

Quand mon épanouissement personnel passe par mon travail



Cette dernière partie tombe à pic. La trêve estivale est bénéfique pour tous. Que ce soit pour ceux qui sont rentrés de vacances ou ceux qui n'ont pas encore profité de leurs congés, la période juillet/août nous permet quand même de changer de rythme. Il y a moins de monde sur la route (il est donc plus facile aussi de se garer!) ou dans les transports en commun, les rythmes scolaires sont suspendus, les gens sont plus détendus...Bref, le stress s'envole, les batteries se rechargent et on fait le plein de soleil et de lumière, on profite des journées plus longues, et ça c'est bon pour nos horloges biologiques et notre moral!!!! C'est aussi une période propice pour s'accorder du temps et se recentrer sur soi. Profitons-en! Usons, abusons ! Ne dit-on pas qu'il n'y a pas de mal à se faire du bien"???

Et bientôt la rentrée...la vraie...celle de septembre. La réelle reprise durant laquelle vous allez (vite!) renouer avec vos habitudes, reprendre votre rythme effréné...et votre stress va balayer tous les bénéfices des congés estivaux.

Mais tout ceci n'est pas vrai pour tout le monde, heureusement. Autant certains appréhendent la rentrée, autant d'autres non. Car oui, il y a des heureux au boulot! Et j'en ai rencontré pour vous, vous verrez.

Comme nous l'avons vu lors des deux premières parties, le travail et le manque de travail peuvent rendre (très) malade, voire tuer. On parle alors de mal-être au travail (...qui fait le malheur de ces travailleurs). Vie personnelle et vie professionnelle sont intimement liées et en interaction : le travailleur qui rentre chez lui le soir est bien le même individu qui est parti le matin. Alors, même si on n'est pas exactement au travail comme on est à la maison,

c'est juste une question de costume, la personne reste la même, avec son propre vécu, ses émotions, sa sensibilité, ses seuils de tolérance...

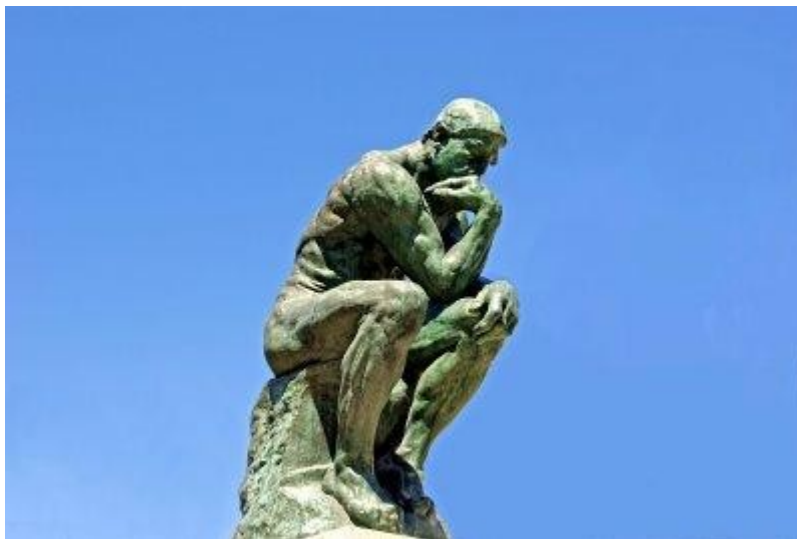
Le travailleur est donc sensible à son environnement professionnel et à l'exercice de son métier.

Ici je ne vais pas aborder le travail sous l'angle des souffrances, violences et autres harcèlements (pour ça, je vous renvoie aux parties 1 et 2). Je vais parler du travail dans tout ce qu'il peut revêtir d'acceptable : tâches et conditions de travail qui ne remettent pas en cause la santé physique et/ou mentale du travailleur. Disons que c'est le minimum.

Arrêtons de sacraliser ou diaboliser le travail, essayons d'avoir simplement un regard objectif...et peut-être optimiste.

