

RECHERCHE en PROGRÈS*

Bulletin d'information sur des travaux en cours chez BUREFOR INC.

vol. III, no 4, sept. 1986

BIEN VIVRE AU TRAVAIL

par Denis Quimet

On peut "bien vivre au travail"; cependant, pour y arriver, on devra:

- * Avoir des objectifs clairs.
- * Chercher à se développer.
- * Être fier de son travail.

Nous vivons actuellement à une époque dans laquelle nous devons à tout prix **nous enrichir dans tout ce que l'argent ne peut pas acheter**. Nous devons découvrir une façon de "bien vivre au travail" sans nous faire dépouiller de notre jeunesse, de nos espoirs et de nos rêves.

Cette recherche d'une vie au travail bien vécue est essentielle parce que **nous donnons à l'organisation nos plus belles années**. Nous désirons partager des réflexions sur **comment rendre cette vie au travail digne d'être vécue**, car nous y passons plus de la moitié de notre existence; nous vivons au travail et avec nos collègues de travail plus longtemps qu'avec notre conjoint ou notre partenaire de vie: **nous nous devons une vie agréable**.

CONDITION No 1:

Avoir des objectifs clairs.

Chacun doit décider ce qu'il désire faire de sa vie et vérifier s'il est prêt à faire les efforts nécessaires pour l'obtenir. Le désir d'une vie agréable constitue la clé du succès de cette grande entreprise. Ce désir est plus important que n'importe quelle liste de tactiques pour bien vivre.

Regardons ceux qui réussissent. Toute leur personne respire le calme; ils marchent calmement et parlent posément. **Ils savent où ils vont**. En connaissant mes objectifs, je saurai ce que j'ai à faire et comment je devrai le faire.

Pour être calme, j'ai besoin de perspective; j'ai besoin de découvrir comment chaque activité que j'accomplis fait partie d'un tout, d'un ensemble. J'ai besoin d'objectifs à moyen et à long terme.

Ces propos ont pour objectif d'attirer l'attention sur les éléments qui permettront au lecteur de découvrir la nécessité d'une "prise en charge de sa vie au travail" tant pour son propre bien-être que pour celui de l'ensemble.

* RECHERCHE en PROGRES est destiné à nos clients afin de les informer sur les études, recherches et travaux en cours dans notre maison. Par cette publication, nous désirons offrir au lecteur des informations spécifiques et opérationnelles sur des sujets d'actualité qu'il pourra investir à brève échéance dans son milieu organisationnel. Le matériel apparaissant dans ce bulletin pourra être reproduit sans l'obtention de permission spéciale, cependant nous apprécierions que la source soit indiquée. Nous sommes très intéressés d'avoir vos commentaires sur les propos présentés ainsi que sur les expérimentations que vous serez tentés de mettre en marche.

Je dois m'efforcer de "voir en perspective", de me fixer des objectifs pour ma vie, ma carrière, le mois, la semaine, la journée et même l'heure en cours... Je dois penser "OBJECTIFS".

Les objectifs à long terme et les activités à court terme sont interreliés; les distinguer, même arbitrairement, facilitera une action constructive. Souvent, on redouble d'efforts, on agit d'une "façon essoufflée" quand on a perdu de vue ses objectifs.

Ceux qui réussissent savent quand parler et quand écouter, quand arriver et quand quitter, quand se fâcher et quand rester calmes, quand marchander et quand acheter, quand combattre et quand fuir; ils savent aussi quand ne rien faire. **Ceux qui réussissent savent ce qu'ils veulent.**

Celui qui désire bien vivre a compris que:

- les "peut-être", les "j'espère" et les "je souhaite" constituent le rationnel idéal pour ne rien faire;
- aucune décision, c'est aussi une décision;
- "reporter", c'est l'art d'être à date hier;
- il existe deux races de monde: ceux qui disent "qu'ils vont faire", et ceux qui "font";
- le succès appartient à ceux qui foncent, car personne ne le fera à leur place;
- ceux qui agissent ne se plaignent pas d'injustice;
- le succès appartient à ceux qui sont tenaces et persévérants;
- pour avoir une bonne idée, il faut avoir plusieurs idées;
- pour réussir, je dois avoir une image positive de moi-même;
- lorsque je choisis d'agir, je fais toujours pour le mieux;

- pour réussir, je dois y mettre de l'enthousiasme;

- l'action est le meilleur antidote contre la dépression, l'anxiété, la peur, la tension, les tracas, la culpabilité et l'immobilisation;

- je suis le produit que je choisis moi-même d'être.

