

DOSSIER - IN FINE COACHING

RETROUVER DU SENS DANS... SON TRAVAIL



1 LE TRAVAIL... UNE QUÊTE DE SENS ?

La génération de nos grands parents ne se posait pas de questions, le métier, c'était pour la vie. Les temps ont changé, par envie de s'épanouir, de trouver du sens ou par contrainte professionnelle, les français passent en moyenne par une dizaine d'emplois différents dans leur vie, pour certains générateurs de souffrances.

Depuis le 1er confinement, 1 actif sur 5 envisage une reconversion professionnelle (source : studyrama). La phrase qui revient en boucle est toujours la même « Je veux trouver du sens dans mon travail, je ne me sens pas/plus à ma place ». Rechercher le même job dans une autre entreprise, changer de secteur d'activité ou changer complètement de métier, tout est possible... Cette recherche relève souvent de la quête. Les experts laissent entendre, en lien avec ces besoins et plus largement avec les changements économiques, que nous sommes à l'aube d'une révolution du Travail.

UNE FOIS N'EST PAS COUTUME, CE DOSSIER COMMENCERA PAR UNE VIDÉO EN MODE HUMOUR QUE JE VOUS INVITE À VISIONNER AVANT D'ALLER PLUS LOIN !



Je clique !

DE NOMBREUSES ÉTUDES SONT RÉALISÉES RÉGULIÈREMENT POUR MESURER L'ÉPANOUISSEMENT AU TRAVAIL

Les critères suivants apparaissent comme des récurrences pour favoriser le bien-être et la motivation :

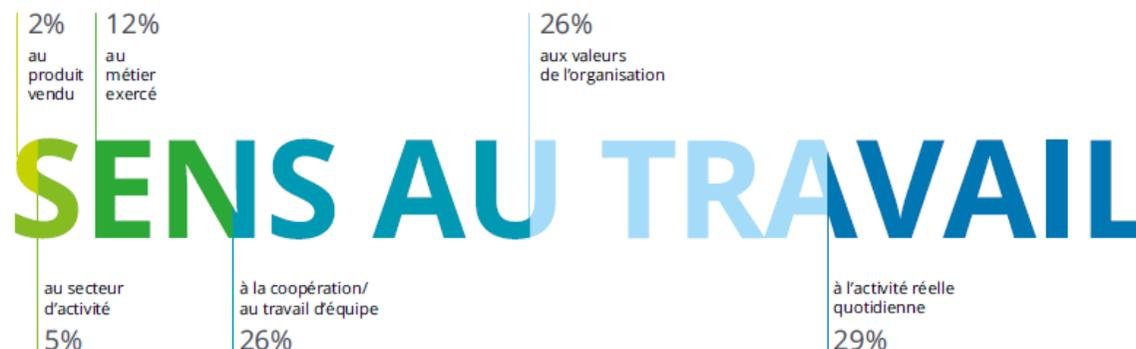
- L'utilité sociale du travail, en d'autres termes, la sensation de servir à quelque chose
- L'autonomie et la créativité, avec une marge de manœuvre dans les décisions, les horaires, une liberté d'action
- L'organisation du travail claire et motivante
- La reconnaissance du travail effectué, de l'implication
- Des relations enrichissantes alliant entraide, écoute et partage

VOTRE TRAVAIL A-T-IL DU SENS POUR VOUS ?

**Pourquoi travaillez-vous ?
Qu'est ce qui est le plus important pour vous dans un travail ?
Que représente le travail pour vous ?
Vous estimez-vous en quête de sens ?**

Le sens au travail est relié principalement :

Une des dernières études datant de 2018 menée par Deloitte et Viadeo auprès d'un échantillon de plus de 2000 personnes





UNE VALEUR

Son étymologie latine nous renvoie à un engin de torture (tripalium), pas très agréable... Plus factuellement, le travail désigne l'effort physique ou intellectuel qui doit être accompli pour obtenir un résultat recherché.

