



## LE BONHEUR AU TRAVAIL

Qu'on ait des enfants à l'école ou pas, il y a toujours de la fébrilité dans l'air en septembre : la rentrée, le retour des vacances, la routine (pour plusieurs sécurisante, pour d'autres contraignante), les bonnes résolutions, etc. Pour bien des travailleurs, la rentrée est aussi synonyme de bilan. C'est le moment où l'on a envie de faire bouger des choses et d'évoluer, pour s'approcher au plus près de ses aspirations.

Le but de cet article est de faire prendre conscience que faire le bilan de ses insatisfactions est souvent le point de départ pour mener à bien les changements nécessaires à son bien-être. Avant que vos insatisfactions ne vous fassent sentir impuissant, colérique, anxieux, triste ou déprimé, osez l'action.

Prenons la sphère du travail. Il est vrai qu'elle est devenue un univers dur et qu'il y a plusieurs aspects sur lesquels vous n'avez aucun pouvoir (par ex. : le contexte économique, les particularités d'un patron ou d'un collègue difficile, etc.). En revanche, vous pouvez chercher à mettre toutes les chances de votre côté pour que votre travail soit une source de plaisir (et pourquoi pas, de bonheur!).

### Bilan d'une semaine sur mes sources de satisfaction et d'insatisfaction au boulot

	SATISFACTIONS	INSATISFACTIONS
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		



Ensuite, nous vous invitons à réfléchir sur les moyens réalistes dont vous disposez pour réduire les différentes sources d'insatisfaction. Si vous estimez que vous n'avez aucun contrôle sur l'une de vos sources d'insatisfaction, cochez la colonne « Aucun pouvoir d'action ».

SOURCES D'INSATISFACTION	AUCUN POUVOIR D'ACTION	ACTIONS POSSIBLES
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Ces deux exercices vous permettront de réaliser si votre situation actuelle au travail est vraiment insatisfaisante ou si, finalement, elle n'est pas aussi terrible que vous le pensiez. Chose certaine, cet exercice vous aura permis de porter un autre regard sur la situation et peut-être d'amorcer quelques changements... À vous de voir lesquels!



À lire et à relire afin de persévérer dans votre cheminement sans vous démoraliser : les 15 commandements d'un changement réussi (tirés du livre *Je coache ma vie. Toutes les clés pour réussir sa vie* de Pascale Leroy) :

- Renoncer à tout vouloir changer à la fois.
- Se fixer des objectifs réalistes.
- Faire du temps un allié et non un ennemi.
- Faire preuve de tolérance envers soi-même.
- Ne pas avoir peur de l'inconnu.
- Apprendre à positiver.
- Savoir savourer chaque petite victoire.
- Commencer par se changer soi-même avant de vouloir changer les autres.
- Accepter de renoncer à certaines choses pour pouvoir en gagner d'autres.
- Ne pas craindre la remise en question.
- Ne pas se laisser décourager par le moindre obstacle.
- Se faire confiance.
- Se mettre à l'écoute de ses envies.
- Savoir reconnaître qu'on s'est trompé d'objectif et en fixer un nouveau.

Le livre cité ci-dessus pourra certainement vous orienter en ce qui concerne les thèmes suivants liés au travail : « J'ai envie d'avoir une augmentation », « J'ai envie de changer de travail », « Je me sens exploité et maltraité » et « J'ai envie de faire évoluer mon poste ». Pour chacune de ces sources d'insatisfaction, l'auteure vous propose un cheminement en cinq étapes pour vous aider à atteindre, tout en douceur et en patience, vos objectifs. À vos crayons, partez !

**Bonne rentrée à vous tous...**