Au cours de cette partie, vous pourrez lire des témoignages. Au gré de mes rencontres, j'ai posé la même question : "pensez-vous que votre épanouissement personnel passe par votre travail et pourquoi?" et vous verrez que oui, on peut être heureux au travail! Le but étant de faire un focus sur le bien-être (...qui fera le bonheur du travailleur?), évidemment, les personnes qui ont eu la gentillesse de me répondre ne sont pas en souffrance à leur travail.

Pour commencer: une dose de philo...



Le penseur, Rodin

- Pour Aristote, le bonheur consiste, pour chaque être, à remplir la fonction naturelle qui lui est propre. Cet accomplissement s'accompagne de plaisir, car le plaisir naît de la perfection de l'activité. Pour lui, le bonheur est l'expression d'une excellence. "Ceux qui trouvent du plaisir à s'exercer à la géométrie deviennent meilleurs géomètres...et il en va de même de ceux qui aiment la musique, l'architecture et les autres arts:

ceux-là progressent dans l'ouvrage qui leur est propre qui éprouvent du plaisir à l'exécuter." (*Ethique à Nicomaque*)

- Epicure place le bonheur dans les plaisirs simples et la fuite des souffrances. Il adopte donc un comportement qui favorise l'équilibre psychique et corporel. "Lors donc que nous disons que le plaisir est la fin, nous ne parlons point des plaisirs des prodiges et des plaisirs de sensualité, comme le croient ceux qui nous ignorent ou s'opposent à nous, ou nous entendent mal, mais nous parlons de l'absence de douleur physique et de l'ataraxie de l'âme." (*Lettre à Ménécée*)
- Stoïcisme. Pour le stoïcien, le bonheur consiste à rester maître de soi quelque soient les événements. Cette maîtrise est une vertu et le bonheur découle de la vertu.



Applications au monde du travail

D'un point de vue général, le bonheur est un état durable de plénitude et de satisfaction, un état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, avec une absence de souffrance, d'inquiétude et de trouble.

Nous n'allons pas débattre sur la question du bonheur (et sa quête pour certains), mais nous allons accepter le bonheur comme étant un concept aux multiples composantes, dont l'une est le travail (pour 1 français sur 4).

Chacun a sa propre estimation de ce que c'est qu'être heureux. Cependant, on peut distinguer 4 sortes de satisfactions liées au bonheur:

- la satisfaction du désir (il s'agit des désirs liés au corps, de la recherche de biens matériels...)
- la satisfaction du devoir (c'est l'accomplissement du bien)

- la satisfaction du vrai (concerne le désir de connaissances, la soif d'apprendre...)

- la satisfaction du beau (= contemplation esthétique)

Certains ressentent le travail comme un réel accomplissement d'eux-mêmes, alors pour eux, être heureux au travail sera d'occuper un poste qui leur permet de se réaliser: soit au travers d'un statut social, soit au travers DU métier rêvé (=>vocation), ou les 2. Ils entretiennent une relation passionnée avec leur travail.

Charlotte, 50 ans, enseignante (Education Nationale): "oui je me sens épanouie au travail et oui ça se ressent sur ma vie personnelle. Ce qui m'épanouit, c'est la satisfaction de transmettre mon savoir et de constater directement les résultats auprès de mes élèves et aussi par le retour positif de certains parents, et ça c'est bon à titre personnel. La sensation du travail bien fait. Et puis il n'y a pas de routine dans mon travail, chaque année est différente: je n'ai pas les mêmes élèves en face de moi et je dois m'adapter à chaque fois. Je découvre aussi des choses nouvelles, j'apprends beaucoup. C'est un travail d'équipe qui se fait en cohérence autour d'un projet d'équipe, mais je suis en totale autonomie dans ma classe. Je suis responsable de ma classe et de mes élèves."

