



BIEN-ÊTRE



LE NOUVEAU
ELLE.FR

↑ Gérez-vous vos émotions au travail ? Test sur

Changements, incertitudes, restructuration : pas évident de faire face... Anne-Marie Cariou, psychologue et directrice associée du cabinet Stimulus, nous conseille.

Trouver la bonne distance avec son travail, est-ce la clé pour garder sa motivation ?

Oui ! De nombreuses études ont montré que les Français ont une attente disproportionnée vis-à-vis du travail. Il y a tromperie sur la marchandise : on pense qu'il doit nous épanouir, nous aider à nous réaliser, à renforcer l'estime que l'on se porte... Mais c'est irréaliste ! La vraie question porte sur nos besoins essentiels dans la vie : qu'est-ce qui nous épanouit vraiment ? Faire partie d'une association ? Profiter de nos enfants ? Visiter des expos, décorer sa maison, voir ses amis... ? Nous nous posons trop rarement ces questions.

Certes, mais en quoi cela peut-il nous aider ?

Une fois ces priorités fixées, nos attentes vis-à-vis de l'univers professionnel sont logiquement plus raisonnables et l'amertume s'estompe. Surtout, cela donne des clés pour se recentrer sur ce qui nous épanouit le plus dans notre travail. Si mon bonheur est de transmettre le savoir, me suis-je intéressé à la possibilité d'avoir un stagiaire ? Si ce que j'aime dans l'associatif c'est l'échange de points de vue, ne puis-je pas développer des moments de cette nature avec mes collègues ? Cela peut être une source de motivation incroyable !

Il faut se concentrer sur l'aspect positif de chaque situation, préconisez-vous. Concrètement, comment appliquer ce précepte optimiste ?

Attention, il ne s'agit pas de nier les difficultés. Mais de les analyser pour se donner la possibilité d'agir sur elles, sans rester dans les raisonnements négatifs qui ne permettent pas d'avancer. En « factuelisant » la situation, on peut prendre du recul et trouver du positif, même si cela semble improbable ! Concrètement, on peut s'aider d'un tableau à deux colonnes, avec les « plus » et les « moins ». J'ai fait cet exercice avec une jeune femme qui vivait comme une catastrophe l'arrivée de sa

nouvelle chef. En discutant de ses besoins essentiels, nous avons conclu que ce qui la passionnait, c'était le management. Or, il se

trouve qu'en voulant être partout sa responsable lui laissait le temps de se recentrer sur cet aspect de son travail.

Six mois plus tard, elle évoluait dans son poste...

Apprendre à mieux gérer son temps, est-ce aussi une façon de rester motivé ?

Bien sûr. Il est impératif de se poser à soi, et aux autres, des limites. Trop souvent, je rencontre des gens qui confondent urgent et important, par exemple en répondant aux mails dans la seconde. Cela donne de mauvaises habitudes à vos collègues, et risque de vous enfermer dans le zapping, le traitement morcelé de vos tâches... et donc le stress. Au lieu de vous laisser le temps d'anticiper et de vous concentrer. Or, c'est aussi cela qui rend le travail intéressant, et motivant.

Comment rester positif si l'on doute de l'avenir de son poste, de son entreprise ?

L'incertitude est un facteur de stress. Elle nous plonge dans la peur et empêche d'aller de l'avant. Pour s'en départir, la meilleure parade est de reprendre le contrôle. Cela peut se faire via la récolte d'informations. Et quand c'est trop compliqué, imaginons le pire ! Paradoxal ? Pas vraiment ! Si l'on a peur, c'est que ce scénario catastrophe nous trotte dans la tête sans que nous ayons pu poser des mots dessus. Imaginer le pire, c'est le mettre sous contrôle intellectuel et émotionnel. Se redonner la capacité à se projeter, se donner un coup d'avance pour parer à toute éventualité. Ceux qui anticipent auront plus de ressources pour s'adapter au changement qui s'annonce, voire négocier leur départ, le cas échéant, dans les meilleures conditions. Se projeter, c'est se donner les moyens d'être dans l'action.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLEMENCE LEVEAU

* Spécialisé dans la prévention du stress.