Dans une société où le chômage augmente régulièrement, la valeur « Travail » prend tout son sens. Le travail était une évidence pour nos grands parents et leurs ancêtres, pour nous, c'est un enjeu : en avoir, le garder ... et, de plus en plus, y trouver du sens, se trouver à sa place et ainsi être motivé.

« Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie »

Confucius



UN TALENT

TRAVAILLEUR, c'est un talent identifié parmi les 34 talents par l'institut Gallup

« *Ce talent caractérise les gens qui ont toujours besoin de faire quelque chose, hyperactifs dans le sens positif du terme.* »

La majorité des personnes concernées tiquent sur « hyperactif » car elles comprennent « pathologique ». Ceux qui sont concernés comprennent très bien par contre quand on leur dit « ne pas tenir en place », enfin c'est surtout l'entourage qui comprend car ils ne les voient que très rarement se poser.

C'est un talent très bénéfique dans le domaine professionnel : on est capable d'abattre une quantité de tâches conséquentes et en plus ça nous fait plaisir, que ce soit au niveau intellectuel, relationnel ...

Le problème c'est qu'on a du mal à s'arrêter et on n'écoute pas forcément les signaux d'alerte, qu'ils viennent des proches voire même de son propre corps ...

Autant être direct, le « Travailleur » risque plus que les autres de faire un burn out.

Alors, si vous vous sentez concerné(e) ou que vous connaissez des personnes qui le sont, prenez en conscience...et agissez en conséquence.



DES CROYANCES

Croyances = affirmations personnelles que nous pensons vraies, conscientes ou pas, qui donnent une cohérence à notre vision du monde.

Elles sont généralement transmises par la famille, par la société.

> Si elles sont limitantes, il faut en prendre conscience et les désamorcer

> Si elles sont positives, il faut les renforcer

Les plus fréquentes concernant le travail :

Il faut travailler dur pour réussir

Le travail ça ruine la santé

Sans travail, je ne suis rien



BURN-OUT, BORE-OUT, BROWN-OUT, SAVEZ-VOUS LES DIFFÉRENCIER ? CHACUNE DE CES EXPRESSIONS SONT LIÉES À UNE PROBLÉMATIQUE AU TRAVAIL, PATHOLOGIQUE. ELLES SONT ASSOCIÉES À UNE SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET PHYSIQUE À PRENDRE TRÈS AU SÉRIEUX.

LE BORE-OUT

Le bore-out est l'inverse du burn-out. C'est le résultat d'une absence conséquente de travail. Il s'agit d'un épuisement professionnel par l'ennui. Le manque de travail va déclencher un manque de sens, voire une dévalorisation de la personne elle-même à qui l'on ne confie plus de missions, de défis, d'objectifs à atteindre. Ce syndrome déclenche de grandes frustrations et amène, à moyen terme, un isolement. Sans évolution ni changement, la détresse psychologique va prendre le dessus, pouvant amener au suicide, comme confirmé par l'étude AOL réalisée en 2005.

Pour approfondir :

[Ennui au travail](#)

← Je clique !

LE BURN-OUT

Le burn-out est dû à un épuisement professionnel suite à une charge de travail trop conséquente.

Il est à l'origine d'un stress chronique très pernicieux car il est souvent trop tard quand les impacts conséquents sont visibles.

Ce terme est souvent utilisé à toutes les sauces.

Quand il est confirmé, le corps s'est mis en mode pause, ne pouvant plus gérer.

Un travail profond sera nécessaire pour en comprendre l'origine, changer profondément ses comportements pour éviter que cela se reproduise.

Pour approfondir :

[Portrait-robot des personnes les plus exposées au burn-out](#)

← Je clique !

LE BROWN-OUT

Le brown-out ("coupure d'électricité / baisse de tension) apparaît **quand un salarié n'a plus que des tâches absurdes à accomplir.**

Déresponsabilisé, il se désinvestit, ne se sent plus à sa place, reconnu dans ses compétences.

C'est cette tendance que David Graeber dénonçait déjà en 2018 dans son livre « Bullshit jobs ».

