

# Retrouvez le plaisir au boulot

Par Mariève Paradis

Les temps sont durs ? Tant pis ! Voyez comment certaines personnes se repositionnent pour retrouver le plaisir de travailler. Et comment vous pouvez en faire autant.

Ce matin de mai 2008, ses années de pratique des arts martiaux et de méditation transcendante n'ont rien pu y faire. Quand on lui a annoncé qu'il était remercié, c'est comme s'il avait reçu un uppercut en plein dans l'ego. "Mon orgueil en a pris un coup", dit l'ancien directeur général, Marchés des capitaux, région de Québec chez CIBC. Après avoir passé quinze ans à gravir les échelons, ce financier de 54 ans dirigeait une équipe de 20 personnes qui négociaient chaque année des milliards de dollars en obligations et autres instruments financiers pour le compte d'investisseurs institutionnels importants.

Huit mois plus tard, François Veillet a retrouvé la sérénité. Mieux : il a déniché l'emploi rêvé. Depuis août 2009, il fait fructifier la fortune d'une clientèle privée. "Après mon licenciement, j'ai eu le temps de réfléchir à mon plan de carrière. Je ne voulais plus gérer d'employés. Je voulais être libre de mon temps et bâtir ma business. J'ai tout cela aujourd'hui", raconte le gestionnaire privé pour la firme montréalaise Fiera Capital.

Pour ceux qui n'ont pas fait les frais d'une restructuration comme François Veillet, il paraît plus opportun de concentrer ses efforts à conserver son job. Quand son emploi est précaire, se demander ce qui nous rendrait heureux au travail peut sembler un luxe.

Pourtant, l'occasion est belle pour se repositionner. Maintenant que l'économie semble reprendre, le moment de faire un bilan de carrière est bien choisi. Vous accomplissez-vous encore au travail ? Y trouvez-vous du plaisir ? Comment pourriez-vous retrouver le feu sacré ? Le moment est d'autant plus propice que le jeu des restructurations a sans doute ouvert de nouvelles possibilités, tant chez votre employeur actuel que chez un concurrent ou - pourquoi pas - dans un tout autre secteur !

Sylvie Faria, 37 ans, n'a pas attendu la fin de la récession pour quitter son emploi. Elle a remis sa lettre de démission au moment où les chances de se trouver un autre travail étaient plutôt faibles. Sans compter que cette mère de trois enfants avait de lourdes responsabilités à considérer avant de tout laisser tomber.

"J'ai passé un an et demi comme représentante aux comptes nationaux dans une entreprise de transport, le plus important emploi de ma carrière. Ce poste ne me convenait pas", constate Sylvie Faria, une enthousiaste de la vente et du recrutement.

Elle voulait travailler au centre-ville, facilement accessible en vélo depuis sa maison de Saint-Henri. Elle souhaitait évoluer dans une entreprise qui partage les mêmes valeurs écologiques et familiales qu'elle et qui puisse lui offrir un bon salaire. Elle a déchanté. "J'étais emballée à l'idée de travailler dans une grande entreprise canadienne, je rêvais d'y obtenir un emploi de cadre, avec mes cartes professionnelles et mon bureau, lance-t-elle. J'ai commencé à me poser de sérieuses questions lors de la semaine de relâche de mes enfants. J'ai travaillé trois jours sur cinq. J'avais l'impression qu'on s'attendait à ce que je sois une machine. J'avais peur de ne pas pouvoir remplir mes engagements envers mes clients."

Vous vous sentez peut-être comme Sylvie Faria, pris dans un travail insatisfaisant, placé devant le seul choix qui se présente à vous : partir ou rester. Comme François Veillet, les circonstances vous forcent peut-être à réfléchir à la suite de votre carrière ? Avant de vous lancer à la recherche de l'emploi idéal, voici quelques pistes de réflexion.

## **En connaissance... de soi !**

On n'y échappe pas : il faut faire un exercice d'introspection. "Il faut une bonne connaissance de soi pour trouver un emploi qui ne nous empêchera pas de dormir le dimanche soir", affirme Diane Fellice, conseillère en orientation et présidente de Fellice Stratégies Humaines, une firme de consultants en ressources humaines. La première étape : examinez les expériences les plus stimulantes de votre carrière.

Pour Sylvie, cela a toujours été la rencontre de clients. Énergique et très convaincante, elle doit avoir un contact quotidien avec d'autres personnes. Sa réflexion l'a menée vers le travail autonome. Elle se prépare à offrir ses services d'accompagnement en dotation et en développement des affaires. "Avec un historique des expériences "sommets", on trouve un fil conducteur", explique Diane Fellice. Ainsi, Sylvie aime convaincre, persuader, influencer les autres grâce à ses aptitudes naturelles à communiquer. Elle met à profit certains traits de sa personnalité, comme son dynamisme et son charisme.

