

Votre vie est-elle équilibrée ?

Quintivium est un nouveau test présenté aujourd'hui. Il permet de savoir si le travail n'empiète pas trop sur la vie privée. Les entreprises ont tout à y gagner.

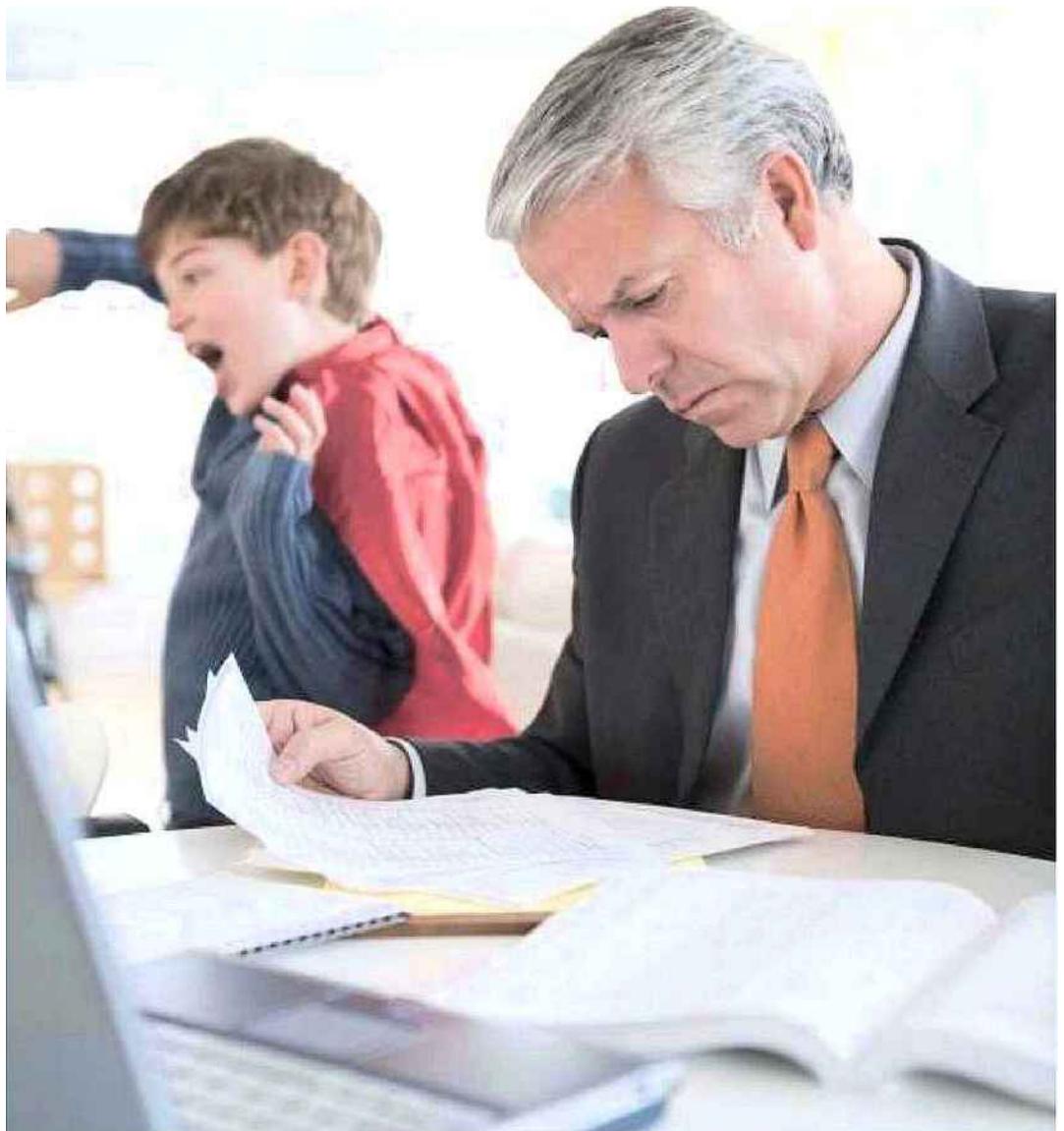
Ça ressemble à ces tests psychos que l'on ne peut s'empêcher de remplir dans les magazines... Sauf qu'ici il n'y a ni carres, ni conclusion lapidaire qu'on lit sans trop y croire. Il s'agit, beaucoup plus fondamentalement, de répondre à une question clé : ma vie est-elle équilibrée ? Suis-je à ma place au travail, heureux en amour, suffisamment créatif et récompensé ? Est-ce que je dors mon quota d'heures, est-ce que je bouge assez, est-ce que je profite vraiment de ma famille ? Bref, est-ce que je parviens à gérer harmonieusement mon boulot et le reste, tout le reste ?