Pour approfondir :

Je clique ! →

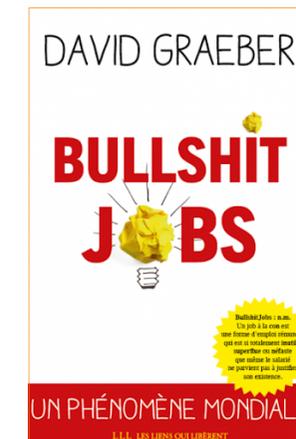
[Faites-vous un "bullshit job"?](#)

A titre personnel

Si vous vous reconnaissez dans un de ces 3 syndromes, il va être indispensable de travailler sur votre confiance en soi et sur votre estime et si, le contexte le permet, construire sa sortie de ce travail toxique, trouver une mission/entreprise où vos compétences et talents seront valorisés, où l'épanouissement personnel sera possible, vraiment...

A titre sociétal

Il est important de réfléchir de manière plus profonde à gérer ces situations. C'est d'ailleurs un des enjeux de la qualité de vie au travail (Q.V.T).



EN RETROUVANT DU SENS ET DU PLAISIR



LE PRINCIPE

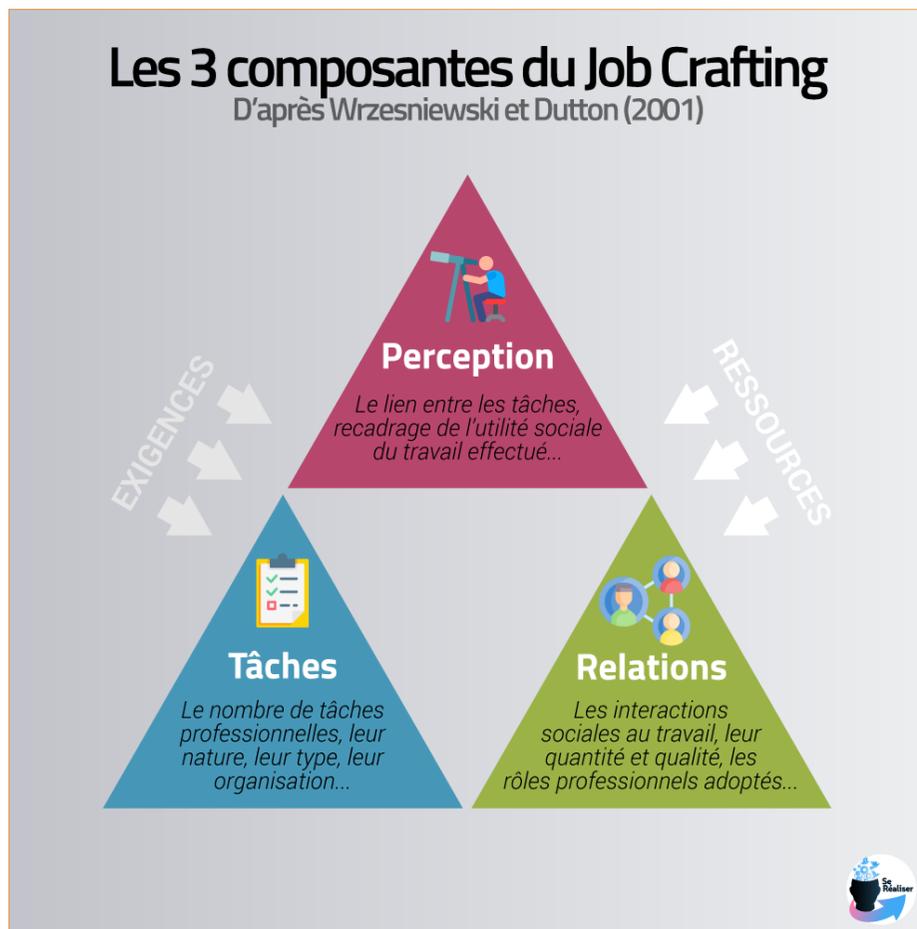
Le job crafting (Travail / fait main), à la base réservé aux artisans, est une pratique née dans les années 2000 aux Etats Unis, consistant à modeler son job à son image, le transformant, petit à petit, pour qu'il nous correspond vraiment, nous permette d'être plus motivé et engagé et donc forcément plus efficient.

