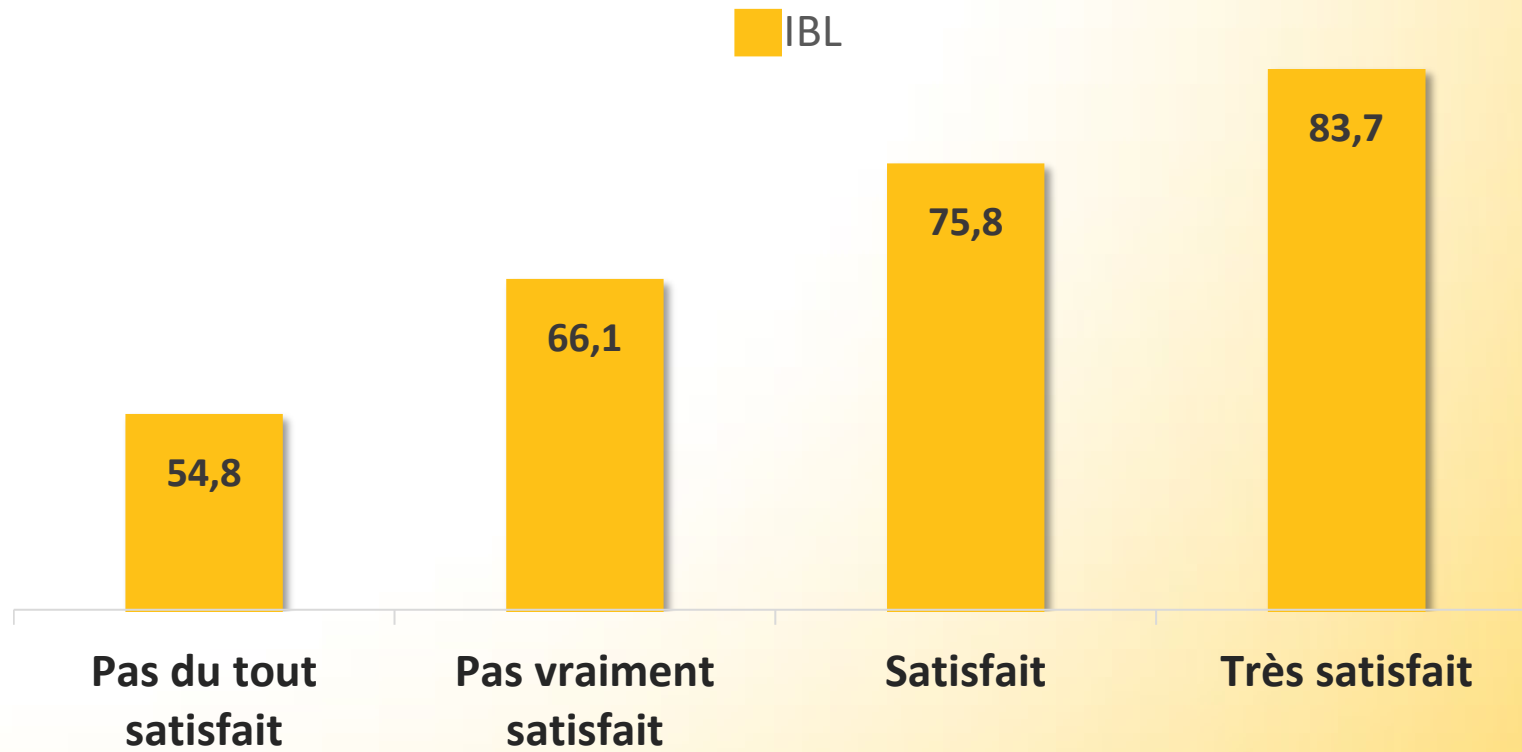


40 ANS DE TRAVAIL



75 000 HEURES PASSÉES AU TRAVAIL

UNE RELATION ÉTROITE ENTRE LE BONHEUR ET UN TRAVAIL SATISFAISANT



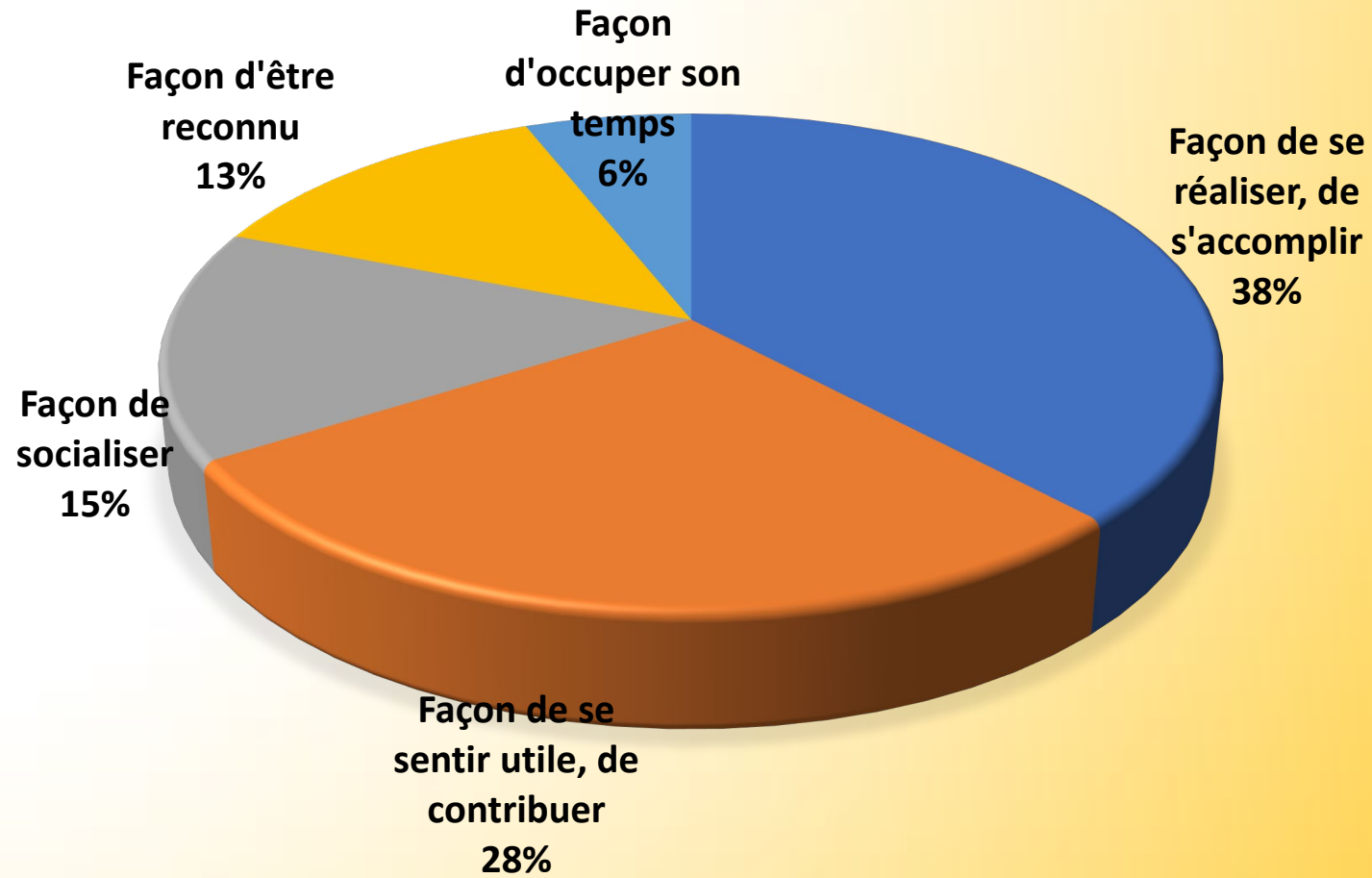
37% ne sont pas satisfaits de leur travail



63% sont satisfaits de leur travail



LE SENS DU TRAVAIL



LE TRAVAIL

53%

SERAIENT TENTÉS D'ACCEPTER UN TRAVAIL

DANS UNE AUTRE ORGANISATION,

DONT 23% SERAIENT FORTEMENT TENTÉS.