L'originalité de Quintivium, un nouvel outil de ressources humaines présenté aujourd'hui aux entreprises et que nous avons pu découvrir en exclusivité, c'est de permettre, pour la première fois, un bilan éclairant, salutaire, étonnant même parfois, de la vie « globale » de chaque salarié. Lui permettre d'évaluer ses différentes jauges actuelles (trop de travail, pas assez de sport par exemple) et ses besoins profonds (moins de cigarettes, plus de sommeil ou de balades...).

“On a eu trop de volontaires”

La vice-présidente ressources humaines de Bristol-Myers Squibb

« La sphère professionnelle n'est qu'une sphère parmi cinq, aux côtés des sphères affective, éthique, culturelle et corporelle », sourit l'initiateur de cet outil novateur, Jérôme Ballarin, président de l'Observatoire de la parentalité en entreprise et membre du Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes. « L'idée, c'est qu'un salarié qui va bien est un salarié qui parvient à équilibrer toutes ses sphères en fonction de ses besoins propres. L'outil lui permet de prendre conscience d'éventuels déséquilibres... Et l'aide à définir une feuille de route pour y re-



Un nouvel outil de ressources humaines est présenté aujourd'hui aux entreprises. Il permet à leurs employés de faire le point, de façon confidentielle, sur le temps consacré à chaque domaine de leur vie, comme celui passé en famille. (Photo 2/Tetraimages/Jamie Grill)

médier. » Et que gagne une entreprise à permettre à son employé de réaliser qu'il ne voyage pas assez ? « Beaucoup plus qu'elle ne le croit », sourit Jérôme Ballarin. « Même si les tests en ligne sont restitués confidentiellement au salarié, on peut générer un rapport d'ensemble anonyme. Si on perçoit ainsi un manque généralisé de sommeil, c'est un clignotant qui s'allume ! »

Mais il arrive aussi que le salarié mette le doigt sur des manques ou trop-pleins qui n'ont rien à voir avec son travail et l'obligent à repenser ses priorités. « C'est du gagnant-gagnant » : d'un côté, une entreprise « bienveillante », de l'autre, un salarié qui bibéronne, fait de la poterie ou le marathon et... gagne en productivité. SFR, Lacoste et Bristol-Myers Squibb (BMS) expérimentent déjà le test depuis plusieurs mois. « On a eu trop de volontaires », assure la vice-présidente ressources humaines de BMS.

“Je ne m'attendais pas à de tels déficits dans ma sphère corporelle”

Jean-Philippe, délégué médical

« L'idée nous a plu. On sait bien que les frontières vie privée sont poreuses. L'enjeu, c'est de gérer cette perméabilité, sans être intrusif, pour que le salarié soit bien dans ses baskets. » Jean-Philippe, 57 ans, délégué médical, a ainsi... réenfilé lesdites baskets. « Je ne m'attendais pas à de tels déficits dans ma sphère corporelle », avoue-t-il, emballé par ce bilan d'où il est ressorti plus épanoui affectivement et professionnellement... mais en manque de sport, de questionnements existentiels et de culture. « Je n'avais jamais réfléchi à ma vie sous ses angles là, admet-il. « Ça m'a aidé... à faire la part des choses, comme on dit ! »

