

CALENDRIER PREVENTION | BIEN-ETRE 2026

Mai

Équilibre des temps de vie



Calendrier Prévention Bien-Être 2026

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Santé mentale	S'adapter avec l'IA	Hygiène de vie	Bien vieillir au travail	Équilibre vie pro / perso	Qualité de vie au travail
● 16.01 Blue Monday	● 07.02 Journée mondiale pour un internet plus sûr	● 17.03 Journée nationale du sommeil	● 28.04 Journée Mondiale de la Sécurité et de la Santé au travail	● 08.05 Journée mondiale des parents	● 15.06 > 21.06 Semaine de la QVCT

JUILLET	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
Bien-être financier	Maladies cardiovasculaires	Octobre Rose & Movember	Prévenir les addictions	Handicap & aidants
● 01.07 Journée mondiale du bandeau blanc contre la pauvreté	● 29.09 Journée mondiale du cœur	● Mois contre le cancer du sein	● Mois sans tabac	● 03.12 Journée internationale des personnes en situation de handicap

*Les thèmes ont été sélectionnés pour s'adresser à tous, tout au long de l'année.
Bien entendu cette liste est non exhaustive et les thématiques de notre accompagnement sont multiples*

Des ressources en Santé publique et Santé et Sécurité au Travail

POUR CHAQUE THÈME & CHAQUE MOIS



Campagne prévention

- Eclairage, approche et solutions WTW
- Partenariats : dépistages, webinars, ateliers, formations, diagnostics, enquêtes, solutions d'accompagnement individuel ou collectif, etc



Appui réglementaire

Veille réglementaire, traduction de la réglementation en recommandations concrètes et adaptées à votre contexte



Sensibilisation collaborateurs

Mise à disposition de ressources : flyer, emailing, etc

ET TOUT AU LONG DE L'ANNEE



Contenu spécialisé

Focus rédigés par nos experts Bien-Être, ingénieur prévention, psychologue du travail : guide pratiques, articles web, etc



Evènement prévention

Temps de découverte, rencontres et échanges entre pairs



Webinar employeur

Panorama des tendances décryptées grâce à nos données, nos enquêtes et l'expérience de nos clients



Entretien conseil

Expertise et conseils de notre équipe
Prévention : orientation, co-construction, action



Baromètre bien-être employeur

Scorecard personnalisée avec benchmark pour comprendre la compétitivité et l'efficacité de vos programmes



Podcast

Interviews ciblées avec des clients / experts / professionnels de santé

Participez à notre Baromètre Bien-Être employeur

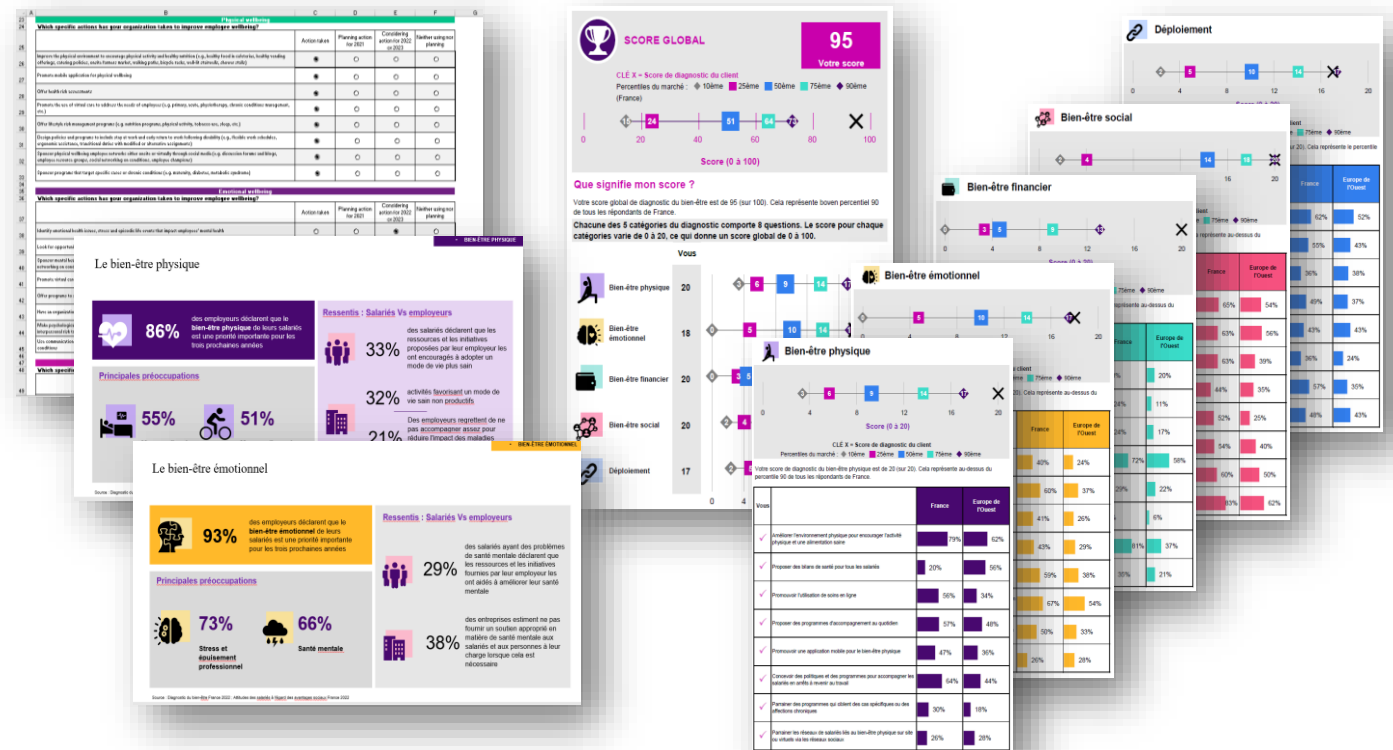
Inclus dans notre offre conseil / gestion

