

PEUT-ON ÊTRE HEUREUSE AU TRAVAIL ?

Pour certaines, la question ne se pose pas, « il faut bien aller travailler ». Entre obligation et résignation, il n'est pas question de bonheur. Pourtant, avoir un emploi est vécu comme source de bien-être. Éprouver le bien-être au travail, oui c'est possible nous dit Nadine Hemmer.

Tout dépend de ses attentes professionnelles et de ce que l'on trouve dans son travail. Si l'on fait sienne la maxime de Confucius « *choisis un travail que tu aimes et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie* », le travail peut même devenir un plaisir. Malheureusement, tout le monde n'a pas cette chance mais plus une pratique professionnelle va nous rapprocher de ce qui est essentiel à nos yeux, plus nous sommes satisfaits, motivés et donnons du sens à notre activité quotidienne et plus largement à notre vie. Ainsi, pour s'épanouir au travail, il faut savoir repérer ce qui contribue réellement à notre bonheur et, en cas de volonté de changement, être capable de cerner les caractéristiques d'un job idéal. Il arrive de se dire que si « *notre collègue ou notre manager était différent* », que « *si les décisions devenaient enfin plus rationnelles et stratégiques* », nous serions vraiment plus heureux. L'espoir d'un monde meilleur pour un bonheur permanent... une quête jamais satisfaite et donc un combat sans fin qui nous éloigne à coup sûr de la plénitude. Or, le bonheur n'est pas un état, c'est un sentiment transitoire. On peut l'éprouver, même dans les situations plus difficiles et ce n'est pas nécessairement dans les moments où nous avons tout pour être heureux que nous ressentons cet état. Le bonheur ne se décrète pas, il se vit. Noter tous les soirs, trois moments positifs de la journée est une façon de développer à la fois sa capacité à percevoir ces moments de contentement et de s'entraîner aussi à observer ce qui est plus difficile. Observer au lieu de se faire des idées est plus utile et si l'appréhension du lundi nous prend à la gorge le dimanche soir, peut-être que, au lieu de la fuir, nous devrions

nous intéresser à ce que cette angoisse essaie de nous dire... En construisant notre bonheur, nous contribuons au bonheur des autres. Une étude montre ainsi que nous avons la capacité d'influencer le sentiment de bonheur des autres à trois degrés d'écart et sans même les connaître (les amis des amis de nos amis...). Plus directement, même si nous n'avons pas le pouvoir de faire le bonheur de nos collègues, nous pouvons y contribuer de plusieurs façons. Il suffit par exemple de tout mettre en œuvre pour instaurer une ambiance et des relations positives au travail. La dimension relationnelle au travail est essentielle et des modèles théoriques aident à s'interroger sur le bien-être au travail, comme le modèle PERMA* de Seligman. Enfin, les organisations elles-mêmes ont tout intérêt à investir dans le bonheur de leurs salariés/e/ en ne se contentant pas de mesures homéopathiques (repeindre une pièce en couleurs, ou installer une salle de sport). Éliminer ce qui représente une entrave au bien-être au sein de l'entreprise. En accompagnant ses salariés et étant à leurs côtés, les managers seront bien inspirés, car les études montrent que les émotions positives renforcent la santé, la créativité et la résilience, en deux mots : la performance.

*Modèle Perma: P (émotions positive), E (engagement), R (relations positives), M (sens perçu de ce que l'on fait), A (accomplissement). Modèle de Seligman, l'un des fondateurs de la psychologie positive.

COLLABORATRICE DE NOTRE MAGAZINE, DEPUIS PLUS D'UNE ANNÉE, NADINE HEMMER EST PSYCHOLOGUE. ELLE EST SPÉCIALISÉE EN EXÉCUTIVE COACHING ET ACCOMPAGNE LES PERSONNES QUI SOUHAITENT À LA FOIS DÉVELOPPER LEUR PERFORMANCE ET LEUR BIEN-ÊTRE.

LES CLÉS DU BONHEUR
AU TRAVAIL

En résumé | Cinq facteurs au moins comptent pour se sentir bien au travail | L'ambiance (environnement et collègues agréables, solidarité, convivialité) | Le sentiment de sa propre compétence et utilité | L'intérêt éprouvé pour les tâches elles-mêmes | La capacité d'initier soi-même certaines actions et d'en être responsable (autonomie) | Le sentiment d'être traité justement et valorisé.