

LE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL ...



**UN INVESTISSEMENT
POUR LA VIE.**

LE STRESS ET LA SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL DEVIENNENT AUJOURD'HUI UN ENJEU MAJEUR DES ORGANISATIONS. DE LA CAPACITÉ DES MANAGERS DE BIEN GÉRER LES CONDITIONS DE TRAVAIL DÉPENDENT SOUVENT L'ÉQUILIBRE, LA SÉRÉNITÉ ET PARFOIS LA VIE DE CERTAINS SALARIÉS. BIEN-ÊTRE OU MAL-ÊTRE RÉSULTENT D'UNE ACCUMULATION DE PERCEPTIONS QUI AGISSENT SUR L'ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE DE CHAQUE PERSONNE, SUR LA QUALITÉ DU CLIMAT RELATIONNEL ET LA CAPACITÉ DE TOUS À GÉRER LA PRESSION ET LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES.

LES CONDITIONS DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL SONT DÉTERMINÉES PAR UN ENSEMBLE DE PRATIQUES MANAGÉRIALES ET DE VALEURS VÉCUES DANS LES ENTREPRISES ; ELLES SONT POUR AINSI DIRE EXTERNES ET PEUVENT ÊTRE GÉRÉES DE FAÇON SYSTÉMATIQUE PAR LE WELL BEING MANAGEMENT. PAR CONTRE, NOS CONDITIONS INTERNES DE BIEN ÊTRE RÉSIDENT EN GRANDE PARTIE DANS L'ADÉQUATION DE NOTRE RÔLE DANS L'ORGANISATION AVEC CE QUE NOUS APPELLERONS NOTRE PROJET DE VIE PROFESSIONNEL ET PERSONNEL.

Le Well Being Management

La notion de « Well Being Management » fait référence à la capacité qu'a une organisation de générer de façon durable les conditions nécessaires au bien être des personnes qui y travaillent.

Les études récentes sur la création de valeur démontrent qu'elle est en grande partie liée à la qualité des interactions qui se développent entre les acteurs de l'organisation et entre ces acteurs et les représentants de ses parties prenantes externes (clients, fournisseurs, actionnaires, communauté sociale).

Le Well Being Management couvre les domaines qui vont du collectif à l'individuel et de la vie professionnelle à la vie privée sans jamais empiéter sur celle-ci. Il recherche un équilibre entre ces polarités pour donner un sens au rôle de chacun, aux valeurs partagées et aux priorités de l'équipe.

Le « Well Being Management », dans sa dimension collective, est aujourd'hui, l'outil de pointe des entreprises qui doivent faire face à des enjeux de performance dans un monde devenu complexe, imprévisible et très réactif.

Mais, à l'échelle individuelle, comment pouvons-nous agir et orienter nos vies pour porter du sens et créer de la valeur, source d'épanouissement personnel ?

Le Projet de Vie Professionnel et Personnel

L'aspiration à la création de valeur est constitutive de l'être humain. Ch.Bülher conçoit l'être humain comme « un être doté d'intentionnalité », ce qui signifie qu'il a un besoin fondamental de se créer des objectifs qui répondent à des valeurs créatrices de sens.

Mais donner du sens à sa vie, se fixer un objectif de développement ... ne se décrète pas !

Vous êtes-vous déjà posé ce genre de questions :

- Ai-je réalisé ou suis-je en train d'accomplir, ce qui pour moi, est essentiel, pour réussir ma vie ?
- Suis-je en train de construire une carrière qui correspond à mon être profond ?
- Suis-je entrepreneur de ma vie ?
- Sur quoi fonder un choix d'orientation professionnelle ? J'hésite entre trois options très différentes sans réussir à me décider une fois pour toutes et ces hésitations m'épuisent !
- Ai-je pris des risques pour sortir de ma zone de confort et révéler mon potentiel ?
- Vais-je oser aller jusqu'au bout de mes désirs, de mes espoirs, de mes rêves ?

Notre métier de coach nous donne l'opportunité d'accompagner les acteurs clefs d'une organisation pour accroître leur créativité, leurs performances et leur capacité d'adaptation aux changements.