Cette pratique se développe également en Europe, elle est peut être très proche de ce que vous faites déjà depuis longtemps.



Les 3 composantes du Job Crafting

D'après Wrzesniewski et Dutton (2001)



Pour approfondir :

Qu'est-ce que le job crafting ?

← Je clique !

A VOUS DE JOUER !

- **Prenez** du recul pour analyser votre poste et ses différentes missions : repérez celles que vous aimez beaucoup, celles que vous n'aimez pas
- **Voyez** comment celles que vous aimez peuvent prendre plus de place, en temps ou en ressenti
- **Identifiez** ce que vous aimez dans la vie qui pourrait vous permettre d'atténuer le côté rébarbatif de certaines tâches (ex : écouter de la musique en faisant de la saisie de données, travailler certains dossiers en équipe...), en tenant compte de vos intelligences dominantes (cf [Howard Gardner](#))
- **Identifiez** vos atouts, vos talents et voyez comment ils pourraient être encore plus mobilisés dans votre travail actuel
- **Comprenez** quelle est l'utilité d'une tâche d'un dossier, surtout si ne pouvez pas tout gérer de A à Z
- **Partagez** votre analyse et vos idées avec votre manager si les changements envisagés nécessitent une validation

Pas convaincu(e) ? Faites le test !

Je clique ! →

Changer ou non de travail ?

Un outil de développement personnel : l'IKIGAI

Pour les Japonais, l'Ikigai, c'est ce qui donne envie de se lever le matin. C'est un des outils à la mode pour trouver votre job idéal ou du moins poser les bases pour le trouver.

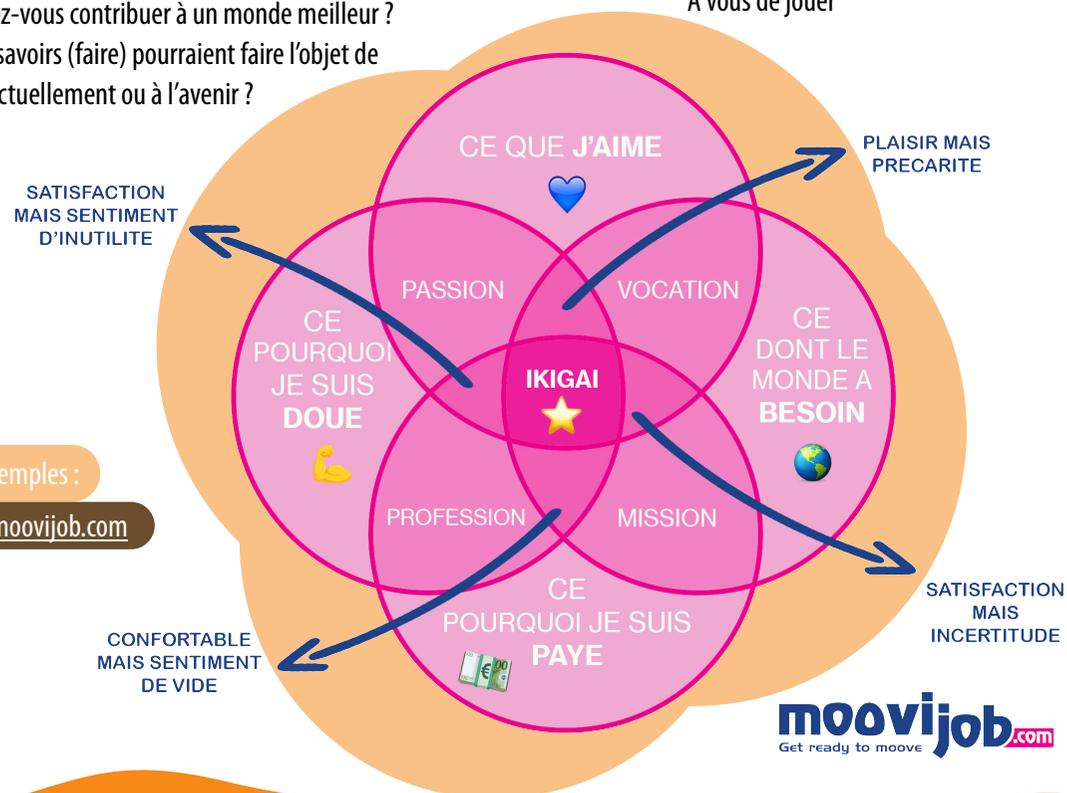
Prenez une feuille, reproduisez ce schéma et remplissez chacune des parties en répondant aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous aimez ?
- Quels sont vos passions, vos centres d'intérêt, ce qui vous fait vibrer ?
- Pour quoi êtes-vous doué(e) ?
- Quels sont vos talents, vos compétences, votre savoir-faire, ce que les autres apprécient chez vous ?
- De quoi le monde a besoin ?
- Comment pouvez-vous contribuer à un monde meilleur ?
- Lesquels de vos savoirs (faire) pourraient faire l'objet de rémunération, actuellement ou à l'avenir ?

