

# Heureux au travail?

## On dirait qu'on veut nous enfoncer le bonheur professionnel dans la gorge à tout prix!

ANDRÉ GAREAU



*M. Gareau (www.andregareau.com) est psychologue, conférencier et auteur.*

C'est fou ce qu'on déploie d'énergies pour nous amener à dire qu'on est heureux au travail! Il n'y a pas une revue, pas un journal qui n'en ait fait sa une ces dernières années! Même *La Presse*, en octobre 2004, y allait de sa série intitulée: « Êtes-vous heureux au travail? » Et quand ce n'est pas à coups de questionnaires, on nous gave de recettes: comment être heureux au travail, etc. On dirait qu'on veut nous enfoncer le bonheur professionnel dans la gorge à tout prix!

D'où vient donc cet acharnement? Qui veut à ce point notre bonheur et surtout pourquoi? La réponse est une peu gênante puisque ça vient de nous; appelez cela notre subconscient ou notre inconscient collectif si vous voulez mais c'est la réalité! C'est qu'on commence à se demander si on n'est pas allé trop loin avec nos histoires de dépassement de soi et de productivité au boulot. Notez qu'on n'avait jamais autant entendu parler de stress et encore moins de burnout avant qu'on survalorise la culture de performance comme on le fait depuis une trentaine d'années.

### Le travail, un moyen et non une fin en soi

Aurions-nous perdu de vue le fait que pour une personne équilibrée, le travail est sensé être un moyen d'accomplir des choses tout en gagnant sa vie et non pas une fin en soi. Le bonheur résulte de ce qu'on est comme personne, avec notre capacité de vibrer et d'aimer bien avant ce qu'on peut accomplir au bureau; c'est d'ailleurs ce que les workaholics n'arrivent pas à réaliser.

C'est sûr que tous ceux qui ont la possibilité d'exercer un métier qui leur plaît et surtout de le faire dans un cadre qui soit à la fois enrichissant et valorisant jouissent de conditions idéales. Mais de là à conclure qu'il faut cela pour être heureux, c'est un peu comme dire qu'il faut être beau, jeune, riche et en santé pour avoir du succès dans la vie. Bien sûr, ça ne nuit pas. Mais si on commence à croire que telles sont les conditions du succès et donc du bonheur, autant dire adieu la planète pour le commun des mortels!

Car si on veut être honnête, il faut aussi se rendre à l'évidence que ce beau discours pêche par excès de zèle. On sait, selon un sondage mené par le groupe Towers Perrin en 2003, que plus de la moitié des travailleurs en Amérique du Nord ne se considèrent pas heureux dans leur vie professionnelle. Leurs griefs sont variés. Certains se plaignent de se sentir sous-estimés alors que d'autres se disent surexploités; plusieurs sont inquiets face à leur avenir alors que d'autres sont las de faire l'ouvrage qu'on leur confie.

Ce désenchantement issu du stress et des pressions à la performance se retrouve partout, dans toutes les sphères d'activité professionnelle. Ainsi, selon un article cité sur le site web du Barreau du Québec: « Le niveau d'insatisfaction en ce qui a trait à la carrière n'a jamais été aussi élevé... Seulement 50 p. 100 des répondants choisiraient d'être avocats si c'était à recommencer et ne conseilleraient pas à leurs enfants de choisir cette pro-



PHOTO ARCHIVES, LA PRESSE

Extrait du film *Les Temps modernes* réalisé et interprété par Charlie Chaplin.

***On n'avait jamais autant entendu parler de stress et encore moins de burnout avant qu'on survalorise la culture de performance comme on le fait depuis une trentaine d'années.***

profession». Ces statistiques ne sont en rien particulières aux disciples de Thémis car on trouve des choses semblables un peu partout dans le monde du travail. Bref, à force de presser le citron, le zeste a un goût amer et plusieurs font la grimace.

Il faut donc soit être inconséquent et avoir une bonne dose de cynisme pour continuer à tenir ce genre de propos ou encore être un émule de la pensée positive et déclarer que tous ces gens n'ont qu'à changer d'emploi s'ils ne sont pas heureux. Évidemment, ce

***Plus de la moitié des travailleurs en Amérique du Nord ne se considèrent pas heureux dans leur vie professionnelle.***

serait tellement plus simple pour tout le monde! Sauf qu'on oublie que dans bien des cas, ils en sont rendus à leur troisième ou à leur quatrième emploi. Arrive un moment où on doit composer avec ce qui reste disponible, compte tenu de ce qui nous est accessible par nos compétences, notre expérience, notre âge, etc.

Alors, sérieusement, comment pensez-vous

que ces gens peuvent se sentir intérieurement quand, lors d'une session de formation ou dans des « sales meeting », on leur répète presque à chaque fois que pour réussir et être heureux dans la vie, il faut aimer ce qu'on fait? Convenons qu'à la longue, cela peut finir par être assommant.

Est-ce à dire qu'il faut devenir défaitiste pour autant? Absolument pas, bien au contraire. Ce qu'il faut, c'est changer de disque, changer son fusil d'épaule.

Tout d'abord, il faut cesser de miser sur des formules qu'on voudrait magiques et composer avec la réalité. D'abord, on conviendra qu'on ne fait pas que ce qu'on aime dans la vie et cela n'a jamais fait mourir personne sinon, personne ferait son époussetage! Ensuite, il faut croire en ce qu'on fait, à l'importance du service qu'on rend; c'est ce qui compte par-dessus tout pour donner un sens à notre travail ou nous raffaillir quand on a un passage à vide.

Bien sûr, il est fort probable que le préposé aux marchandises n'arrive jamais à aimer le geste de remplir des étagères mais il est évident que sans son travail, on serait mal pris, d'où son importance pour l'entreprise. On peut aussi comprendre qu'avec tous les chambardements survenus dans le milieu de l'enseignement, tant au niveau des matières

académiques que dans le climat des relations élèves professeurs, plusieurs enseignants aient de la difficulté à continuer de voir leur cheminement de carrière comme ils l'avaient envisagé quand ils étudiaient en pédagogie.

Alors, ce qu'il faut pour les aider à garder la motivation nécessaire à passer par dessus certaines déceptions et les encourager à faire leur boulot au meilleur d'eux-mêmes, c'est qu'ils continuent à croire en la nécessité et la valeur du service qu'ils rendent: éduquer les jeunes, leur donner le goût de développer leur potentiel, etc.

Et il en est de même de tous les autres boulots qui nécessitent efforts et constance. Évidemment, c'est facile d'aimer ce qu'on fait quand les affaires vont bien! Mais quand le quotidien semble plus lourd à supporter, on a besoin de pouvoir se raccrocher à du solide et c'est alors que nos convictions ont beaucoup plus d'impact que de simples souhaits.

C'est qu'on touche alors au cœur de ce qui nous incite à performer, soit le goût d'être fier de soi, de vibrer et se sentir satisfait. D'ailleurs, n'est-ce pas justement ce qui se produit quand on agit par conviction au lieu de par émotions?

Il faut croire en ce qu'on fait, voilà ce qu'on aurait avantage à diffuser comme message puisque c'est ça qui donne un sens à tout le reste.