LES RAISONS

1

LE CLIMAT ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL

2

LA DIMINUTION DU STRESS

3

LES POSSIBILITÉS D'APPRENDRE, DE DÉCOUVRIR, DE SE DÉPASSER

4

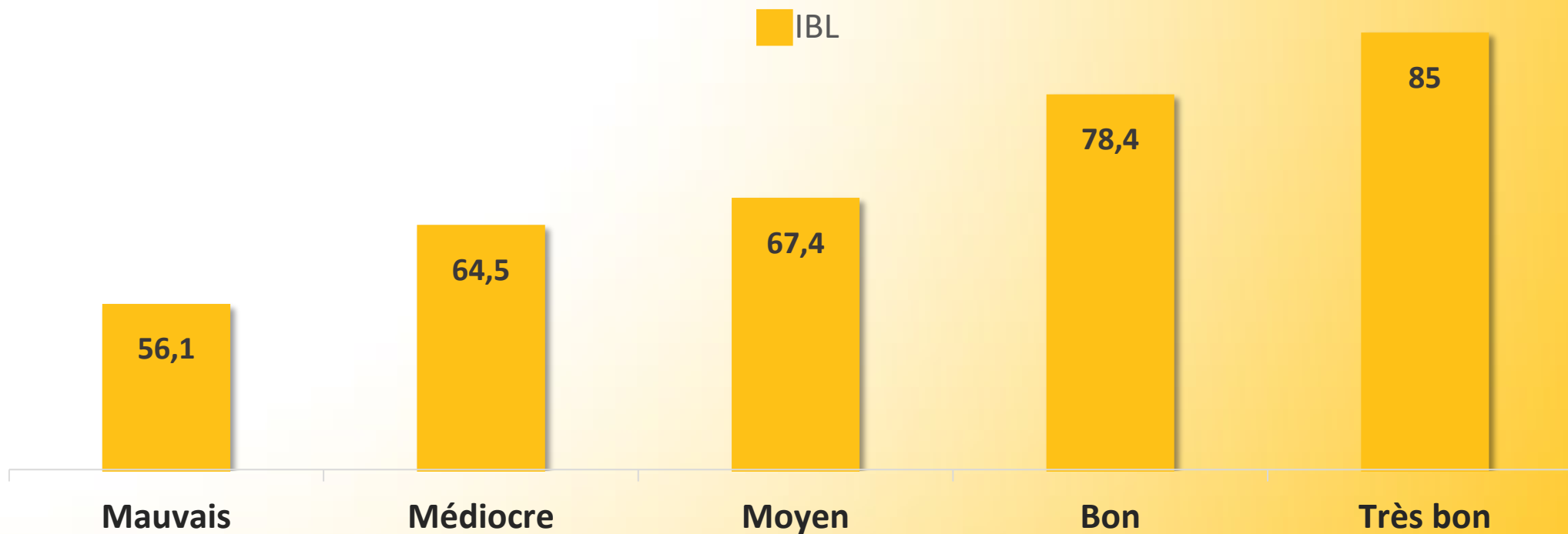
DES BÉNÉFICES MARGINAUX

5

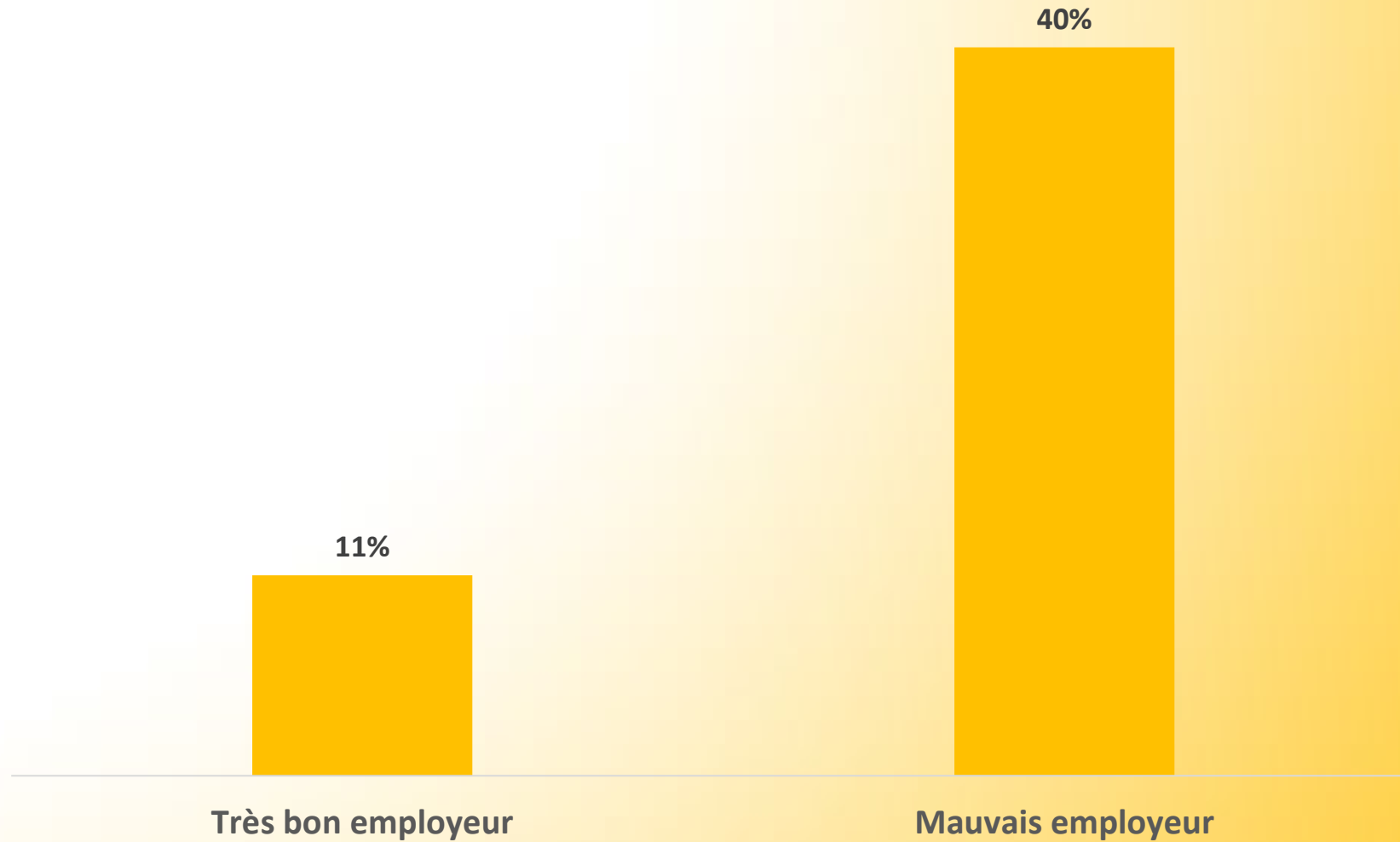
LA RÉMUNÉRATION



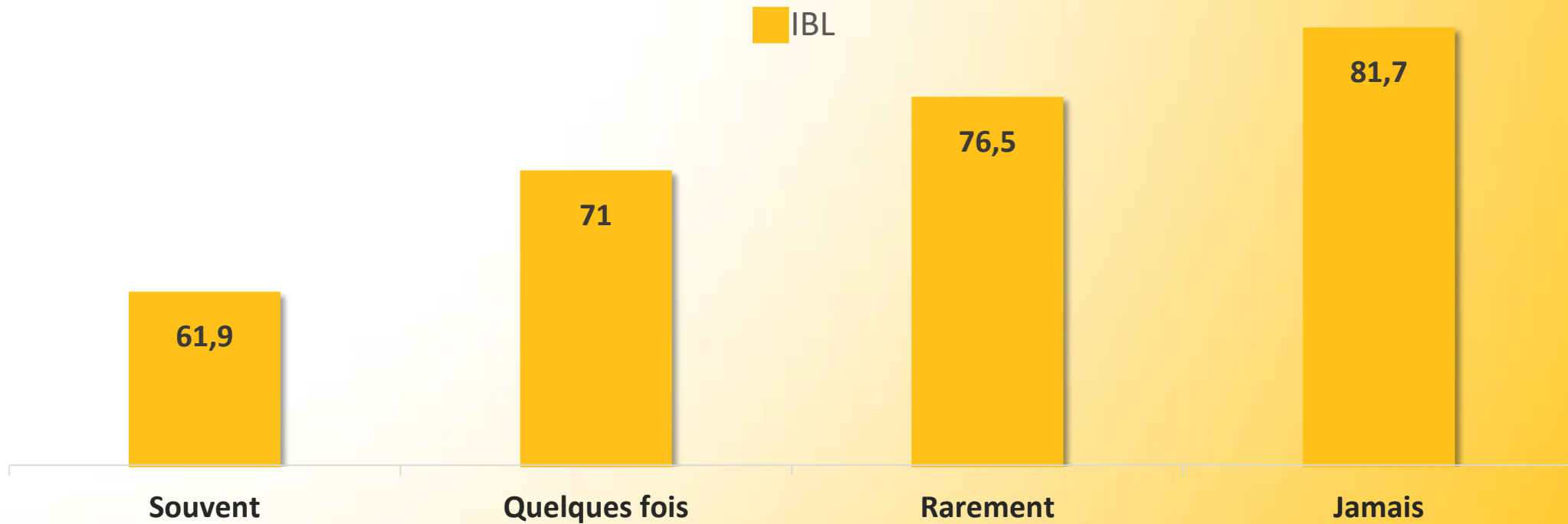
PRÈS DE 30 POINTS D'ÉCART LIÉS AU CLIMAT DE TRAVAIL



«CALLER MALADE»



LE HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE



LES QUATRE DIMENSIONS DU TRAVAIL



...ET L'ATTITUDE ENTRAÎNE DES DÉVIANCES



RELATIVES À LA PRODUCTION



Présentéisme, inefficacité, gaspillage, etc.

RELATIVES À LA PROPRIÉTÉ



Sabotage, vol, bris de matériel, etc.

RELATIVES AUX POLITIQUES



Favoritisme, inéquité, rigidité, corruption, etc.

RELATIVES COLLÈGUES



Harcèlement, agression, etc.



Le savoir-faire vs le savoir-être



L'INDICE DE BONHEUR LÉGER AU TRAVAIL (IBL-T)

Un algorithme mettant en relation les dix facteurs ayant le plus d'impact sur le bonheur au travail.