Jean, 47 ans, militaire (Armée de Terre): "mon métier, c'est ma vie. Depuis tout petit je savais que je serai militaire. Oui je suis épanoui à mon travail. Oui je suis épanoui dans ma vie personnelle. Maintenant, dire que mon épanouissement personnel passe par mon travail...ça me paraît évident parce que je suis militaire 24h/24 et 365 jours/an alors...Ce que j'aime dans mon métier? Tout! Je dirai en particulier les contacts, la transmission des savoirs et des expériences (surtout les missions à l'étranger), le sport, la possibilité de me dépasser chaque jour...Et puis c'est aussi le fait d'appartenir à un groupe qui partage les mêmes valeurs. C'est important ça! Mon métier fait partie de moi, il est en moi!"



Et puis il y a ceux qui aiment leur travail (sans pour autant le vivre comme une passion), et/ou qui aiment leur entreprise (mais pas obligatoirement leur travail), ceux qui accordent à leur travail une dimension purement alimentaire (= moyen d'avoir un revenu régulier), et tous les autres, qui -au final- vont se déclarer épanouis. Tout ce que ces travailleurs ont en commun c'est qu'ils ne surinvestissent pas émotionnellement leur travail. Ils relativisent et arrivent à tirer le positif de leur situation. Comme quoi la frontière épanouissement personnel/épanouissement professionnel est bien mince, à tel point qu'il est difficile de faire la part de l'un sur l'autre.

Olivier, 34 ans, agent de quai sur le MIN de Rungis: "mon job n'est pas super intéressant, je n'apprends pas grand chose, je fais de la manutention. Mais quand je rentre le soir à la maison, l'avantage c'est que je ne ramène pas de boulot! Et puis il y a une bonne ambiance, on travaille dur mais on s'entend bien. J'aime aussi travailler en horaires décalés, j'ai l'impression d'avoir plus de temps la journée pendant que d'autres sont au bureau."

Zoé, 39 ans, audioprothésiste (salariée): "oui je me sens épanouie dans mon travail et oui il y a répercussion sur mon épanouissement personnel. Ma satisfaction est de rendre mes clients contents. Mon travail me structure à titre personnel: quand je suis dans une période de ma vie où je me pose des questions sur mes capacités, et bien ça me rassure de voir que oui par exemple dans telle situation professionnelle j'ai été "capable de"...c'est bon pour mon estime de moi-même, je vois que je suis capable d'agir. Savoir qu'on a une valeur dans le travail permet de se rassurer personnellement. Il m'aide à savoir ce que je vaudrais. Et puis j'apprends beaucoup, les nouveautés du secteur etc...Mais si demain je gagne au Loto, j'arrête de travailler!"

Chrystelle, 32 ans, employée de banque (chargée d'accueil): "me dire épanouie au travail c'est beaucoup!!!! C'est pas le métier dont j'ai toujours rêvé mais bon...c'est celui que je fais! Maintenant, c'est clair que même si mon travail ne m'épanouit pas vraiment, il ne me déplaît pas! En fait, ce que je trouve bien dans mon travail, c'est tout sauf mon travail justement! J'ai des conditions avantageuses et j'en ai bien conscience quand je regarde autour de moi, rien que les avantages liés au comité d'entreprise, j'ai accès à une offre variée pour les spectacles, les places de cinéma, les locations de vacances...et puis j'ai pas mal de vacances, c'est assez pratique quand on est maman! Après, et bien je dirai qu'au niveau des conditions de travail en elles-mêmes, ça va...Je fais mon travail avec application donc je ne suis pas embêtée! Et puis je ne fais pas partie des gens qui se font des plans de carrière, moi si je travaille, c'est pour avoir un salaire, et mon salaire me permet de m'épanouir dans ma vie personnelle. Alors pour répondre à votre question, oui mon travail, ou plus exactement la rémunération liée à mon travail, me permet de m'épanouir personnellement!"

