

Faites-vous plaisir en travaillant

Défendre une idée, suivre une formation ou apporter votre bonne humeur au bureau... En soignant votre vie professionnelle, vous entretenez votre capacité à positiver.

Concilier travail et plaisir? L'idée semble encore absurde à deux tiers des Français. En décembre 2010, un sondage TNS Sofres révélait que seuls 34% d'entre eux considéraient le travail comme un moyen d'épanouissement personnel. Pour la plupart des salariés, l'activité professionnelle reste quelque chose que l'on subit en essayant de s'y sentir le moins mal possible. Une disposition qui nuit à la confiance en soi et à la capacité à se projeter dans l'avenir. Pourquoi ne pas changer de perspective? Un travail devient aussi, en partie, ce que l'on en fait. Moyennant un peu

de volonté, vous pouvez mettre fin à une attitude passive et reprendre le contrôle des événements. Vous y gagnerez en énergie positive, en estime de vous-même et en plaisir. Cinq idées pour redevenir acteur de votre vie professionnelle.

1 Prenez en charge un projet qui vous tient à cœur

L'affaire X, sur laquelle votre patron vous a demandé de plancher, vous ennue prodigieusement, mais vous n'avez pas le choix. Et si, à côté de ce pensum, vous décidez de prendre en charge un dossier qui vous intéresse et de le mener à bien? «S'impliquer dans un projet auquel on croit permet de donner



des salariés assurent qu'une bonne ambiance est indispensable à leur bien-être.

Source: étude Monster, 2010


du sens à ce que l'on fait», résume Michèle Freud, psychothérapeute et arrière-petite-fille de Sigmund Freud. Un mécanisme vertueux se met alors en place, explique-t-elle en substance. L'individu se concentre sur l'objectif à atteindre et déploie des trésors d'imagination pour surmonter les obstacles. Lorsqu'il voit sa démarche couronnée de succès, sa fierté n'en est que plus grande... et le conduit à vouloir de nouveau piloter des dossiers. Manager chez Intel, Yves Aillerie a ainsi réussi à convaincre sa direction de le laisser travailler sur un logiciel permettant aux entreprises de calculer leur consommation d'énergie. «J'ai dû vendre ce projet à mes chefs, trouver des arguments et répondre aux critiques. J'y croyais tant que j'ai réussi à convaincre.» Résultat: son logiciel devrait être bientôt commercialisé. Outre sa satisfaction de voir aboutir une initiative qui lui tenait à cœur, Yves Aillerie s'est découvert une force de conviction nouvelle. Tout comme David Filiol, analyste senior chez PricewaterhouseCoopers, qui a défendu son idée de salle de sieste auprès de toutes ses directions générales (lire ci-contre).

Mener à bien un projet personnel permet aussi d'obtenir la reconnaissance de son entourage. Chef de produits chez Bouygues Télécom, Renan Abgrall, inventeur d'une application pour portables, ne cache pas sa fierté d'avoir reçu

DÉTERMINEZ SI VOUS ÊTES VRAIMENT HEUREUX À VOTRE POSTE

Au travail, le plaisir relève d'un ensemble d'éléments, listés ci-dessous. Pour chacun d'eux, vérifiez s'il s'applique à vous. Ce n'est pas le cas? Lisez le paragraphe qui s'y rapporte.

<i>Je me sens à l'aise dans ma fonction, mes responsabilités, les tâches que je dois effectuer.</i>	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON Lire 2
<i>Mon travail est suffisamment varié pour que je ne m'ennuie pas.</i>	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON Lire 1 et 2
<i>Je me sens reconnu et valorisé par ma hiérarchie et par mes collègues.</i>	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON Lire 1, 4 et 5
<i>J'ai la sensation que mon travail contribue efficacement à la bonne marche de l'entreprise et/ou de la société.</i>	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON Lire 3
<i>Dans mon service ou mon entreprise, je jouis d'une certaine influence, qui me permet de prendre des initiatives.</i>	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON Lire 1
<i>Il ne se passe pas une journée sans que j'aie au moins une occasion de rire franchement.</i>	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON Lire 5



La salle de sieste, une idée amusante, pour laquelle David Filiol a aimé mouiller sa chemise.

le prix du Forum de l'innovation décerné en interne: «Non seulement j'ai démontré que ce projet était réalisable, mais j'ai obtenu un satisfecit de ma hiérarchie.»

2 Projetez-vous dans l'avenir grâce à une formation

Acquérir des connaissances ou des compétences nouvelles procure le sentiment de progresser, d'être mieux armé face à l'avenir. «Les formations permettent de se projeter dans le futur, confirme Corinne Moret, du cabinet Coaching & Communication. C'est un moyen de mûrir et de s'imaginer un avenir différent.» Sans compter qu'au plaisir d'apprendre peut s'ajouter, ensuite, celui de transmettre. Depuis fin 2011, Charles de Champeaux, directeur adjoint et logistique chez Degrémont, suit le master de l'Essec management général, à raison de deux cours par semaine. «Non seulement cette formation me sera utile si je suis amené à occuper des postes de direction, mais elle me permettra aussi de partager ce que j'apprends avec mes collaborateurs.» Gratifiante, la posture du «savant» permet d'améliorer son image à ses propres yeux comme à ceux des autres, et de renforcer sa confiance en soi: «Lorsqu'on développe de nouvelles compétences, tout devient plus facile, souligne Sylvaine Pascual, dirigeante du cabinet de coaching Ithaque. On gagne en sérénité et en capacité à voir les choses du bon côté.»

