

LA question à 1 M\$: Comment être bien au travail?

Qui ne souhaite pas être heureux dans son travail? À preuve, le bien-être fait maintenant partie intégrante des valeurs associées au monde du travail. Cependant, bien que les effets du bien-être au travail soient reconnus (développement d'un sentiment d'appartenance, réduction du taux de roulement et de l'absentéisme, productivité accrue, etc.), il n'existe pas de mode d'emploi unique pour y accéder. L'équipe de la Formation continue vous propose ici un regard éclairé sur cet objectif professionnel, mais bien personnel!

Qu'est-ce que ça prend pour être bien au travail? Sentiment de compétences, environnement agréable, relations de travail harmonieuses; tous ces facteurs semblent former un tout nécessaire qui, pourtant, nous échappe bien souvent. Bref, on ne reçoit pas le bonheur au travail en cadeau! C'est plutôt une question de perspective, d'attitude et d'initiative.

Plusieurs personnes entretiennent la conviction qu'il existe quelque part un emploi idéal qu'ils finiront par dénicher en gravissant les échelons de leur profession. Comme s'il y avait un certain point à atteindre dans leur carrière avant d'être complètement heureux. Comme si le bien-être était caché dans un titre, une fonction ou une organisation bien précise. Pourtant, s'il est une chose dont on peut être certain, c'est que l'accomplissement professionnel ne se mesure pas à sa place dans l'organigramme! En effet, peu importe le niveau hiérarchique et les années d'expérience, nous avons tous les moyens d'être heureux et accomplis professionnellement.

Un cheminement d'abord personnel

La première étape pour s'engager sur la route du bien-être au travail consiste inévitablement à bien comprendre les éléments qui nous motivent à travailler. Cela peut paraître d'une évidence, mais il est assez rare que l'on prenne le temps de s'arrêter pour mettre les choses en perspective et faire le tri entre ce qui nous allume et ce qui nous éteint.

Dans quelles conditions est-ce agréable pour moi de travailler? Quelle charge de travail suis-je capable de gérer confortablement? Suis-je fier de ce que je fais ? Ces réflexions sont cruciales et nous placent au centre de notre propre bien-être au travail, peu importe le niveau hiérarchique.

Une histoire d'équipe

Ensuite, impossible de passer sous silence la dimension relationnelle! D'une part, en tant que pilier de son équipe, le gestionnaire se trouve dans une position charnière. En effet, le soutien d'un bon leader influe grandement sur

la dynamique de travail. Trouver l'équilibre qui permet de se diriger là où on veut et à la vitesse qu'on le souhaite est donc primordial lorsqu'on a la responsabilité du bon fonctionnement des activités d'une équipe. Aussi, en cernant les facteurs qui contribuent à son propre bien-être au travail, le gestionnaire sera alors en mesure de mieux sensibiliser, responsabiliser et inspirer les gens autour de lui.

D'autre part, l'énergie de l'équipe réfléchit également sur le leader. Ainsi, la reconnaissance des efforts de tous, le respect des forces et des limites de chaque membre de l'équipe et l'esprit de collaboration sont des qualités qui résonnent fortement dans la performance d'une équipe peu importe sa taille. La clé de la performance réside donc souvent dans l'établissement d'objectifs communs, car c'est lorsque tout le monde avance dans le même sens qu'il est possible d'aller plus loin et tout en étant... plus heureux!

Des forces à exploiter

Enfin, les ressources et les valeurs de l'organisation forgent un aspect tout aussi important du bien-être au travail. Car même si les conditions et l'environnement physique de travail, l'équipe, les horaires et les politiques de l'entreprise sont des facteurs sur lesquels il nous semble avoir, en général, très peu d'emprise. Il ne suffit souvent que d'un peu d'initiative saupoudrée de bonne humeur pour améliorer une ambiance de travail et adoucir les irritants!

Prendre des pauses (!), manger avec les collègues, participer aux activités sociales ou en organiser, décorer son bureau, se récompenser pour nos bons coups ou après une grosse journée, s'inscrire à une formation pour parfaire nos compétences, voilà des choses simples qui teintent positivement une journée de travail et qui peuvent, bien souvent, entraîner des changements beaucoup plus profonds à long terme.

Donc, comment être bien dans son travail? Finalement, la question devrait plutôt se poser comme suit : Êtes-vous prêts à être heureux au travail?