生き甲斐

Aux chevauchements des différentes zones

apparaissent votre passion, votre mission, votre profession et votre vocation. Et au milieu, votre IKIGAI, ce qui donne du sens à votre vie !
A vous de jouer



« Si vous ne travaillez pas pour vos rêves, quelqu'un vous embauchera pour travailler pour les siens »
Steve Jobs

Et si vous êtes perdu(e), ce livre pourra vous accompagner pas à pas :

Je clique! → [Trouver son Ikigai](#)



GRÂCE À UN BILAN DE COMPÉTENCES

« J'ai décidé de faire un bilan de compétences car à force de changements d'entreprises et malgré des évolutions professionnelles, j'en revenais toujours à me poser les mêmes questions, avec ce sentiment permanent de revenir en arrière et de passer à côté de ma vie professionnelle »

Le bilan de compétences s'adresse à toute personne souhaitant évoluer dans son activité professionnelle : changer de poste, changer d'entreprise, changer de métier, créer son entreprise

Objectif : faire émerger un projet professionnel réaliste qui vous permette de vous épanouir, adossé d'un plan d'action pour vous donner les moyens de le mettre en place

Outils : analyse de vos compétences professionnelles et personnelles, de vos besoins et valeurs

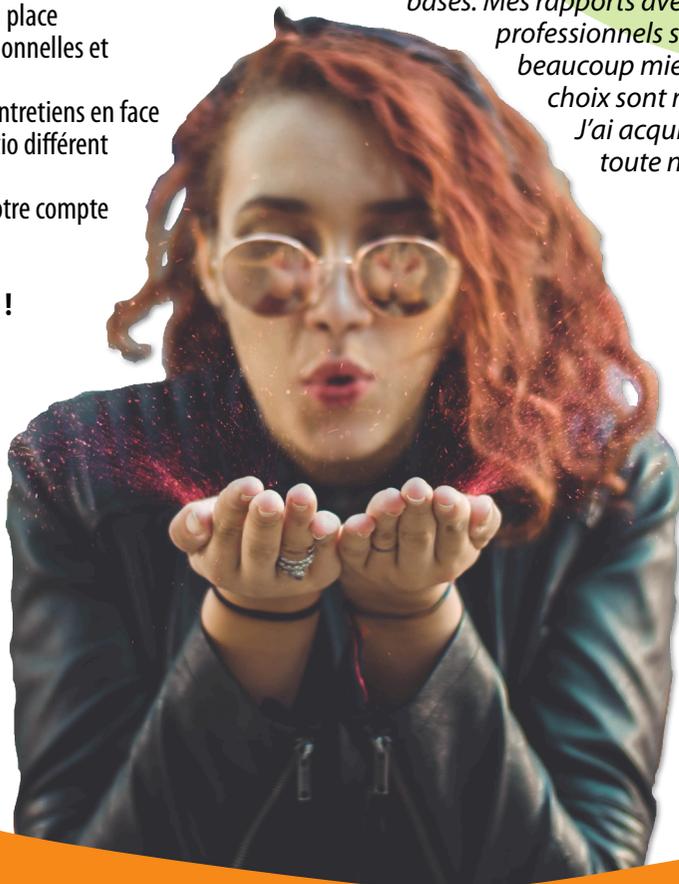
Modalités : 24H de travail, réparties entre entretiens en face à face et recherches personnelles, avec un ratio différent suivant les consultants.