1 J'ai vendu ma salle de sieste aux top managers

En 2009, j'ai proposé à mon entreprise de créer une salle de sieste pour que les employés puissent se détendre. Malgré le côté amusant de l'idée, cela m'a demandé beaucoup de travail car j'ai été obligé de démarcher

les ressources humaines, la direction achats et les services financiers de l'entreprise. J'ai rencontré plusieurs fois les membres du top management et j'ai noué des contacts avec eux. Cette proximité a changé ma façon d'agir.

Aujourd'hui, quand je dois organiser des réunions, je suis bien plus confiant. Cette expérience m'a désinhibé, elle m'a permis de gagner en maturité. **11** **DAVID FILIOL, ANALYSTE SENIOR PRODUITS INDUSTRIELS CHEZ PRICEWATERHOUSECOOPERS**

PHOTO : RAPHAEL DEMARRET POUR MANAGEMENT

3 Investissez-vous dans des actions de bénévolat

Rien de tel que de se sentir utile pour retrouver foi en ses capacités. Bonne nouvelle: de nombreuses entreprises développent des programmes de volontariat social ou humanitaire. «S'engager pour une cause procure le sentiment de contribuer, à son échelle, à faire avancer le monde. Notre regard ►

Participer à une action solidaire aide à relativiser les petits tracas

► sur nous-même s'en trouve embelli», analyse la coach Sylvaine Pascual. De quoi relativiser les petits tracas du quotidien. Un court séjour à l'étranger suffit souvent à prendre du recul, comme l'a vérifié Caroline Rossigneux-Méheust. Cette responsable de la communication éditoriale Web chez Areva est partie quinze jours au Bénin, fin 2011, pour donner des cours de français à des écoliers. «A mon retour, j'ai ressenti une plus grande capacité à relativiser et à m'adapter à l'imprévu», explique-t-elle (lire l'encadré page 64). Mais pas besoin d'aller si loin pour profiter des effets bénéfiques d'un tel engagement. Dans le cadre des journées solidaires organisées par Carrefour, Pauline Dumaz, responsable grands comptes, a participé à la création de jardinières pour un club de soutien scolaire dans une cité HLM. «Ma fonction implique la gestion de budgets faramineux qui ont parfois tendance à me déconnecter de la réalité. Cette expérience m'a aidé à relativiser mes problèmes et à aborder mon travail avec davantage de recul», confie-t-elle.

4 Rendez service et soignez votre réseau et vos collègues

L'optimisme se puise aussi dans les relations humaines : se sentir entouré est un remède contre les idées noires. Mais à votre tour, rendez-vous disponible pour les autres. «Résoudre les problèmes d'un proche, c'est un peu comme faire un cadeau : cela procure autant de plaisir à celui qui reçoit qu'à celui qui donne», déclare Alain Bossetti, dirigeant du portail Place ►

TROIS TECHNIQUES POUR TRANSMETTRE SON ENTHOUSIASME

Célébrez les réussites

Profitez des succès pour rassembler vos équipes, même de façon rapide et informelle. Il est toujours préférable de féliciter un collaborateur en public plutôt qu'au détour d'un couloir : l'impact émotionnel sera plus fort pour celui qui reçoit le compliment. En reconnaissant la qualité du travail d'un employé, vous lui donnerez naturellement des repères et augmenterez sa confiance en lui.

En crise, donnez une direction

Votre équipe vient d'essuyer un échec ? Réunissez-la pour impulser une dynamique constructive : recherchez ensemble les axes d'amélioration, imaginez un scénario idéal, définissez des principes d'action communs... C'est l'occasion de rappeler les valeurs collectives et l'in-

térêt de la mission. «Pour mobiliser quelqu'un, il est indispensable de lui donner une direction, un but à atteindre. Comme le disait Nietzsche : «Donner un pourquoi aux personnes leur permet de s'accommoder du comment»», explique Francis Boyer, coach et fondateur du cabinet Dynêsens. Ne restez jamais ancré dans le passé, projetez vos équipes dans le présent et le futur. C'est le meilleur moyen de positiver. Attention cependant à ne pas forcer le trait, vos collaborateurs ne s'y tromperaient pas. N'occultez pas les difficultés et parlez vrai. Votre sincérité emportera l'adhésion.