Thierry, 53 ans, enseignant en CM2 (Education Nationale): "clairement oui. Je pars du principe que je suis un individu dans sa globalité donc automatiquement il y a des incidences travail/vie personnelle. Déjà je fais un métier que j'ai choisi, je ne le subis pas. Dans mon métier, je donne beaucoup de mon temps, quelquefois trop sans doute. Mais en retour j'ai la reconnaissance de mon travail, par la transmission des savoirs, et ça je le vois tout seul avec le niveau de mes élèves qui va évoluer tout au long de l'année scolaire. C'est très gratifiant à titre personnel. Mon métier fait partie de ma construction et je ne l'ai certainement pas choisi par hasard. Enfant, j'étais moi-même en situation d'échec scolaire et ça a entraîné une profonde souffrance. Etre enseignant m'a permis de prendre une revanche sur moi-même, ça a été un formidable outil de développement personnel pour moi. Ce qui m'intéresse le plus dans mon travail aujourd'hui, c'est de comprendre ce qui fait obstacle dans les apprentissages des enfants. Chercher et trouver le levier."

Je vous ramène aux conclusions d'une étude Publicis/TNS Sofres intitulée "les nombreux leviers de l'engagement des cadres" et qui révèle que 75% des sondés se disent heureux dans leur vie professionnelle actuelle, dont 15% très heureux. Pour ces cadres, la satisfaction au travail passe par "un travail épanouissant, formateur, dont ils perçoivent le sens. Ils désirent aussi disposer de suffisamment d'autonomie. Ils veulent également que leurs efforts soient reconnus et récompensés. Ils exigent, enfin, de se sentir en phase avec les valeurs de l'entreprise."

Et puis il y a aussi les créateurs/repreneurs d'entreprise. Une étude de 2007 ("le bonheur d'être chef d'entreprise") portant sur les chefs d'entreprise ayant créé/repris leur activité 3 ans auparavant, (menée par le Ministère des PME, du commerce, de l'artisanat et des professions libérales, l'APCE, le salon des entrepreneurs et la Caisse des Dépôts), révèle que 88% des chefs d'entreprise sont très satisfaits. Ils ont réalisé leurs rêves et leurs envies, atteint leur objectif en concrétisant un projet qui leur tenait à coeur. Pour une très large majorité de ces chefs d'entreprise, le passage à l'acte (création ou reprise) a répondu à l'envie ou au besoin de liberté, d'autonomie. Trois ans après la création/reprise, les sources de satisfaction sont:

- le relationnel, les contacts humains pour 94%
- la réalisation de soi pour 94%
- la prise de décision pour 91%
- la gestion d'une équipe pour 90%
- l'indépendance pour 88%
- la reconnaissance de l'entourage pour 80%
- les revenus financiers pour 52%

Stéphanie, 32 ans, créatrice d'un institut de beauté: "depuis que je suis à mon compte, j'ai créé 3 emplois et j'en suis fière. Mon institut ne me rend pas millionnaire mais j'arrive à en vivre et à assumer les charges. J'ai travaillé longtemps en tant que salariée, et ouvrir mon propre institut était mon objectif. Aujourd'hui je fais plus d'heures, j'ai plus de responsabilités et je ne fais pas que des soins...je suis comptable, femme de ménage, manager, commerciale...J'ai beaucoup appris lors de mon salariat, mais au bout d'un moment je maîtrisais vraiment les techniques etc...En m'installant, j'ai énormément appris, et j'apprends encore, dans des domaines qui m'étaient (presque!) totalement inconnus, comme la comptabilité par exemple. C'est très dynamisant de travailler pour soi."

Ludovic, 47 ans, entreprise de plomberie: "je suis indépendant...et ça, ça n'a pas de prix! Libre dans ma façon de travailler, libre dans ma prise de décisions...Bien sûr tout n'est pas tout rose tous les jours, il y a le stress des factures, des charges...Mais quand je fais du bon boulot, je le sais et j'en suis fier, je ne suis plus dans l'attente de la reconnaissance de mon patron. Il y a la satisfaction du client, mais ça, même quand vous êtes salarié, heureusement que vous l'avez ! Mon dernier patron ne savait jamais dire "merci", il ne savait pas dire quand on avait fait du beau boulot, et tout ça pour un salaire pas très gratifiant et des conditions de travail difficiles! Monter ma boîte n'était pas un

rêve mais pour le coup, à la fin je n'étais plus épanoui du tout dans ma vie, il fallait une solution et je ne regrette pas!"