Il est finançable par vos droits cumulés sur votre compte CPF

Cette démarche peut se faire à tout âge !

La plus jeune que j'ai accompagnée à ce jour avait 24 ans.

Ce bilan lui a permis de confirmer que son cursus initial était le bon alors qu'elle en doutait fortement !



GRÂCE À UN PROCESSUS DE COACHING

« J'ai rencontré Valérie début 2015 au moment où mon activité professionnelle stagnait, voire régressait.

J'étais dans le doute permanent, et je commençais à envisager une reconversion professionnelle.

Il fallait que quelqu'un m'aide à y voir clair.

Démarrer ce coaching m'est apparu comme une dernière chance. En une douzaine de séances, j'ai fait le point sur mon fonctionnement (personnel et professionnel). J'ai pris conscience de ce qui était vraiment important pour moi et de mes qualités.

Valérie m'a aidée à supprimer des blocages

« internes ». Mon activité a redémarré, sur de bonnes bases. Mes rapports avec mes clients et partenaires professionnels sont facilités. Je m'organise beaucoup mieux dans mon travail et mes choix sont maintenant évidents.

J'ai acquis une confiance en moi toute nouvelle. » Christelle



Un processus de coaching dure en moyenne de 8 à 10 séances de 1H environ.

L'objectif à atteindre est défini par le client et son coach.

Ce dernier, avec empathie et bienveillance, choisit les outils adaptés à la personne pour redonner du sens et de la motivation, au 1er rang desquels l'identification des valeurs et des talents quand il s'agit d'une clarification professionnelle.

Dans un processus de coaching, on va répondre à 3 questions existentielles : Qui êtes-vous ? Que voulez-vous et que faire pour y arriver ?

« Nul ne doit chercher de manière abstraite le sens de la vie. Chacun doit trouver au cours de sa vie sa propre vocation ou sa mission spécifique, ce qui demande de s'y impliquer de manière concrète et entière »

Victor Frankl

... AVEC DES TESTS

De nombreux tests circulent sur internet, c'est important de prendre du recul sur les résultats.

L'objectif n'est pas qu'ils vous confortent ou vous perturbent parce qu'ils détiennent **LA** vérité. Ils peuvent par contre être un 1er pas accélérant une prise de conscience pour évoluer si nécessaire.

Ces 2 tests m'ont paru intéressants. A vous de voir ;)

TEST N°1

Votre travail a-t-il du sens pour vous ?

- Vous êtes un(e) travailleur/se damné(e)
- Vous êtes un(e) travailleur/se frustré(e) !
- Vous êtes un(e) travailleur/se gâtée
- Vous êtes un(e) travailleur/se comblé(e)



[Accéder au test](#)

TEST N°2

Votre travail vous motive-t-il ?

- Votre travail : un choix assumé
- Votre travail : un lieu d'épanouissement relationnel
- Votre travail : un statut valorisant
- Votre travail : un gagne pain



[Accéder au test](#)



... AVEC DES VIDÉOS

VISION
SOCIÉTALE**FAUT-IL TRAVAILLER POUR VIVRE OU VIVRE POUR TRAVAILLER ? STREETPHILOSOPHY**

Quelle place occupe le travail dans une société capitaliste où la mécanisation progresse ? Faut-il travailler pour vivre ou vivre pour travailler ? Les questions autour du travail se réinventent face aux enjeux du monde moderne. Ce documentaire date de 2019 mais prend encore plus sens ces derniers mois.



