

Accueil > Actualités

## Retrouver l'énergie au travail

Publié le 19/06/2018 à 08:30 par la rédaction des Éditions Tissot

Le travail occupe une grande partie de nos temps de vie, et nous y côtoyons souvent un grand nombre de personnes : collègues, hiérarchie, collaborateurs, clients, partenaires, etc. S'il peut être une réelle source d'épanouissement, il peut parfois également être source de démotivation, de déperdition d'énergie, voire de diminution de notre confiance en nous-même. Dans ce cas, le plaisir n'y est plus et nous allons travailler, comme le dit l'adage populaire, « avec des pieds de plomb ».

Lorsque l'on est dans la situation où il n'y a plus de plaisir pour aller travailler, quelques moyens permettent d'endiguer ce phénomène, quitte à, s'il perdure malgré tout, faire le choix à terme d'un autre poste, d'un autre employeur, ou d'une autre orientation professionnelle.

### Analyser mes sources de motivation et de démotivation

Posons d'abord un diagnostic grâce à un questionnement croisé :

A. Je perds ma motivation quand : par exemple j'ai mal dormi, je me suis chamaillé avec ma famille, j'ai mal au ventre, etc.

B. Je perds ma motivation quand : par exemple mon responsable ne reconnaît pas mon travail, ou me parle sèchement, mes clients se montrent agressifs, un(e) collègue ne me salue pas, ou quand il pleut et que le ciel est gris et bas, etc. ;

C. À l'inverse, j'ai du plaisir à travailler quand : je vais participer à un projet intéressant, quand j'ai osé prendre des initiatives, quand en fin de journée je vois le résultat de mon travail du jour, etc. ;

D. Et je suis remotivé quand : il y a de la convivialité dans l'équipe, quand un client me remercie gentiment, quand ma hiérarchie me félicite, etc.

Marc Aurèle, empereur philosophe, disait : « *Donnez-moi la force de changer ce que je peux changer, le courage d'accepter ce que je ne peux pas changer, et l'intelligence de voir la nuance entre les deux* » Et Platon ajoutait : « *L'autre n'a de pouvoir sur moi que celui que je lui donne* ».

Observons donc notre grille :

A. Du côté de la démotivation qui vient de moi, comment puis-je agir pour limiter ces phénomènes ? Dans les cas cités, veiller à mon sommeil en lâchant les écrans une heure trente avant le coucher, manger léger le soir, organiser mon endormissement, créer des rituels pour laisser mes problèmes personnels à la porte de l'entreprise (comme trouver un objet symbolique, caillou, branche ou autre qui représente ma chamaillerie et le déposer à l'entrée) ou me centrer sur l'ici et maintenant de la journée, et si j'ai mal au ventre, consulter et me soigner.

B. Quant à la démotivation liée à autrui, j'ai deux possibilités : agir ou prendre du recul sur ce qui se passe.

1. Pour prendre du recul, il existe des méthodes : le yoga, la sophrologie, la méditation de pleine conscience, etc. Pour commencer, une grande respiration ventrale et une phrase qui prête à sourire (par exemple : un crocodile, deux crocodiles, trois crocodiles) permettra, selon les travaux du neuroscientifique Antonio Damasio, de déconnecter un peu les zones de votre cerveau où s'activent les émotions négatives pour activer les positives ;

2. Quant à agir, si nous reprenons les exemples cités plus haut, qu'est-ce qui m'empêche de demander de la reconnaissance lorsque je rends un travail précis et que j'ai besoin d'un feed-back, ou initier de nouveaux projets ?

Si mon collègue ne me salue pas, plutôt que d'imaginer qu'il m'en veut ou juger son impolitesse, je peux soit lui poser la question, soit laisser passer : peut-être avait-il simplement mal au ventre ces jours-là...

Une grande partie de nos contrariétés vient de notre dialogue intérieur, et nous pouvons apprendre à ne plus l'écouter en lâchant le jugement, en cessant d'imaginer des scénarios face aux événements. Et si le phénomène perdure, nous pouvons aller poser la question à l'intéressé pour ne pas rester sur un malentendu ou accepter de la distance dans la relation tant qu'elle ne nuit pas à la collaboration professionnelle.