Libérez l'esprit d'initiative

Permettez à vos collaborateurs de révéler tous leurs talents. «Quelqu'un qui aime faire sans forcément

savoir se donnera à fond pour réussir, tandis que celui qui sait faire mais n'y prend pas plaisir se bornera à exécuter mécaniquement la tâche», analyse Francis Boyer. Confiez les challenges aux fortes têtes, déléguez la médiation aux communicants et réservez les plannings et les tableaux aux adeptes de la conceptualisation. Surtout, aidez vos troupes à s'exprimer librement. Pour cela, prévoyez des rendez-vous réguliers en petit comité lors desquels vous laisserez libre cours aux doutes, aux questions, aux angoisses et aux idées diverses. Adoptez une attitude ouverte vis-à-vis des initiatives. Mieux vaut partir d'un bienveillant «Pourquoi pas ?», quitte à refuser après réflexion, que d'asséner a priori un «Non» qui décourage les bonnes volontés.

Je essaie toujours de voir la bouteille à moitié pleine

Si mes collaborateurs se démotivent parce que le marché de l'assurance-vie est morose, je leur rappelle que la France est aussi le pays qui compte le plus fort taux d'épargne. J'essaie de voir la bouteille à moitié pleine plutôt qu'à moitié vide. Et je transmets cet état d'esprit avec conviction, en joignant le geste à la parole. Il est aussi important de reconnaître publiquement les succès. Cela crée un élan contagieux. ■

GHISLAINE COLELLA,
DIRECTRICE MARCHÉ DE L'ÉPARGNE
INDIVIDUELLE CHEZ AXA FRANCE



Ghislaine Colella préfère pointer les opportunités, plutôt que les blocages.

Aider vos collègues vous donnera le sentiment d'être utile et vous apportera aussi leur considération

► des réseaux. Un geste qui renforce le sentiment de jouer un vrai rôle. Responsable adjointe du département assurance chez Total, Frédérique Bastien est connue dans tout le groupe pour ses bons tuyaux. Les salariés font presque la queue devant son bureau quand ils ont besoin de conseils pratiques pour leur vie quotidienne. «J'ai aidé des dizaines de personnes, se félicite-t-elle. J'ai ainsi l'impression d'être utile et je reçois en retour la considération de ceux à qui j'ai rendu service.» Le coup de pouce fait souvent deux heureux d'un coup. Consultant chez Accenture, Didier Rodriguez a coopté un ex-collègue: «Il cherchait du travail, l'entreprise recrutait. Je les ai mis en relation et ça a marché. J'ai apprécié que mon employeur me fasse confiance et j'ai ainsi pu lui montrer mon implication.»

5 Agissez pour une meilleure convivialité au bureau

A Noël dernier, Lauriane Gavidia, consultante senior chez ConvictionsRH, a demandé à tous les salariés d'apporter un petit cadeau à échanger sous le sapin. «Ce n'est pas grand-chose, mais cela permet aux consultants, toujours disséminés chez des clients différents, de se retrouver. Et ce rôle de rassembleuse est très flatteur. Je n'ai plus l'impression d'être un simple numéro.» Se transformer le temps d'un événement en «gentil organisateur» permet de changer son image: «C'est l'occasion de montrer que l'on est plus que ce que l'on fait», analyse Aurélie Caillaud, consultante chez Orsys et direc-

trice du cabinet Auralia. Et cela ouvre parfois de nouveaux horizons. Responsable de l'administration des ventes chez Michel et Augustin, Elody Bazin lève de temps en temps le nez de ses factures pour organiser de petites fêtes en interne. «Cela me donne l'occasion

de faire des choses inhabituelles pour moi. J'apprends à être plus organisée et à établir des plannings. Du coup, aujourd'hui, quand j'arrive le lundi, mon premier réflexe est d'organiser ma semaine. J'ai gagné en efficacité.» ■

Valérie Froger



Ses quinze jours parmi des écoliers béninois ont permis à Caroline Rossignaux-Méheust d'affirmer son autonomie.

Une mission humanitaire m'a donné confiance

Fin 2011, je suis partie au Bénin grâce à mon entreprise. J'ai passé quinze jours en brousse à donner des cours de français à des enfants de 8 à 11 ans. L'expérience m'a transformée: à mon retour, je me suis sentie plus apaisée et plus confiante. Aujourd'hui, j'éprouve moins de doutes

quand se présentent des décisions stratégiques et je ne cherche plus nécessairement à obtenir l'aval de dix personnes avant d'agir. Je me sens plus efficace et plus autonome dans la vie quotidienne. J'appréhende avec plus de sérénité les périodes de surcharge de travail en me rappelant

ce que j'ai vécu au Bénin. Je parviens à relativiser davantage. J'espère pouvoir repartir pour une nouvelle mission de ce type dans les années à venir. Plus longtemps, cette fois, peut-être grâce à un congé sabbatique. ■ CAROLINE ROSSIGNAUX-MÉHEUST, RESPONSABLE DE LA COMMUNICATION ÉDITORIALE WEB CHEZ AREVA

PHOTO: RAPHAEL DEMARET POUR MANAGEMENT