

## Se sentir bien au travail

L'actualité récente a malheureusement montré qu'un certain nombre de personnes se sentait mal dans leur travail.

Les suicides en entreprise « se sont accentués ces dernières années », selon Christian Larose, président CGT de la section du travail du Conseil économique et social (CES). Il y aurait 300 à 400 salariés qui se suicideraient en France sur leur lieu de travail selon la seule enquête menée en 2003 par l'inspection médicale de Basse-Normandie (Source : Journal du CNRS, n° 184 mai 2005).

Toutefois, le sujet reste tabou et la majorité de ceux qui ne supporte plus leur travail se tait, souffre en silence.

En effet, en parler serait, pour beaucoup, faire preuve de faiblesse. Ils ont honte de leur soi-disante incapacité à surmonter les problèmes qu'ils rencontrent sur leur lieu de travail.

Or, s'ils ressentent un tel malaise dans leur entreprise, c'est qu'il y a une raison. Tout ne vient pas d'eux. Le chef d'entreprise, les collègues, les horaires de travail, les cadences ne sont pas étrangères à ce mal-être profond.

Les suicides récents à Renault, fortement médiatisés, semblent avoir déclenché la sonnette d'alarme.

Les institutions paraissent avoir entendu ces appels au secours. Des mesures vont peut-être être prises pour remédier à tout cela.

En attendant, si vous ne vous sentez pas bien dans votre travail, voici quelques astuces pour améliorer les choses.

Vous devez apprendre à vous relaxer.

Beaucoup sont stressés au travail. Ils ramènent même ce stress à la maison, ce qui ne peut qu'être néfaste dans la mesure où, normalement, le milieu familial doit constituer un lieu de ressourcement, de bien-être. Si dans la journée, vous ne disposez d'aucun moment où vous pouvez vous détendre, vous relaxer, votre stress ne fera que s'aggraver et vous finirez par perdre pied. Essayez donc de vous réserver un instant pour vous relaxer. Certains chefs d'entreprise ont bien compris cela et proposent à leurs salariés des séances de Amma assis qui ne durent que 15 minutes mais qui détendent, réénergisent au maximum. Vous pouvez inventer vos propres recettes : une pause café de quelques minutes, manger un carré de chocolat, respirer profondément, etc. Parfois même, le trajet entre votre domicile et votre travail peut être un moyen de vous détendre.

Vous devez savoir travailler en groupe

Travailler au sein d'une entreprise, c'est travailler avec d'autres salariés, c'est travailler en collectivité. Il est vital que vous entreteniez de bonnes relations avec vos collègues pour que les relations de travail se passent le mieux possible. Le dialogue, la sincérité, la confiance, la loyauté doivent être vos seuls guides. L'hypocrisie, le « lèche-bottes », la fourberie, la soumission doivent être bannis. Sachez toutefois qu'entretenir de bonnes relations au travail ne signifie nullement tout accepter. Vous devez apprendre à vous faire respecter par une attitude positive, en allant vers les autres (notamment en prenant soin d'intégrer les nouveaux arrivants), en instaurant un dialogue constructif.

Vous devez apprendre à relativiser

Vous devez relativiser ce qui se passe à votre travail. Vous ne devez pas prendre à cœur tout ce qui s'y passe. Vous devez prendre du recul. Certes, si vous voulez effectuer du bon travail, l'investissement doit être important mais pas total. Vous devez ainsi apprendre à vous organiser, à repérer ce qui est urgent à faire, à vous concentrer sur des objectifs réalisables, à vous relaxer au maximum. C'est seulement à partir de ce moment que vous fournirez un travail efficace mais en moins de temps qu'il ne vous en fallait auparavant. Foncez tête baissée dans un travail, c'est manquer de la réflexion suffisante pour travailler de manière rentable.

Vous devez désamorcer les conflits

Le monde du travail n'est pas tout rose. Si malgré vos efforts, des conflits naissent au sein de votre équipe, vous devez essayer de les gérer le mieux possible. Le dialogue, la conciliation, l'arbitrage, sont des moyens efficaces pour y parvenir. Tout mettre à plat permet aussi de repartir sur de

meilleures bases et d'éviter les prochains conflits. D'ailleurs, à partir du moment où les relations de travail sont, dès le départ, saines, harmonieuses, les conflits ont tendance à diminuer voire à disparaître.

Vous devez séparer vie privée et vie professionnelle

Un équilibre doit être trouvé entre les deux. Il ne faut que vos soucis familiaux se répercutent sur votre travail et inversement. Pour votre développement personnel, il est nécessaire que vous ayez une vie privée, que vous passiez du temps avec vos enfants, votre compagnon. Des moyens sont parfois mis à disposition par certaines entreprises (souvent de grands groupes) pour faciliter l'organisation de la vie privée de leurs salariés (crèches, services de réparation automobile sur le lieu de travail, service de blanchisserie, etc.). En dehors des entreprises, des sociétés de services « extérieures » se sont spécialisées dans ce domaine.

Voilà quelques conseils, pas très difficiles à appliquer, qui vous permettront de survivre dans la jungle de l'entreprise. Utilisez-les préventivement, n'attendez pas qu'il soit trop tard pour les mettre en œuvre. Votre bien-être général en dépend !

### 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 : <http://www.abondance-editions.com>

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