Quant à la météo, quel pouvoir je donne au temps ! Concentrons-nous sur le travail pour ne plus voir le ciel gris en attendant le soleil (en clair, occupons nos neurones ailleurs !).

Vous voyez que finalement, nous pouvons sortir de notre zone d'impuissance, ô combien inconfortable, pour utiliser notre zone de maîtrise et de contrôle, voire d'influence. Certes il y a réellement des cas où je ne peux pas agir, mais à y regarder de plus près, ils sont assez rares.

## **Sortons de nos automatismes**

### ***Nous voyons le monde à travers des filtres***

Montrez une image simple (objets usuels, paysage) à plusieurs personnes et vous observerez que chacune en aura une perception différente : l'un verra la cafetière comme une vieillerie, l'autre pensera à sa grand-mère qui avait la même, le troisième évoquera un moment de pause-café... Nous voyons le monde au travers de nos projections ! Acceptons donc que l'autre voie le monde autrement.

### ***Et ma carte du monde n'est pas le territoire***

Nous avons tous des croyances, des valeurs, des qualités et des défauts (qui ne sont rappelons-le que des qualités dont nous disposons en trop ou en pas assez...).

La difficulté réside dans le fait que nous n'ayons pas forcément les mêmes que l'autre. Si nous reprenons le cas du collègue qui ne dit pas bonjour, certains en souriraient en le pensant préoccupé ou distrait, d'autres très attachés à la politesse, ayant besoin de signes de reconnaissance, ou tout simplement plus sensibles, s'en offusqueraient et créeraient une tension voire un conflit, dont ils attribueront d'ailleurs souvent la responsabilité à l'impoli.

Apprendre à lâcher prise avec ses principes, sans bien sûr renier ses valeurs ni son éducation, accepter l'autre comme il est (l'être humain est parfaitement imparfait, donc...nous aussi !) permet

souvent de dédramatiser une situation et de retrouver son énergie.

## **Appuyons-nous sur nos ressources**

### ***Connaître nos besoins pour mieux les nourrir***

Abraham Maslow montre que nous avons des besoins fondamentaux : physiologiques (manger, dormir, etc.), de sécurité (physiques, économiques, affectifs), sociaux (de communication, d'appartenance, de reconnaissance), d'autonomie et de considération, et enfin de transcendance (donner du sens).

Très souvent la démotivation vient du manque de sens, comme avec Charlie Chaplin dans le film « Les Temps modernes » : mission floue, absence de vision globale y contribuent. Elle peut aussi venir du manque de reconnaissance ou de problèmes de communication.

### ***Regarder l'autre face de la pièce de monnaie***

Chaque aspect négatif de notre travail peut avoir des côtés positifs qu'il est intéressant de conscientiser : vous commencez très tôt et c'est fatigant ? Donc finir tôt vous donne des libertés et voir le soleil se lever sur la route peut être aussi un (petit) plaisir.

### ***Lister nos ressources internes***

Par exemple, en listant nos réussites passées et les compétences et qualités professionnelles et personnelles qui ont permis cette réussite, ou en faisant un 360° : interviewer 3 personnes de l'environnement professionnel présent ou passé avec une liste de qualités parmi lesquelles elles indiqueront celles qu'elles nous reconnaissent.

### ***Lister nos ressources externes***

Repérer le besoin non nourri permet de chercher les options de résolution, bref, de sortir de ma zone d'impuissance : aller chercher les informations manquantes, demander la reconnaissance utile, s'appuyer sur des « personnes ressources » (collègues, hiérarchie ou collaborateurs, psychologue ou médecin du travail, partenaires sociaux, coachs, etc.) aidera à retrouver le plaisir à travailler.

Ces deux démarches induisent d'accepter le feed-back de l'autre : dès lors qu'il est émis avec bienveillance, il fait toujours grandir quel qu'en soit le contenu.

## **Conclusion**

Finalement, notre démotivation est aussi affaire de responsabilité et nous pouvons agir dessus grâce à des méthodes simples ou faire le choix, si l'environnement reste insensible à nos démarches, de changer de poste ou de contexte.