Je clique !

VISION
MANAGÉRIALE**LE BONHEUR AU TRAVAIL : UNE RÉVOLUTION LÉTITIA FRAYSSE**

Elle dirige la filiale réunionnaise d'une entreprise française du CAC 40 et témoigne de son parcours de manager avant de rencontrer le concept d'entreprise libérée ou comment pratiquer la confiance pour rendre heureux au travail.



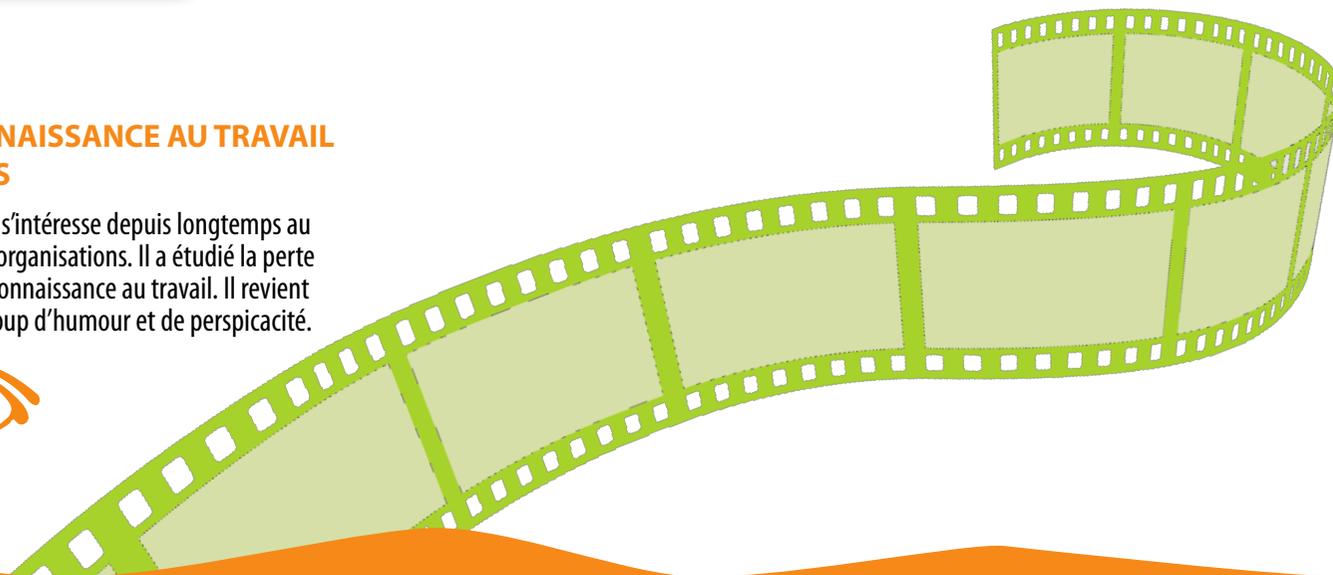
Je clique !

VISION
BIEN ÊTRE**SENS ET RECONNAISSANCE AU TRAVAIL SERGE MARQUIS**

Ce psychiatre canadien s'intéresse depuis longtemps au stress et à la santé des organisations. Il a étudié la perte de sens et la soif de reconnaissance au travail. Il revient sur le sujet avec beaucoup d'humour et de perspicacité.



Je clique !



... AVEC DES LIVRES ET DES LIENS

UN
MAGAZINE

PEOPLE AT WORK

En fin d'année dernière, People at work publiait son 1er numéro, preuve s'il en est besoin de l'importance de réfléchir sur notre rapport au sujet.