Depuis 1994, François Veillet est président du comité de placement de la Fondation de l'Institut de cardiologie de Mont-réal. Il a aussi cofondé en 1996 la fondation Sur la pointe des pieds, qui finance des expéditions thérapeutiques pour les adolescents atteints du cancer. "Je développais un intérêt à gérer et à faire croître du capital. C'est plus diversifié que de négocier des obligations. Et l'impact de mon travail était plus concret. J'ai le même sentiment dans la gestion de fortune."

Il faut aussi faire le même exercice pour les mauvais souvenirs. "Cela permet de déterminer la source de son insatisfaction au travail", note Louise Beaudoin, psychologue industrielle à la Société Pierre-Boucher, une firme de consultants en psychologie organisationnelle. La majorité de ses clients définissent leur insatisfaction en se plaignant d'une charge de travail trop élevée, de fatigue, d'un climat tendu et d'un manque de reconnaissance.

Rendez-vous plus loin encore et imaginez-vous dans le poste idéal ! Michel Grisé, psychologue du travail, conseille de visualiser vos rêves. "Le cerveau peut s'ouvrir à des occasions nouvelles à l'aide de la visualisation", rappelle-t-il.

La visualisation est un concept de psychologie utilisé dans de nombreuses disciplines. Elle renvoie à la capacité d'un individu à se servir de son imagination pour visualiser ce qu'il désire. Les sportifs y recourent pour visualiser une compétition réussie dans ses moindres détails : le départ, la sensation de l'accélération, le dépassement, la victoire. Grâce à la visualisation, vous pourrez détecter plus rapidement les circonstances qui vous mèneront à concrétiser vos objectifs.

Repérez vos options : soyez ouvert aux changements de tâches, de poste ou de service. Établissez des priorités en vous demandant ce que ces options vous feront gagner et ce que vous risquez de perdre. "En quittant mon emploi, je perdais beaucoup d'argent, un statut, une voiture de fonction et ma sécurité financière. Mais je préférais reprendre le contrôle de ma vie et profiter de la magnifique occasion de réaliser mon rêve : me lancer en affaires. J'ai vu cette possibilité parce que je mijotais ce projet depuis plusieurs années", raconte Sylvie.

## **Comment en parler ?**

Emprisonné dans votre réflexion, vous hésitez à exprimer votre insatisfaction. Vous avez peut-être peur des conséquences ou du jugement de vos collègues. À qui devriez-vous vous confier ? "Vos proches vous écouteront, mais ne seront pas toujours objectifs", estime Diane Fellice.

Vous êtes en bons termes avec votre supérieur ? Parlez-lui de vos rêves, et aussi de vos déceptions. Vous auriez aimé obtenir le mandat qu'il vient de confier à votre collègue ? Demandez-lui s'il prévoit d'autres projets de ce genre. En exprimant votre insatisfaction à votre patron, vous pourrez réfléchir ensemble aux défis qui vous intéressent. "Les évaluations de rendement ou les bilans annuels sont de bons moments pour partager vos réflexions avec votre supérieur", dit Louise Beaudoin.

Vous éprouvez un malaise à discuter avec votre patron ou vous ne semblez pas en mesure de nommer vos frustrations ? Un conseiller en ressources humaines au sein de l'entreprise ou en cabinet privé vous aidera à réfléchir objectivement, à cerner vos insatisfactions et à les communiquer de façon positive. "Certaines entreprises offrent aussi à leurs cadres de rencontrer un coach ou un mentor pour les aider dans leur développement et pour nourrir leur motivation au travail", ajoute Louise Beaudoin.

Si démissionner semble la seule option, la psychologue suggère d'envisager une entente de départ qui comprend une évaluation en orientation. "Certaines conditions se négocient lorsque vous quittez l'entreprise, comme l'aide d'un professionnel pour faire un bilan de carrière." Ce sera l'occasion de repérer les éléments clés de votre satisfaction au travail.

## **Un enfant qui sommeille**

Satisfaction au travail rime également avec plaisir. "Beaucoup d'outils scientifiques permettent d'évaluer la satisfaction et la motivation au travail. Mais le premier indice reste le fun meter", rappelle Louise Beaudoin. Pour Michel Grisé, le fun meter, c'est l'enfant en soi. "Lorsque votre enfant s'ennuie, la journée semble longue et fatigante alors que vous n'avez pas l'impression d'avoir beaucoup accompli. Si l'enfant en vous s'amuse, que les valeurs du travail vous conviennent et que vous êtes bien payé, votre travail aura un sens et vous éprouverez de la satisfaction."

Votre enfant intérieur fait une crise tous les matins avant d'aller travailler ou, comme Sylvie, vous ne vous retrouvez pas dans les valeurs de l'entreprise ? Cherchez la source du mal. Communiquez de façon ouverte et rechargez vos piles en vous recentrant sur les aspects positifs de votre quotidien. Plus vous vous écouterez, plus vos choix professionnels ressembleront à votre personnalité. "Restez dans l'action, engagez-vous et osez sortir de votre zone de confort !" insiste Diane Fellice.

Tiré du site internet Les affaires.com, voir le lien suivant : <http://www.lesaffaires.com/marche-carriere/developpement-professionnel/retrouvez-le-plaisir-au-boulot/503016>