

Votre travail est toute votre vie !

Faites-vous partie de ces personnes pour qui leur travail est toute leur vie ? Connaissez-vous des personnes qui pensent la même chose ?

Moi, je connais une personne dans mon entourage qui consacre tout son temps, toute sa vie à son travail. Cela ne paraît pas très grave dans la mesure où le travail constitue une part importante de la vie. Sans travail, on ne peut pas manger, se loger, se divertir, etc.

Mais, à partir du moment où cette personne a une famille, des enfants, ne doit-elle pas faire un effort, consacrer un peu moins de temps à son travail et s'occuper un peu de sa famille ? Je suis parfaitement d'accord avec l'idée que quand on a un travail, il faut le faire sérieusement et consciencieusement, mais il me semble qu'il y a des limites.

Cette personne de mon entourage n'est pas la seule qui souffre, en quelque sorte, d'une addiction au travail. Beaucoup d'individus sacrifient tout à leur travail. Ils ne pensent qu'à ça. Ils ne font rien d'autre dans leur vie. Ils se focalisent sur leur carrière. Ils sont esclaves de leur travail. Ils restent tard au bureau, ils prennent des dossiers chez eux, ils ne parlent que de leur travail. Quand ils sont en vacances, ils s'ennuient. Ils ne profitent pas du tout de la vie et pensent que consacrer un peu de temps à leurs enfants, à leur famille, à leurs amis est une perte de temps. Ils sont stressés, surmenés.

Ce genre de comportement peut, toutefois, cacher quelque chose de plus profond comme un mal-être, des difficultés relationnelles. Cela leur permettrait, tout simplement, de ne pas se retrouver le soir trop tôt avec leur famille, de se sentir occuper tout le temps, de se sentir exister tout bonnement. C'est peut-être la seule manière d'être reconnu, d'être apprécié. C'est le seul moyen qu'ils ont trouvé pour avoir une meilleure estime d'eux-mêmes, d'être valorisés.

C'est une façon de dissimuler leurs angoisses profondes. Le travail devient une sorte de refuge, dans lequel le forcé du travail se sent bien, à un point tel qu'il effectue souvent des tâches inutiles pour rester plus longtemps au travail.

Et, généralement, ces esclaves du travail justifient leur comportement par le fait que la société actuelle demande de tout sacrifier à son travail : la précarité, les performances sociales seraient à l'origine de leur addiction au travail.

Mais cela ne constitue qu'un prétexte fallacieux dans la mesure où ne penser qu'à son travail peut avoir des graves conséquences. L'accro au travail se coupe inévitablement de sa famille, de son entourage. Il n'a plus de vie sociale. Il ne vit pas normalement. Il ne se rend pas compte qu'il ne profite pas de la vie. Il n'a envie de rien. Sa santé est altérée : il ressent les pathologies courantes consécutives au stress, comme des céphalées, des lombalgies, des ulcères, de l'hypertension, de la dépression.

Arrivé à la retraite, que lui arrivera-t-il ? Saura-t-il vivre sans son travail ? S'il avait eu des hobbies, des activités extra-professionnelles, il pourrait considérer sa retraite comme un soulagement, comme un moment de bonheur. Alors que là, il se sentira perdu, inutile, il déprimera d'autant plus qu'il ne pourra pas se faire aider par son entourage qu'il aura délaissé toute sa vie.

Alors si vous êtes un addict du travail, réagissez pendant qu'il est encore temps ! Analysez les vraies raisons pour lesquelles vous passez tant de temps au travail. Est-ce justifié ou un simple prétexte ? Sachez qu'il existe des méthodes pour travailler plus vite et mieux comme la concentration, l'organisation, l'application des lois de Pareto et de Parkinson (que nous développerons dans un prochain article). Remettez-vous en question. Votre famille, votre entourage ne méritent-ils pas aussi que vous partagiez des moments avec eux ? Essayez et vous verrez ça n'aura que des effets positifs, y compris sur votre travail que vous réaliserez plus sereinement et donc plus efficacement.

Le travail est important, primordial mais il doit servir uniquement à vivre. Vous devez travailler pour vivre mais pas vivre pour travailler.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel). N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

«Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables».

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>