Le tableau qui suit présente une liste d'attitudes rencontrées chez celui qui vit bien tout en les opposant à celles qu'on rencontre, hélas trop souvent, chez ceux qui vivent moins bien.

Celui qui vit bien évite les pièges du genre: "Ce n'est pas ma faute!" ou encore "ce n'est pas ma décision!"; s'il doit s'exécuter, il le fera en disant:

- "à partir d'ici, je...",
- "avec cela, je...",
- "compte tenu de la situation présente, je..".

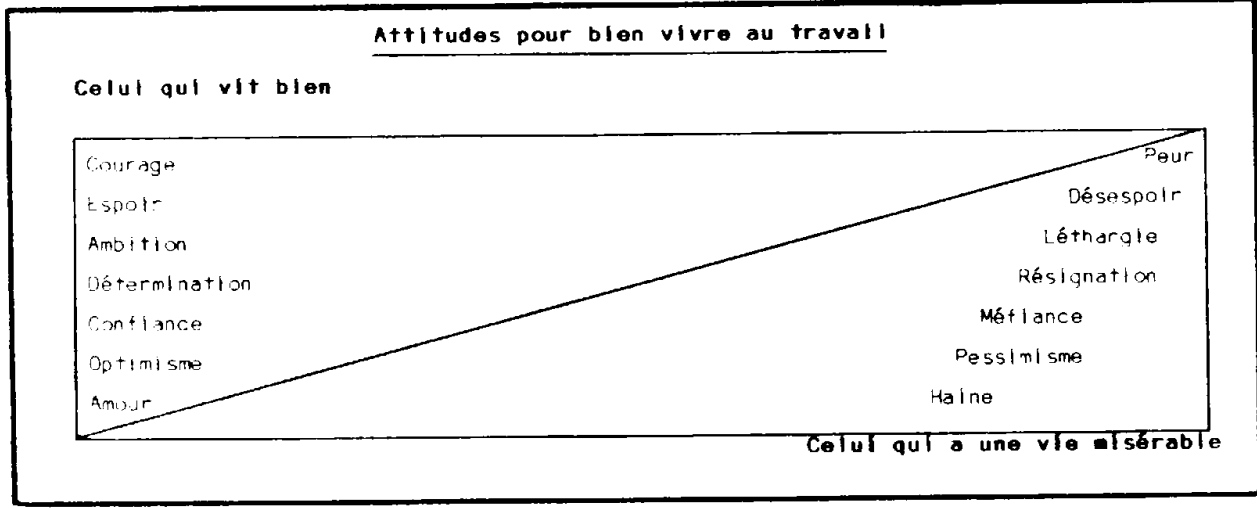
Celui qui vit bien est convaincu qu'il deviendra ce qu'il désire, d'où l'importance de l'identifier clairement et de l'articuler dans un plan d'action.

Ainsi, pour bien vivre, je devrai **"être au clair avec moi-même"**. Jamais je ne dirai: "Je ne peux pas" alors qu'en réalité "Je ne veux pas".

Celui qui vit bien a compris que les chances de succès de tout projet sont directement proportionnelles au degré de satisfaction qu'il retire de ce qu'il fait, parce qu'il le veut.

Pour **"bien vivre au travail"**, j'aurai tout avantage à vivre d'après les règles suivantes:

1. Formuler des objectifs clairs.
2. Les écrire, en parler et les garder à la vue.



3. Avoir une démarche structurée:
 - décider quoi faire,
 - décider quand le faire,
 - décider quoi ne pas faire,
 - éliminer les activités non importantes,
 - éliminer ce qui n'a pas d'implication immédiate.
4. Fixer des priorités et y tenir malgré les difficultés.

CONDITION No 2:

Chercher à se développer.