Connaître
Comprendre
Agir

- **Des chiffres clés** vus et constatés par les employeurs répondants mis en perspective avec les résultats de notre enquête employés sur les mêmes sujets
- **Un benchmark** associé à votre secteur d'activité / taille / etc
- **Une scorecard** personnalisée
- **Des premières pistes de réflexion** pour agir

Complétez l'enquête dès maintenant !

Disponible jusqu'au 4 juin



Mai : Équilibre des temps de vie

Focus sur la santé et sécurité au travail



EDITO

L'équilibre versus la performance : un nouvel horizon ?

L'équilibre des temps de vie apparaît comme un sujet révélateur des tensions du travail contemporain, clivé entre différentes représentations, parmi lesquelles subsistent encore des conceptions fondées sur le sacrifice et la quête de performance.

Le temps de travail a toujours été un aspect crucial de la vie professionnelle et sa gestion influence dans un même mouvement santé, productivité et dynamiques sociales.

Enjeu de dialogue social, enjeu d'égalité professionnelle, il est un objet de controverses à chaque niveau de l'organisation.

Comment préserver les équilibres des temps de vie tout en garantissant l'efficacité organisationnelle ?

De nombreux stéréotypes et idées reçues biaisent parfois la mise en place d'engagements sur cette question.

Pourtant, nombreuses sont les entreprises et collectivités qui s'engagent aujourd'hui sur ce sujet, inventant de nouvelles façons de considérer le travail, tout en s'adaptant aux évolutions contemporaines et aux vulnérabilités à la fois sociales et individuelles.

“ Parler d'équilibre, c'est changer de logiciel dans un environnement dominé par une idéologie de la performance. ”

Ce mois-ci, nous vous proposons d'investiguer les différentes manières pour aller amener ce sujet au sein de votre organisation, tant du côté organisationnel qu'individuel : car parler d'équilibre, dans un monde devenu incertain, peut relever parfois du funambulisme...relevons le défi ensemble !

Bonne lecture !



Marylène KHOURI

Psychologue du travail
WTW

Notre conviction :

Une gestion éclairée du temps peut favoriser la performance tout en préservant la santé physique et psychologique des personnes.

Vos supports téléchargeables

Supports encadrant	
Flyer Risques de l'hyperconnexion	Français
Flyer – Retour de Congé Maternité	Français Anglais
Flyer – Aide aux aidants	Français Anglais
Flyer – Handicap et inclusion : les bons reflexes managériaux	Français

Supports collaborateur	
Flyer – Equilibre vie professionnelle / personnelle	Français Anglais
Email – Equilibre vie professionnelle / personnelle	Français Anglais
Flyer – Flexibilité au travail	Français Anglais
Email – Flexibilité au travail	Français Anglais
Flyer – Santé en famille	Français Anglais
Email – Santé en famille	Français Anglais
Flyer – Aide aux aidants	Français Anglais
Email – Aide aux aidants	Français Anglais
Flyer – Handicap : Oser en parler	Français Anglais
Email – Handicap : Oser en parler	Français Anglais

Une charte pour l'équilibre des temps de vie

S'engager pour respecter les rythmes de vie : quelques exemples



Optimisation des réunions : planifier les réunions sur des plages horaires facilitantes, privilégier les réunions courtes, respect de l'heure et du cadre, rédaction de relevé de décisions lorsque c'est opportun.