FLORENCE DEGUEN

COMMENT ÇA MARCHE

Quintivium est un test de 60 questions auxquelles le salarié répond en ligne, de chez lui ou au travail, confidentiellement. Elaborées par un psychanalyste, une psychosomaticienne, un médecin et un philosophe, elles balayent le niveau de satisfaction et le besoin d'évolution dans tous les domaines. Un algorithme dresse la cartographie des sphères de la personne et génère un rapport de quinze pages (avec des visuels souvent très parlants !) qui lui est remis en mains propres, chez elle ou sur son lieu de travail, par un expert certifié.

La restitution en vis-à-vis dure une heure trente et s'achève par l'élaboration d'une feuille de route. « Ce n'est pas un modèle du bonheur », insiste Magali Moullet-Poulat, l'une des expertes. « C'est du sur-mesure autour de *Qu'est-ce que je veux ?* » Pour en bénéficier, il faut que votre entreprise se dote de l'outil et prenne en charge son coût, soit environ 900 € par salarié.

VOIX EXPRESS

Propos recueillis par SÉBASTIEN BIRDEN

Réussissez-vous à concilier travail et vie privée ?



Madjid Tansaout
40 ans, ingénieur
La Ferté-sous-Jouarre (77)

« **J'essaye, mais c'est compliqué.** Je consacre beaucoup de temps à mon travail, mais je viens d'être papa et cela chamboule pas mal de choses. Je passe près de trois heures par jour dans les transports. Je pars à 7 h 30 et je rentre rarement avant 20 heures. Je suis donc en train de chercher des solutions pour m'occuper davantage de mon enfant. J'ai le choix entre déménager ou trouver un autre poste. »



Eric Baratte
41 ans, coordinateur travaux
Orléans (45)

« **Ce n'est pas simple, car je suis divorcé** avec trois enfants à ma charge. J'arrive à les emmener à l'école, à les récupérer à 18 heures, et j'ai la chance d'avoir mes mercredis libres et un patron assez conciliant pour me laisser partir en cas d'urgence. Mais cela suppose des sacrifices sur le plan personnel. Je sais aussi que mes enfants vont grandir, et cela amènera de nouvelles contraintes. »



Rosalind Borrega
41 ans, commerciale
Beauvais (60)

« **Oui, car je travaille désormais de chez moi**, ce qui me permet de passer plus de temps avec mes deux enfants de 11 et 14 ans. C'est moi qui en ai fait la demande. Mon entreprise a accepté cette solution, et je vois la différence, bien que je travaille tout de même huit heures par jour. Aujourd'hui, je bénéficie d'un confort que je n'avais pas avant, quand je passais près de quatre heures par jour dans la voiture. »



Sandro Esdras
32 ans, informaticien
Gournay-sur-Marne (93)

« **Tout à fait.** Nous avons trouvé un équilibre. Heureusement, ni mon épouse ni moi n'avons d'horaires fixes. C'est ce qui nous permet d'alterner : l'un de nous s'occupe de notre enfant le matin, l'autre prend le relais le soir. On arrive à sortir un peu de chez nous, à trouver du temps, à profiter de notre jardin. On peut bien sûr toujours faire mieux, mais on s'en sort vraiment bien. »



France Vidal
55 ans, metteur en scène
Paris (XX^e)

« **Pas du tout.** Je partage ma vie entre Paris, où je vis, et Metz, où je travaille trois à quatre jours par semaine. Je n'ai pas d'enfants pour l'instant, mais cela reste tout de même une situation difficile à vivre. Je passe mon temps dans le train. Alors, quand je suis là, j'essaye de profiter au maximum de mon conjoint, de voir mes amis. J'aimerais trouver un poste en région parisienne pour limiter mes déplacements. »