Laurent, 42 ans, jardinier: "je suis très épanoui dans mon travail. Il m'apporte un équilibre, un bien-être. Et depuis que j'ai créé ma petite entreprise je ressens même de la fierté."

Faut-il travailler pour être heureux?

J'emprunte ce titre à Christian BAUDELLOT (Ecole Normale Supérieure) et Michel GOLLAC (Centre d'Etude de l'Emploi) qui ont publié les résultats d'une étude sur ce sujet (INSEE Première n°560).

Evoquer le travail en termes de "métier", "d'emploi", de "vie professionnelle", de le qualifier comme une source d'épanouissement ("se sentir bien dans son travail", "avoir un travail motivant"...) ou comme l'une des multiples composantes du bonheur en dit long.

Tout comme le recours à un vocabulaire de l'action ("activité", "faire", "pouvoir"...), vocabulaire de l'accomplissement ("se réaliser", "réussir"...) en dit long également.

Ceci révèle une véritable entreprise de construction (du bonheur).

Peut-être pouvons-nous simplement redéfinir les termes suivants : travail - emploi - métier.

Pour cela, je vous propose les définitions d'un même dictionnaire, Le Larousse.

- Métier: 1. Profession caractérisée par une spécificité exigeant un apprentissage, de l'expérience, etc..., et entrant dans un cadre légal; toute activité dont on tire des moyens d'existence. 2. Groupement dont les membres sont soumis à une discipline collective pour l'exercice d'une profession (synonyme: corporation)

- Emploi: occupation confiée à une personne; travail, fonction, place.

- Travail: 1. Activité de l'homme appliquée à la production, à la création, à l'entretien de quelque chose. 2. Ouvrage réalisé ou qui est à faire; tâche. 3. Exercice d'une activité professionnelle.

La nuance entre ces termes est sans doute subtile pour certains, évidente pour d'autres. A mon sens, la différence réside dans la part émotionnelle que chacun accorde à son travail.

Et vous, vous parlez de votre métier, de votre emploi ou de votre travail?

Ce qui est assez révélateur aussi, c'est que pour beaucoup, pour exprimer l'état "d'être heureux" l'utilisation du verbe "avoir" prime sur le verbe "être". Je partage quelques exemples de réponses à la question "pourquoi êtes-vous heureux au travail?" : "parce que j'ai des avantages sociaux" - "parce que j'ai un travail qui me plaît" - "parce mes collègues sont sympas" - "j'ai un bon salaire" - "j'ai des horaires adaptés" ... Comme si finalement, pour "être heureux" il faut d'abord "avoir". Le travail est alors envisagé comme le clé qui permet d'accéder à d'autres biens. Je vous laisse réfléchir...

Quelques pistes pour être heureux au travail

Pour dissiper tout malentendu, pour "être heureux" il faut déjà le vouloir. Ce qui sous entend que nous devons nous rendre "acteur" de notre bonheur ou bien-être, il ne suffit pas toujours d'attendre de l'autre (organisation, entreprise, personne...). Bien sûr, il convient d'avoir la réunion d'un minimum de conditions externes (à soi), sur lesquelles nous n'avons pas forcément d'emprise, mais en plus il nous faut changer notre perception des choses. Sans tomber dans le "voir la vie en rose" à l'extrême, savoir se mettre dans une position de réalité objective.

Conditions pour s'épanouir au travail :

- le sens donné au travail ou utilité de la tâche (utilité sociale, professionnelle, familiale...)

- la reconnaissance

- la motivation

- le poste occupé et/ou l'entreprise doit nourrir des valeurs personnelles.

Marc Traverson (Cabinet Acteus) résume ces conditions ainsi: "le plus important, quel que soit le poste que vous occupez, c'est de vous sentir acteur de votre travail, que celui-ci soit cohérent avec vos valeurs, qu'il vous donne l'occasion d'apprendre, de vous challenger par touches, tout en éveillant en vous le sentiment de faire partie d'un groupe où vous avez une place et une utilité."