Aménagements en cas de difficultés dans la sphère familiale : autorisations exceptionnelles d'aménagements, garantir un impact neutre dans l'évolution professionnelle en cas de temps partiel, mise en place du télétravail en cas de problématiques personnelles.



Bon usage des outils informatiques : ne pas céder à l'instantanéité, réflexion sur les canaux de communication, favoriser l'entretien physique, fixer des délais de réponse réalistes...



Investissement de l'encadrement : valoriser dans son discours et par des pratiques concrètes l'équilibre des temps de vie et le bien-être au travail, préserver des horaires de travail raisonnables pour ses collaborateurs.

Le travail hybride fait débat

Considéré comme une réponse aux demandes d'équilibre et d'autonomie, le travail hybride représente un défi pour le management

Un constat

Face à l'intensification du travail, un meilleur équilibre entre les temps de vie est recherché. 45% des cadres et 55% des jeunes de 18 à 29 ans estiment que leur rythme de travail s'est intensifié entre 2020 et 2026. **39% des cadres indiquent avoir dépassé 45 heures par semaine, et 59% avoir dû travailler pendant leurs jours de repos.**

Des questions

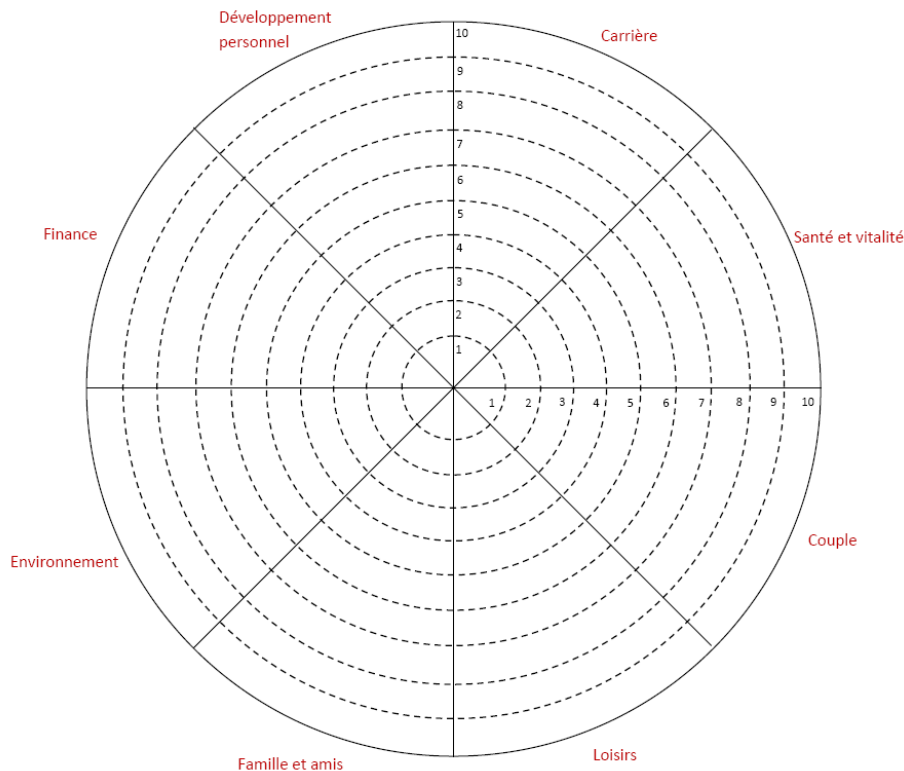
Ce sentiment d'intensification du travail, c'est-à-dire la diminution des intervalles entre les tâches et l'expansion du temps consacré au travail, pose **la question du temps DE travail et du temps AU travail**. Ce brouillage des frontières traditionnelles entre vie personnelle et vie professionnelle a été renforcé par le déploiement massif du télétravail : la question ne porte plus que sur les temps de vie, mais également les lieux de vie.