LES FACTEURS LES PLUS INFLUENTS DU BONHEUR AU TRAVAIL



1

LE CLIMAT DE TRAVAIL

2

LA RÉALISATION DE SOI

3

L'INTÉGRITÉ

4

LA RECONNAISSANCE

5

L'APPARTENANCE

LES 5 AUTRES FACTEURS QUI COMPOSENT L'IBL-T



6

LA CORRESPONDANCE

7

LE REPECT/LA CIVILITÉ

8

L'ÉQUILIBRE

9

LE DÉPASSEMENT

10

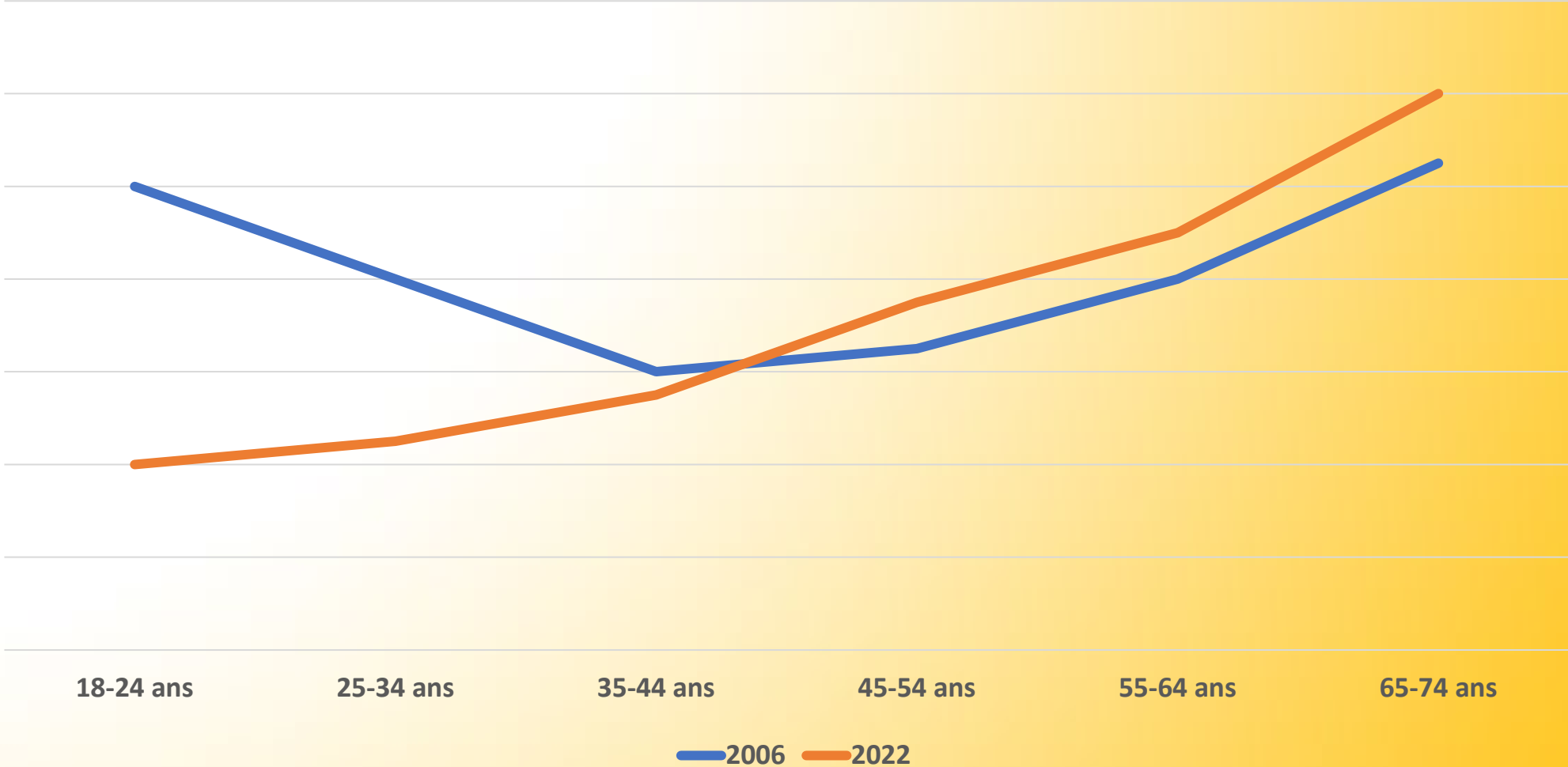
LA RÉMUNÉRATION



LE TRAVAIL ET LES JEUNES

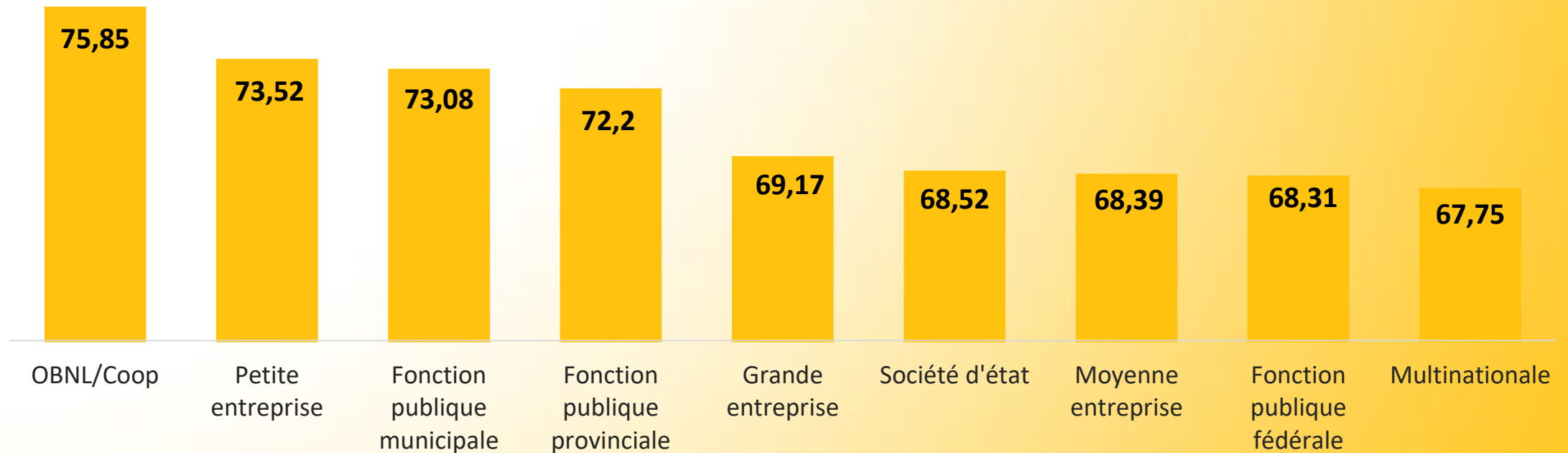
- **Plaisir et bien-être, première parmi les 12 valeurs de la génération Z (14 à 26 ans) par rapport à leur futur travail.**
- **À quel mot aspires-tu à ce que ta carrière corresponde le plus? Le mot bonheur arrive largement en tête avec 37% des mentions.**
- **90% des 16 à 26 ans souhaitent que leur futur employeur contribue de manière positive à la société.**
- **84%, qu'il respecte les principes de développement durable.**

ÉVOLUTION DE L'IBL SELON LES STRATES D'ÂGES





LES GENS TRAVAILLANT DANS LES PLUS PETITES ENTREPRISES SONT PLUS HEUREUX AU TRAVAIL



TOUT EST UNE QUESTION D'ATTITUDES

Il y en a six!