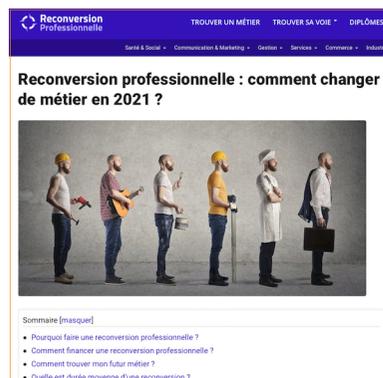
People at Work permet aux dirigeants et aux top managers de partager des éclairages et des bonnes pratiques sur l'Expérience Collaborateur et la Qualité de Vie en entreprise.

Approche technique, mais aussi scientifique et humaine, pour « Être-bien en Entreprise ».

UN
LIVREET SI VOUS TROUVIEZ (ENFIN) LE JOB IDÉAL :
LES SECRETS D'UN CHASSEUR DE TÊTES

« Avec plus de dix ans d'expérience dans le recrutement, j'ai compris pourquoi certains candidats trouvent plus facilement un job que d'autres. Avec humour et bienveillance, je vous livre tous mes secrets et anecdotes pour optimiser votre recherche, vous faire gagner du temps et trouver enfin le job de vos rêves.

Que vous soyez en poste ou au chômage, jeune diplômé ou avec 20 ans d'expérience, ce livre est fait pour vous ! »


[Pour en savoir plus](#)
UN
SITE WEB

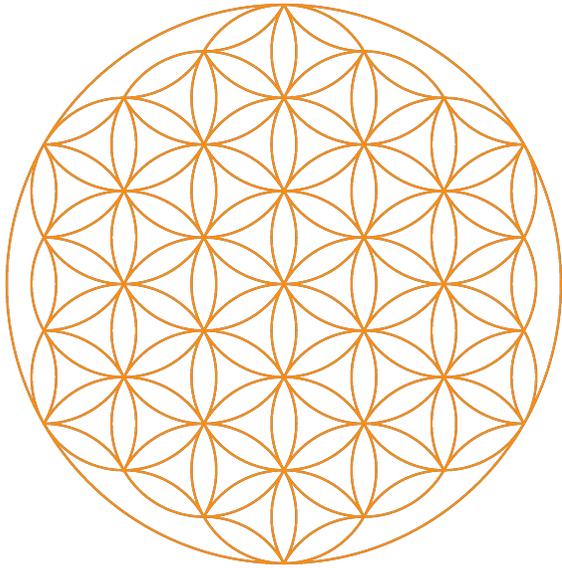
RECONVERSIONPROFESSIONNELLE.ORG

Une mine d'infos pour démarrer vos recherches.


[Pour en savoir plus](#)

[Pour en savoir plus](#)

...LE TEXTE



INFINE COACHING
TOUS LES CHEMINS MÈNENT À VOUS ...

VALÉRIE BAUGÉ
Coach ing/ Formation
Bilans de compétences
www.infine-coaching.fr

[Pour prendre RDV pour clarifier votre besoin d'accompagnement](#)
[Pour recevoir le prochain dossier \(1 tous les 2 mois\)](#)

Suivez mon actualité  

Conception & création graphique : YB
Sources photos : pixabay.com - unsplash.com

L'ALLÉGORIE DES TROIS TAILLEURS DE PIERRE : QUAND LE TRAVAIL FAIT SENS

« Un homme rencontre trois tailleurs de pierre. Au premier qui travaille mécaniquement sa pierre avec un air sombre et fatigué, il demande ce qu'il est en train de faire. Ce dernier lui répond qu'il taille une pierre. Quand il pose la même question au second qui effectue le même travail, mais de façon un peu moins mécanique, ce dernier explique qu'il taille une pierre pour construire un mur. Il s'approche alors du troisième qui semble heureux, voire radieux, où nulle trace de fatigue ne se lit sur son visage alors qu'il taille une pierre avec exactement les mêmes outils et la même technique que les deux autres. Quand notre homme lui demande ce qu'il est en train de faire, l'homme lui répond avec un large et lumineux sourire : Je suis en train de construire une cathédrale ».

***Et vous
Êtes-vous en train de construire votre cathédrale ?***