Des risques

Isolement, perte de convivialité, sédentarité, hyperconnectivité, brouillage de la frontière vie privée/professionnelle, intensification du travail et des contraintes de rythmes. Plus largement, **le télétravail creuse des inégalités préexistantes** (logement, inégalités sociales, de genre, d'âge etc.).

Nous contacter pour aller plus loin

La Roue de la vie : un outil d'accompagnement individuel



La roue de la vie, késako ?

Cet outil, très utilisé en coaching, propose de réfléchir sur les arbitrages et ressources allouées sur chaque domaine de l'existence. Il a pour objectif de réinstaurer un équilibre et d'inscrire sa réflexion sur une temporalité donnée.

Le principe

Elle contient 8 grands domaines : développement personnel, carrière, santé & vitalité, vie affective, loisirs, famille et amis, finance, environnement.

Elle invite le participant à évaluer chaque domaine puis à penser des marges de manœuvre pour retrouver un équilibre global.

Formats possibles – nous contacter

- Accompagnements individuels
- Coaching collectifs

Mettre en place un cycle de workshops

Interventions parentalité

Thématiques

- Réinventer son équilibre vie pro - vie perso
- Mes super pouvoirs de parents, les soft skills
- Bien gérer son temps quand on est parents
- Parentalité, tous concernés
- Bien partir et revenir de congé maternité

....

Format

- Durée : de 1h30 à 3h
- Déroulé : du contenu informationnel, des exercices pratiques et des temps d'échanges
- Nombre de participants : 10-12

Sur devis avec tarifs préférentiels WTW
Clémence Pagnon – contact@issance.fr – 0617604360



Appui réglementaire

Les accords et jurisprudences applicables aux organisations

Chambre sociale 9 juillet 2025 (n°24-16.397) : Décision relative au temps de travail et aux heures supplémentaires

Le juge rappelle les 3 éléments incombant à l'employeur dans le cadre de l'encadrement de la charge de travail et le paiement des heures supplémentaires

En premier lieu, le salarié n'a pas à établir de preuve exhaustive mais doit fournir des indications précises sur les horaires qu'il prétend avoir réalisés (faisceau d'indices).

Ces éléments devront être suffisamment précis afin de permettre la défense de l'employeur et la contestation de ces derniers afin que celui-ci puisse produire ses propres documents de contrôle du temps de travail.

En outre, une fois la réalisation de cette étape, il incombe à l'employeur de produire ses propres justificatifs (planning, relevés d'heures, badgeuse)

Enfin, en cas de défaut de ces éléments, le juge basera sa décision sur les éléments transmis par le collaborateur (e-mails, fiche de poste, attestations, notes de frais) si ces derniers sont suffisamment précis.

Ainsi, l'employeur ne doit pas être seulement organe de contestation des documents mais il lui incombe une charge de la preuve sur le respect du temps de travail par ses collaborateurs.



Clément MAES

*Ingénieur en prévention
des risques
WTW*

Votre situation est unique. Votre réponse doit l'être aussi

Approche WTW



Parlons-en!

L'entretien-conseil aide à comprendre votre situation afin de transformer un problème individuel en opportunité d'amélioration organisationnelle.

- **Comment accompagner le collaborateur ?**
- **Comment protéger l'équipe?**
- **Comment éviter le réflexe « pansement » et construire une réponse durable?**

Rapprochez-vous de votre interlocuteur habituel
pour prendre rendez-vous avec notre équipe prévention

Ressources utiles



Le site de l'ANACT*

[Parentalité et travail : une conciliation difficile](#)



[L'articulation vie professionnelle-vie personnelle chez les femmes en milieu contre-stéréotypique : quels enjeux pour la féminisation ?](#) De Nelly ODIN, Christine MORIN-MESSABEL, Emilie VAYRE

[Vie perso/Vie pro : Comment les \(ré\)concilier ?](#) de Brigitte Bellégo



Podcast « En même temps » :

Episode « Équilibre vie pro vie perso : faut-il cloisonner ? »

Episode « Pourquoi parler d'équilibre des temps de vie dès l'enfance »

* Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail

Accompagnement & formats

Notre accompagnement

Nous sommes en capacité de vous accompagner sur l'ensemble des items ci-après : via notre équipe interne ou nos partenaires avec tarifs négociés.