Il est possible de bien vivre chaque jour au travail peu importe son âge, son ancienneté et ses ambitions à la condition que, ce que je fais aujourd'hui, soit relié à mes objectifs de vie.

Hélas, rares sont ceux qui au début de leur carrière ont une vision claire du genre de vie qui les attend dans l'organisation; on se lance à corps perdu... on verra bien... il faudra survivre! De plus, trop souvent on croit que l'apprentissage ça se fait à l'école et qu'une fois au travail, on n'a qu'à travailler.

Ainsi, plusieurs considèrent la vie comme étant composée de 3 blocs distincts: les études, le travail et la retraite. Hélas, peu de gens pensent à se développer durant toute leur vie.

En conséquence, après avoir "déniché" un emploi, on travaille, "on suit le courant"... on n'a pas d'aide et on n'en demande pas. Puis, un jour, on se réveille plein d'amertume et de rancoeur... c'est ça la vie?... "ma jeunesse est passée!"... "Où je m'en vais?" ... J'ai peur et je suis triste de n'avoir vécu que pour cela ... "juste pour cela!" Je suis triste d'avoir fait du 9 à 5, cinq jours par semaine pour d'autres que je connais à peine et même qui ne me connaissent pas.

Pendant tout ce temps, à chaque année, j'ai eu à peine 2 ou 3 semaines "pour moi"... pour vivre comme je le désire! Tout jeune, on m'a appris que je devais "gagner ma vie" plutôt que "**VIVRE MA VIE**" et je les ai crûs.

Lorsqu'on a appris combien le besoin d'avancer, d'apprendre et de se développer fait partie intégrante de la vie, il n'est plus question de se sentir inutile, rejeté ou indésirable.

Le facteur le plus important pour la qualité de la vie relève de la **capacité d'appréhender** et de croire que chaque phase de la vie puisse devenir une occasion de développement.

Pour s'assurer une belle vie, le défi consiste à **acquérir sans cesse de nouvelles habiletés**, de nouvelles attitudes et de nouveaux intérêts dans un monde en continuels mouvements.

Tout travail peut devenir routine et ennui, un "sans issue", à moins que "**je me change continuellement moi-même**". Toute vie est automatiquement améliorée lorsqu'on est en croissance et en développement personnel.

Toute vie peut être une aventure, un flux continuels de nouveaux plaisirs, d'émerveillement et de satisfaction à la condition que je sache ce que je veux, que je sois compétent dans ce que je fais et que je désire le faire.

Pour vérifier si je vis bien au travail, je n'ai qu'à répondre à des questions comme: "Combien de satisfaction j'estime retirer de ce que je fais?" "Comment ce que je fais est-il relié à mes objectifs de vie?"

Celui qui vit bien garde sa vie et ses objectifs en perspective et sera toujours en mesure de pouvoir dire: "J'ai fait cela, j'en suis fier et je me sens bien!"

Je suis le seul à pouvoir donner un sens à ma vie, un but, une signification; personne ne peut le faire à ma place. De là, l'importance de conserver l'espoir et la confiance en soi et aussi d'éviter que le souvenir de mes erreurs détruise mon enthousiasme.

CONDITION No 3:

Etre fier de son travail.

Il semble que plus on entend parler que le travail doit être satisfaisant, moins on rencontre de gens satisfaits de "leur travail".

La majorité travaille pour vivre et nombreux sont ceux qui n'aiment pas leur travail. Malgré tout, chacun s'identifie par son travail. Faites-en vous-même l'expérience, lors d'un contact avec un inconnu, une des premières questions est: "Que fais-tu dans la vie?"; et plus on évite d'y répondre, plus cette question devient persistante.

Celui qui vit bien a **découvert lui-même** un sens à ce qu'il fait et il se souvient qu'il n'y a que **trois questions à répondre**:

1. Qu'est-ce que je veux?
2. Comment vais-je m'y prendre?
3. Est-ce que j'ai obtenu ce que je voulais?

C'est fondamental de savoir "**ce que je veux**", sinon je ne saurai jamais si je l'ai obtenu!

Où résident les intérêts, là résident les énergies! Où il n'y a pas d'intérêt, il n'y a pas d'énergie et ainsi naissent l'ennui et la fatigue.