Avez-vous déjà entendu parler de la FISH Philosophie ?

« La FISH! philosophie vous enseigne comment rompre le cycle infernal métro-boulot-dodo, au fil d'une fable destinée à réveiller l'énergie, la créativité et l'enthousiasme qui sommeillent en vous. »

Voici en quoi elle se résume :

1. AIMEZ CE QUE VOUS FAITES

S'épanouir au travail et y prendre goût, c'est avant tout tenter de rendre une activité rébarbative la plus stimulante possible. En somme, on ne choisit pas toujours son métier mais on peut toujours choisir comment l'exercer. Là est la clé du succès!

-

2. QUATRE INGRÉDIENTS POUR UN LIEU DE TRAVAIL DYNAMIQUE

La FISH! philosophie suggère quatre ingrédients pour réussir à la perfection la recette de l'épanouissement au travail :

· Choisir son attitude: choisissez une attitude positive et vous verrez à quel point elle est communicative et contagieuse pour le reste des membres de l'équipe. Pourquoi ne pas décider de passer une journée de star internationale plutôt qu'une journée sombre et morose?.

· Jouer: le dicton « garder son coeur d'enfant » ne vient pas de nulle part. Pour que vous preniez goût au travail, il doit y régner une atmosphère de participation et d'échanges avec les membres de votre équipe grâce à l'organisation d'événements insolites, ludiques, créatifs.

· Illuminer la journée des gens autour de nous: tentez ainsi de chercher par tous les moyens à laisser de bons souvenirs aux clients et aux collègues. Pourquoi ne pas tenter d'illuminer la journée de quelqu'un aujourd'hui?

· Être présent: c'est regarder son interlocuteur droit dans les yeux. Le monde peut bien s'écrouler autour de vous, vous n'avez d'yeux que pour lui; témoignez du respect à votre interlocuteur.

-

3. RÉFLEXION PERSONNELLE

Réfléchissez maintenant à ce qui pourrait vous permettre de vous épanouir au travail et à y prendre goût.

· Qui voulez-vous être au travail?

· Comment rendre votre travail plus ludique et développer votre énergie?

· Qui sont vos clients et comment pouvez-vous illuminer leur journée?

Pensez à vos collègues de travail et demandez-vous :

comment pouvons-nous mutuellement illuminer nos journées?

· Comment être plus présent les uns envers les autres?

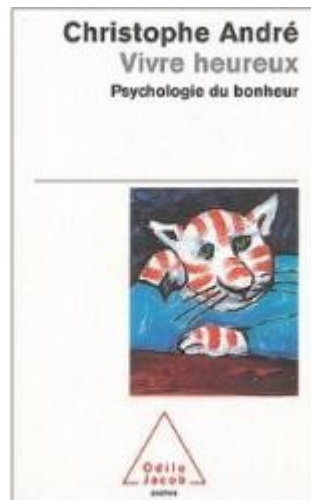


cliquez pour voir la vidéo



Un grand merci à toutes les personnes qui ont accepté de témoigner. Merci pour le temps que vous m'avez accordé. Merci pour votre gentillesse et votre accueil.

[Liens, biblio recommandée, sites...](#)





<http://www.emploi-pro.fr/article/les-cadres-proches-du-bonheur-1887.html>

<http://www.sur-la-toile.com/article-9862-Le-bonheur-n-est-pas-dans-le-pre-mais-dans-le-travail.html>

Vous trouverez ci-dessous les deux premières parties de cette newsletter,

Partie 1/ "MON TRAVAIL M'A TUE"  [newsletter juin 2011 Partie 1, page](#)

[1.pdf](#)  [newsletter juin 2011 Fin partie 1.pdf](#)

Partie 2/ "MALADE DE MON TRAVAIL OU MALADE D'ETRE UN SANS-TRAVAIL"  [news juin](#)