Ces acteurs clefs arrivent parfois dans notre cabinet, en disant :

- Je peux tout faire, on me propose des postes intéressants mais... rien ne me motive vraiment.
- Je me sens dépassé, je ne respire plus, j'ai l'impression de subir ma vie et mon travail, je ne me sens pas l'énergie de bouger, pourtant je sais que je devrais le faire...
- Je n'ai pas l'impression de construire, je ne suis pas épanoui... je tourne en rond...

Le travail que ces acteurs-clefs doivent accomplir, c'est apprendre à prendre des risques et pour commencer prendre le risque de sa liberté ! A partir de là, ils se sentiront responsables de leur vie et deviendront ainsi autonomes et créateurs des mondes nouveaux qui se construisent !

Se sentir acteur et créateur, n'est pas aisé et demande de pouvoir s'appuyer sur des ressources endogènes voire noologiques :

« La dimension noologique de l'homme — par contraste avec les dimensions biologiques et psychologiques — s'exprime dès qu'il réfléchit sur lui-même, qu'il s'affirme comme être conscient ou qu'il manifeste le fait d'être conscient... La conscience étant définie comme l'aptitude à cerner dans toute sa mesure, le sens d'une situation, dans ce que cette situation a d'unique. » V. Frankl :

Le Projet de Vie respecte la personne dans ses trois dimensions — biologique, psychologique, noologique — et accompagne la recherche d'un sens à sa vie. Ce sens n'est pas un principe abstrait mais un horizon que chacun peut déterminer pour lui-même.

En effet toute personne ne peut s'accomplir véritablement et s'épanouir qu'en activant sa « volonté de sens ». L'accomplissement de soi « porteur de bien-être » est une conséquence de ce travail, créateur de valeur pour chacun et pour la société tout entière.

Pour faire ce chemin, il est nécessaire d'effectuer un retournement sur soi afin d'accéder à une meilleure compréhension de la profondeur de son existence. Ce retournement implique une démarche d'humilité et d'accueil, tous embarqués que nous sommes dans le même bateau de la vie.

A partir de là seulement, nous pouvons devenir des personnes responsables de notre existence choisie en profondeur. La liberté de notre volonté ne peut s'exercer qu'après un travail simple mais très libérateur : nous accepter tels que nous sommes dans le cadre de notre identité, de notre histoire; accepter cette identité unique face aux autres avec la valeur et la dignité qui sont les nôtres.

Je suis digne d'être aimé car j'ai reçu la vie. Je suis précieux, tout à fait spécial, unique et donc, ce que je pense, ressens, désire doit être respecté.

Cette vérité qui fonde notre particularité spécifiquement humaine, est à redécouvrir pour la plupart d'entre nous qui l'avons oubliée en chemin...

'PLUS LE RÊVE ET L'AUDACE VONT S'INSTALLER, PLUS LES OPPORTUNITÉS VONT SE PRÉSENTER AU POINT QU'À UN MOMENT NOUS POUVONS FAIRE L'EXPÉRIENCE D'ÊTRE SURPRIS PAR UN CHEMIN INATTENDU SE PRÉSENTANT À NOUS.'

Ainsi, et seulement ainsi, nous trouverons le courage et la motivation pour construire notre Projet de Vie.

1^{ère} étape : explorer notre histoire pour donner un sens à nos prochaines étapes de vie. Pour ne pas nous perdre dans l'infini des possibles, nous devons nous relier à nos racines historiques et personnelles.

Plonger dans notre histoire et respecter cette démarche nous aide :

- A mieux repérer où notre destin nous porte.
- A éviter de prendre de fausses pistes qui ne sont qu'illusions.
- De quoi sommes-nous héritiers ?
- Que sommes nous en train de réparer ou de répéter ?
- Quels sont nos modèles parentaux ?

Revisiter les événements joyeux ou tristes qui ont participé à la construction de notre identité. Qu'est-ce qui m'a fait et qu'est-ce que j'en ai fait ?

A l'image d'un tableau de maître, nos racines constituent le cadre dans lequel nos désirs trouvent leur forme. Ainsi, notre histoire familiale peut avoir limité l'expression de nos désirs.