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre interlocuteur habituel pour :

- Préciser votre demande afin que nous puissions revenir vers vous avec une réponse sur-mesure
- Demander un rendez-vous avec notre équipe Prévention Bien-Etre

Les formats adaptables à vos besoins

- Audit
- Enquêtes quantitative / qualitative
- Aménagements postes de travail, équipements, espace
- Formation
- Ateliers participatifs (exercice, fresque à réaliser, groupe de parole...)
- Escape game / Serious game
- Sensibilisation : distanciel (webinar) / présentiel (conférence) / pack de communication
- Entretiens collectifs ou individuels
- Etc

Le champ d'actions étant très large, et les besoins tous spécifiques, parlons-en!



Notre offre d'accompagnement pour la mise en place de solutions

Concrètement ?



Le + : un pack de communication

- L'ensemble des actions est proposé avec un pack de communication (email, affiche, flyer, guide...) et un pilotage des inscriptions par WTW ou le partenaire retenu



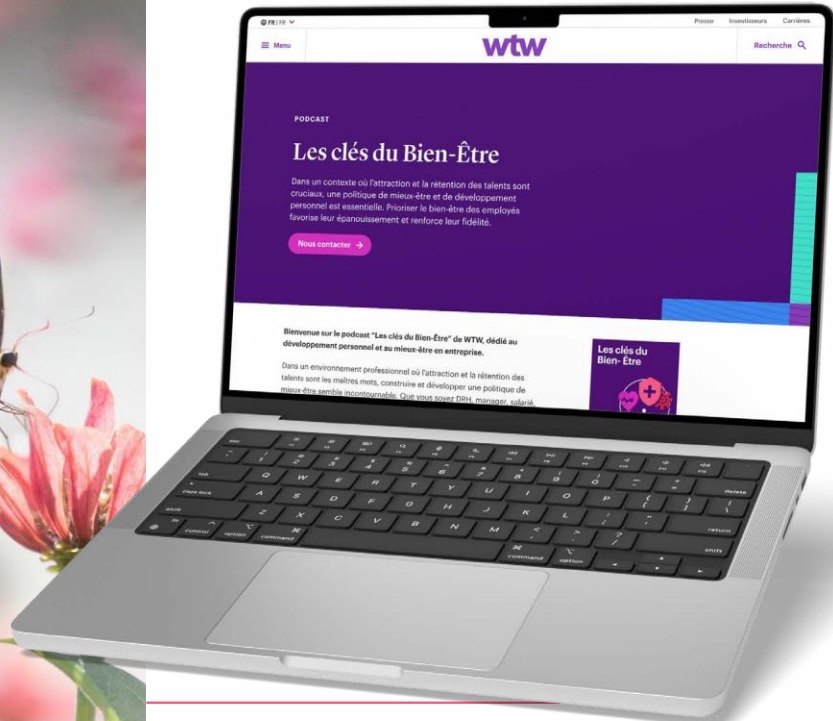
Quelle durée ?

Les sessions sur une ½ journée ou la journée peuvent être décomposées de manières à proposer des créneaux de 30 minutes, par exemple, pour sensibiliser un plus grand nombre de collaborateurs

L'ensemble des actions est proposé **France entière.**

Une majoration est à prévoir pour une intervention nuit, week-end ou jour férié.

La liste proposée est non exhaustive.



Votre
expérience
compte

Les clés du Bien-Être

Rapprochez-vous de votre interlocuteur habituel et prenons rendez-vous pour un moment de partage

Accédez au replay Saison 1

Épisodes sur wtwco.com et sur toutes les plateformes d'écoutes

ÉPISODE 1

Soutien et Prévention
Cancer

ÉPISODE 2

Réussir sa semaine
de la QVCT

ÉPISODE 3

Santé mentale : une démarche
holistique de l'employeur

ÉPISODE 4

Les fondamentaux de l'ostéopathie
et ses bienfaits en entreprise

ÉPISODE 5

Vision du bien-être et leviers
majeurs au sein d'une organisation



ÉPISODE 1

Soft skills : comment favoriser son
épanouissement professionnel ?

ÉPISODE 2

Accompagner les collaborateurs
atteints de maladies chroniques

ÉPISODE 3

Parcours de soin et cancer :
éclairages sur le second avis

ÉPISODE 4

Intégrer la QVCT au cœur
de la stratégie RH

ÉPISODE 5

Concilier son rôle d'aidant
et sa vie professionnelle

Saison 2