LA PREMIÈRE

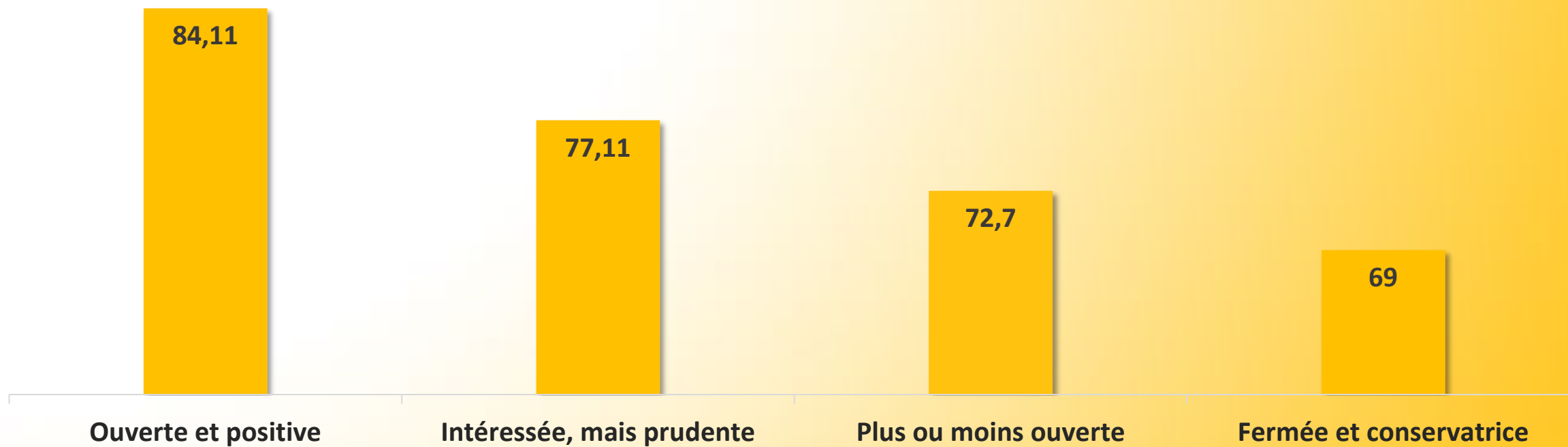
L'ouverture vs la fermeture

ou

L'avant-gardisme vs le conservatisme



L'IMPACT SUR L'IBL PAR RAPPORT À L'ATTITUDE ADOPTÉE



LA DEUXIÈME

L'optimisme vs le négativisme

Ou

La confiance vs la méfiance



À MOITIÉ PLEIN OU À MOITIÉ VIDE?



LA CONFIANCE



67

Qui ont souvent peur d'échouer



90

Qui n'ont jamais peur d'échouer



LA TROISIÈME

La capacité d'adaptation vs le passéisme

PASSÉ, PRÉSENT, FUTUR!





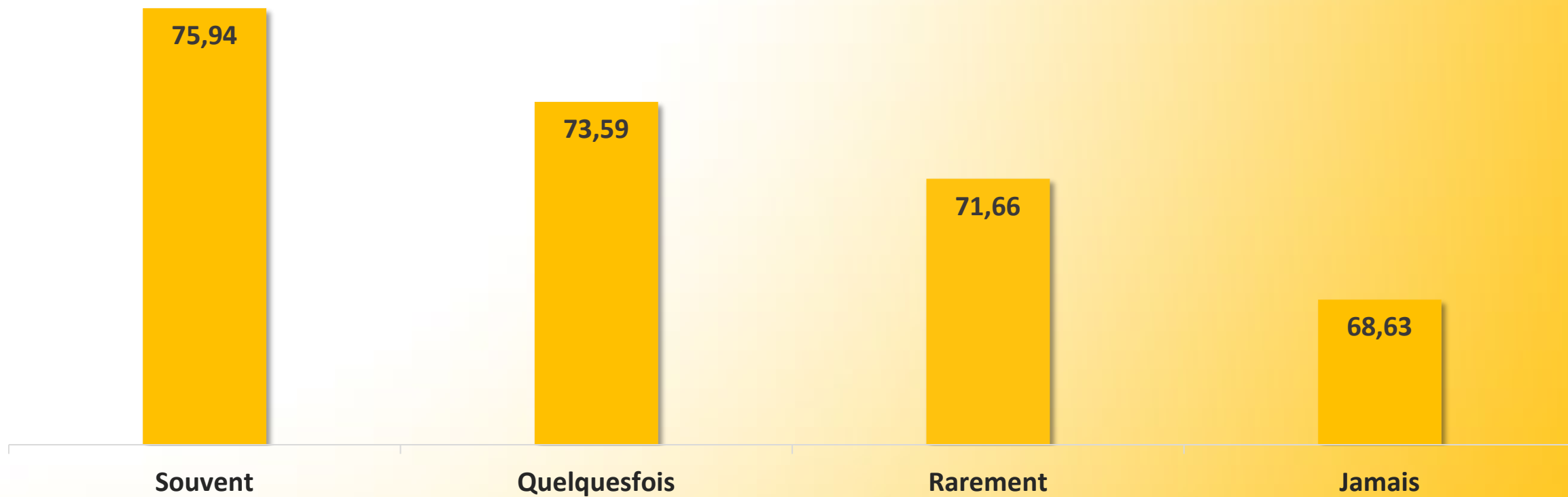
LA QUATRIÈME

L'engagement vs le détachement

IBL SELON L'IMPLICATION SOCIALE ET L'ENGAGEMENT AVOUÉS



LE DON DE SOI (bénévolat)