Mon travail peut être une source de grandes satisfactions, mais aussi l'occasion d'une vie misérable: il n'en tient qu'à moi.

Il y a des activités qui doivent être faites, "même si elles sont ennuyantes"; se le dire ne fait qu'accroître l'ennui et l'insatisfaction.

Chacun peut remplacer l'ennui par des occasions de dépassement dont il sera fier; à titre d'exemple:

- on pourra essayer d'accomplir une activité dans un délai plus court,
- faire un travail sans aucune erreur,
- bien faire un travail d'un seul coup, du premier coup, au mieux la première fois,
- etc.

Quant à ce qui ne me plaît pas et qui ne peut pas être changé, je l'accepterai tel quel et je cesserai de m'attendre à ce que ce soit différent.

Aujourd'hui, rares sont ceux qui meurent du travail physique; mais beaucoup meurent victimes de tracas et de tensions provoqués par des activités qui leur déplaisent et qu'ils font quand même ...

Si je ne suis pas fier de moi dans le travail que je fais... que je le quitte tout de suite; ma vie vaut plus que cela! D'ailleurs, pour quelqu'un d'autre, "mon travail" pourra lui être d'une grande satisfaction.

Il ne faut pas oublier qu'il est impossible d'être bon et de bien performer dans un travail qu'on n'aime pas. J'ai le choix de ne chercher à faire que ce que j'aime dans la vie ou d'apprendre à aimer ce que je fais.

Pour avoir une vie agréable: je dois être fier de moi, je dois être en accord avec moi-même, je dois vivre pour moi.

"Vivre pour moi", c'est m'efforcer de satisfaire mes aspirations sans être continuellement à la remorque ou à la merci des autres.

Chacun doit décider, pour lui-même, non pas si son comportement est bon ou mauvais, mais plutôt, s'il est efficace ou non dans la poursuite et l'atteinte de buts légitimes, c'est-à-dire, des buts qui ne sont pas nuisibles à ceux qui l'entourent.

Celui qui vit bien a appris à vivre sans proclamer ses "bons coups". Il n'a pas besoin de le dire pour que les autres le considèrent capable. Il se souvient que les fleurs n'ont pas besoin de dire aux humains qu'elles sont jolies pour que ces derniers les apprécient.

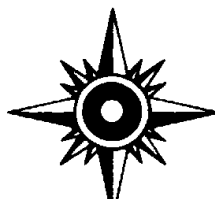
Celui qui vit bien se souvient qu'en essayant de plaire à tout le monde, il se déplaît à lui-même. Ce n'est pas son lot d'être malheureux si les autres ne le comprennent pas. Il s'efforcera tout de même de comprendre la perception de ses collègues et de découvrir en quoi sa façon de faire pourrait leur causer préjudice.

Celui qui vit bien n'a peur de personne qui tente de le rabaisser en parlant fort et en pointant ses erreurs. Il s'accepte tel qu'il est et reconnaît ses erreurs; cependant, jamais il ne s'identifiera à un échec. Il admettra volontiers: "J'ai un échec, mais je ne suis pas un échec"; car il a compris que plus il permet aux autres de le considérer comme un échec... plus il en deviendra un.

Celui qui vit bien a développé une mémoire sélective. Il ne se souvient que de ce qui l'aidera positivement à bâtir le futur dès aujourd'hui et il croit sincèrement la maxime: "J'apprends du passé, mais je n'y vis pas; ce qui est fait, est fait".

Nous vivons actuellement à une époque dans laquelle nous devons à tout prix **chercher nous enrichir dans tout ce que l'argent ne peut pas acheter.** Nous devons découvrir une façon de **"bien vivre au travail"** sans nous faire dépouiller de notre jeunesse, de nos espoirs et de nos rêves.

Nous donnons à l'organisation nos plus belles années. Nous y passons plus de la moitié de notre existence; nous vivons au travail et avec nos collègues de travail plus longtemps qu'avec notre conjoint ou notre partenaire de vie. **Nous nous devons une vie agréable.**



Burefor Inc.

BUREAU DE RECHERCHE ET DE FORMATION EN GESTION
11, Rue Nobel, Lauzon (Québec) G6V 7C6 (418) 833-0761