La prise de conscience de ce qui nous détermine permet d'accéder à une nouvelle dimension de notre liberté et de poser de nouveaux choix. Il ne s'agit nullement de couper avec le passé ni de le changer... mais de :

- modifier le regard que nous portons sur ce qui nous a fait,
- nous accepter avec notre histoire et nos limites,
- prendre appui sur notre talent unique,
- récupérer certaines capacités qui n'ont pu se développer harmonieusement

Plus conscient et libre dans nos choix de vie, nous pouvons alors nous détacher de ce qui nous encombre et nous préoccuper de nos désirs. Une nouvelle porte pourra s'ouvrir sur l'inspiration créatrice.

2^{ème} étape : Explorer nos projets, nos désirs, nos capacités créatrices, notre envie de nous réaliser et de nous accomplir.

Nous devons apprendre à écouter nos désirs et les respecter car nous sommes dépositaires d'une force de vie qui s'exprime à travers des désirs personnels et uniques. Ils sont la source de ce qui nous met en vie, de ce qui nous met au monde. C'est ce qui va nourrir l'envie de se lever le matin, de nous investir dans des projets.

Le chemin de notre Projet de Vie n'est pas qu'extérieur à nous, il est aussi intérieur ; il n'est pas donné mais à trouver et progressivement à construire. Enfin, il n'est pas défini une fois pour toutes, il peut varier au fil de notre vie. Plusieurs chemins sont donc possibles.

Plus le rêve et l'audace vont s'installer, plus les opportunités vont se présenter au point qu'à un moment nous pouvons faire l'expérience d'être surpris par un chemin inattendu se présentant à nous.

Concrètement, ce travail nous fait aboutir à dix mots clefs qui constituent les composantes essentielles de notre Projet de Vie et la colonne vertébrale des prochaines étapes professionnelles. Le plan d'action élaboré ensemble permettra d'expérimenter réellement une position de vie assertive, composée de nouveaux comportements et attitudes. Il faut apprendre pas à pas à connaître en profondeur ses besoins, ses intuitions, ses désirs, ses valeurs, ses convictions. Ainsi on se prépare à risquer sa liberté et à devenir acteur de sa vie au

travers d'un projet porteur de sens et d'innovation (Pour le déroulé du processus complet, cf www.v-l consulting.com)

Le chemin est souvent plus accessible que nous ne le pensons. Arrêtons de chercher la clef perdue sous le réverbère parce que c'est là qu'il y a de la lumière et sortons de cet espace de confort... limité. Acceptons de renoncer à nos illusions. L'impensable est possible, il y a des portes à ouvrir, un éveil, un moment de conversion où tout peut basculer.

Le Projet de Vie vous invite à trouver ce passage pressenti depuis longtemps mais sur lequel vous n'osez vous engager !

Trouver la clef de son Projet c'est expérimenter un accord profond entre le but à atteindre et ses propres ressources ; l'un va révéler l'autre. Le projet va mettre en mouvement notre être intérieur qui pourra ressentir la possibilité de s'exprimer dans toute sa plénitude. Cet accord peut déclencher en nous des capacités insoupçonnées.

Entrer dans son Projet de Vie c'est aussi choisir de faire l'expérience d'entrer en résonance avec son environnement et d'ajuster ses désirs et la réalité : Co-création et création de valeur pour la société. Je peux modifier mon environnement et il peut me modifier. J'existe dans cette mouvance permanente qui me fait et à laquelle je participe.

Je remets en question l'être raisonnable et sa dynamique castratrice, et j'entre dans une dynamique créatrice en « résonnant » !

Je peux ainsi vivre et mieux fonctionner dans un environnement difficile, mais je ne m'épanouirai pleinement que si les conditions de bien être au travail sont effectivement réunies.

Dans l'entreprise, une politique de Well Being Management intégrant le Projet de Vie Professionnel et Personnel de chacun des collaborateurs est ainsi à même de catalyser de façon formidable la performance des équipes. Elle encourage ses dirigeants à se donner un projet clair, porteur de sens et d'innovation pour le monde extérieur. Mobilisés pour servir leur entreprise, non pour eux-mêmes, ils contribuent au développement du tissu économique et du progrès social de leur région.