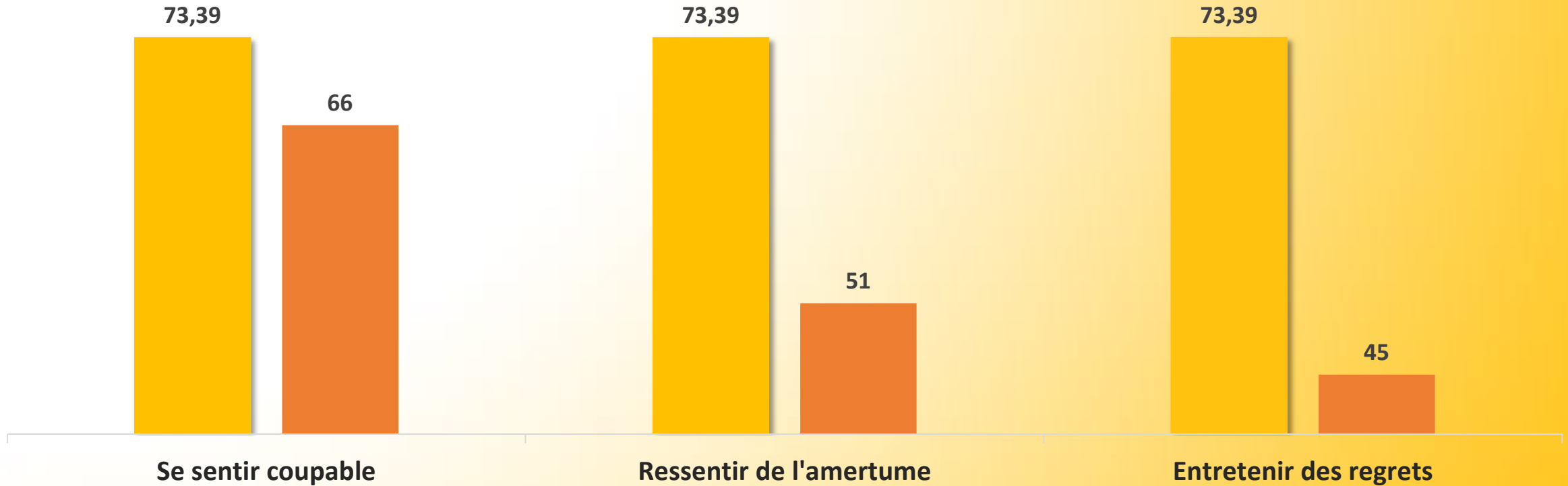




LA CINQUIÈME

La sérénité vs la culpabilité

LÂCHER PRISE ET FAIRE LA PAIX



PETITE LEÇON DE VIE



PACiNi 



LA SIXIÈME

La capacité de tisser des liens

LES QUATRE CLÉS





LA PREMIÈRE

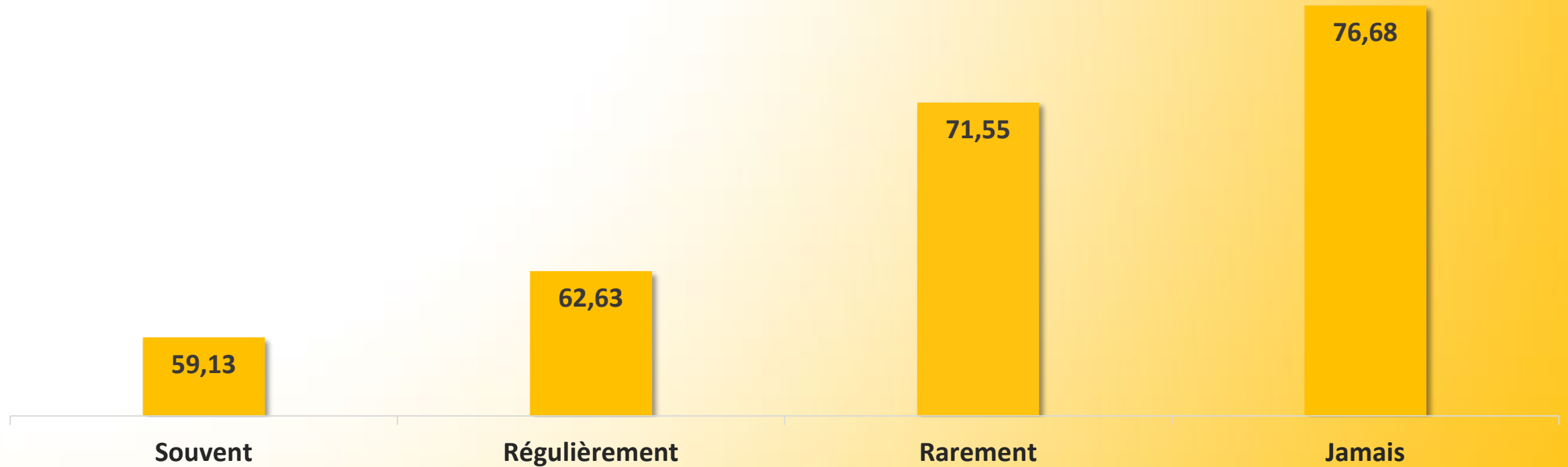
Se détacher des
conditionnements sociaux



LA THÉORIE DE MASLOW

**81% des Canadiens admettent qu'il leur
arrive d'agir au détriment de leurs
valeurs et convictions**

IBL SELON LA FRÉQUENCE À LAQUELLE ON LE FAIT





LA DEUXIÈME

Aller au bout de ses passions, de ses
rêves, de ses projets

L'IMPORTANCE D'AVOIR DES PASSIONS

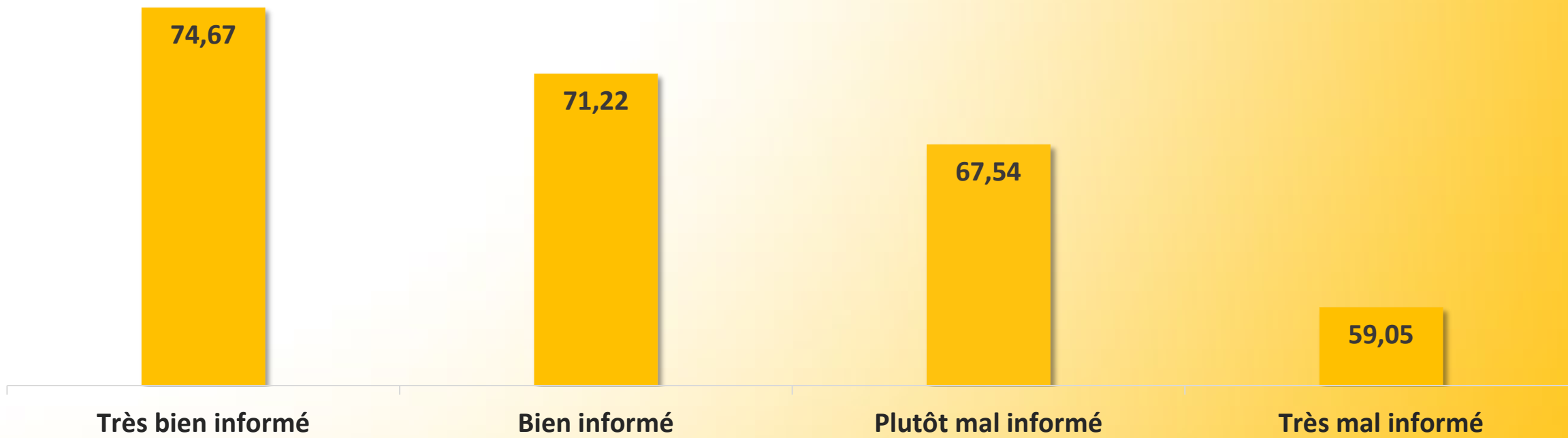




LA TROISIÈME

Ne jamais cesser d'apprendre

LA CONNAISSANCE AVEC UN PETIT C

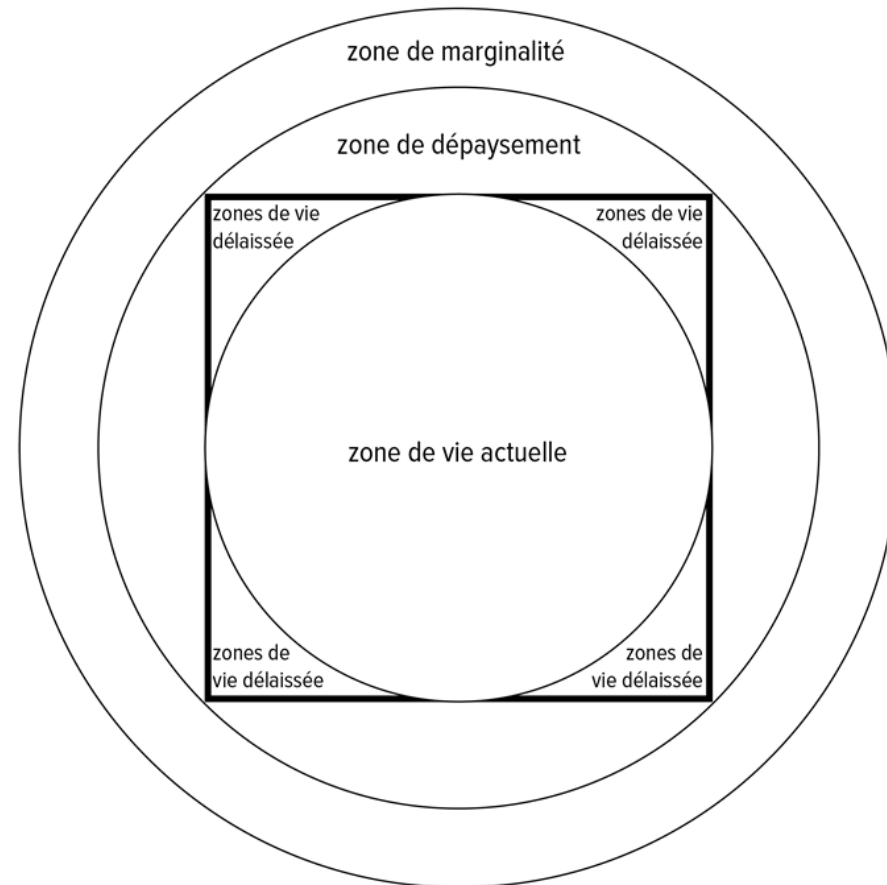


LA QUATRIÈME

Sortir du cadre



LE CADRE

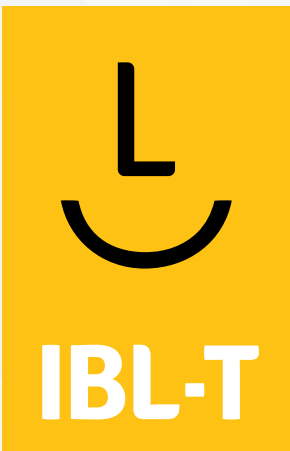




**Notre société sera meilleure à partir
du moment où l'humain et la réelle
recherche de son bien-être et de son
bonheur domineront tous les autres
aspects.**



**INDICE
DE BONHEUR
LÉGER^{MC}**



**INDICE
DE BONHEUR
LÉGER
AU TRAVAIL^{MC}**



Leger

MISSION DE L'IBL-T



S'intéresser au bonheur comme nous le faisons, c'est aussi fournir des informations pertinentes aux différents décideurs pour les aider à mieux cerner l'état d'une société, d'une collectivité ou de tout groupe donné. Politiciens, gestionnaires, actionnaires, propriétaires, administrateurs, tous peuvent puiser des informations qui leur permettront de mieux
«Comprendre le monde», notre mission, chez Léger.