

# Trouver le sens de son travail

## Objectifs

- Identifier les éléments générateurs de sens dans votre travail.
- Répertorier et prioriser vos valeurs fondamentales.

## Introduction



Le sens que l'on donne à son travail peut être multiple. Mais quel est le vôtre ? Il n'est pas toujours simple de répondre à cette question tout comme il n'est pas anodin de parler de "quête de sens". Le roi Arthur n'était pas seul pour mener sa quête du Graal et vous ne l'êtes pas non plus ! Vos chevaliers à vous, ce sont vos valeurs fondamentales. Elles seront des guides précieux tout au long de votre chemin.

## Le saviez-vous ?

Moduler vos activités professionnelles de sorte qu'elles aient du sens pour vous consiste à faire du job crafting.

## Identifier les éléments générateurs de sens dans votre travail

En un mot, le sens que vous donnez à votre travail vous permet de répondre à la question suivante : « pourquoi est-ce que je fais ce travail ? ». Ce sens vous est donc tout à fait personnel : il résonne en fonction de vous, votre histoire, vos aspirations et vos projections. Ainsi, vous pouvez vous sentir utile en accomplissant une tâche importante à vos yeux, alors qu'elle semblera totalement anodine à quelqu'un d'autre. Avant de chercher à (ré)injecter du sens dans votre travail, réfléchissez à ce qui compte pour vous, indépendamment de l'activité professionnelle que vous occupez actuellement.

**Parmi les propositions suivantes, adaptées des travaux de Lips-Wiersma and Wright (2012), choisissez-en deux qui décrivent au mieux les aspects que vous aimeriez trouver dans votre travail.**

### - L'unité avec les autres

Cette dimension renvoie à l'importance de la collaboration avec les autres. Si vous avez sélectionné une proposition dans cette dimension, cela signifie qu'il est important pour vous de partager des valeurs avec vos collègues et d'avoir un sentiment d'appartenance au groupe que vous formez. Mais l'unité ne signifie pas l'uniformité !



### - Le développement de soi

Il s'agit du désir de devenir la "meilleure version de vous-même". Si vous avez sélectionné une proposition dans cette dimension, cela signifie qu'il est important pour vous que votre travail vous amène à évoluer positivement, qu'il vous permette de développer vos qualités ou de vous rapprocher de la personne que vous souhaitez devenir. Que je sente que j'aide vraiment nos clients/utilisateurs/patients.

## **- Le service aux autres**



Il s'agit du désir d'apporter sa contribution au bien-être des autres et du monde dans lequel nous vivons. Si vous avez sélectionné une proposition dans cette dimension, cela signifie qu'il est important pour vous de répondre aux besoins de l'humanité.

## **- L'expression de son plein potentiel**

Cette dimension fait référence à l'importance de pouvoir exprimer ses talents, sa créativité et ses compétences. Si vous avez sélectionné une proposition dans cette dimension, cela signifie qu'il est important pour vous d'avoir un sentiment d'accomplissement dans votre travail.

## **- Le développement de soi**

Il s'agit du désir de devenir la "meilleure version de vous-même". Si vous avez sélectionné une proposition dans cette dimension, cela signifie qu'il est important pour vous que votre travail vous amène à évoluer positivement, qu'il vous permette de développer vos qualités ou de vous rapprocher de la personne que vous souhaitez devenir.



# Donner du sens à votre travail

Qu'importe le métier que vous exercez, l'important est que vous parveniez à voir en quoi il fait sens pour vous.

## L'unité avec les autres

**Si le plus important pour vous est l'unité avec les autres,** votre travail aura du sens tant qu'il vous permet d'entretenir de bonnes relations avec votre entourage professionnel. Pour injecter du sens dans votre travail, il vous faudra alors travailler sur vos relations, en faisant par exemple en sorte de participer à des projets collectifs.

## Le développement de soi

**Si le plus important pour vous est le développement de soi,** alors votre travail aura du sens s'il vous permet de développer vos qualités et d'être valorisé. Ainsi, injecter du sens dans votre travail passera, par exemple, par la rigueur et la minutie dont vous faites preuve pour réaliser vos tâches.

- **Si c'est le service aux autres qui fait sens pour vous,** c'est en vous sentant utile que vous vous épanouirez le plus. Qu'importe votre métier, il est possible de "prendre soin", en étant particulièrement attentif au bien-être de vos collègues, attentionné dans votre manière de répondre aux mails ou soigneux dans votre façon de préparer une commande.
- **Enfin, s'il s'agit de l'expression de votre plein potentiel,** c'est en évoluant, en apprenant et en développant vos capacités que vous trouverez du sens dans votre activité. Soyez proactif et créatif, il est toujours possible de mettre ses compétences au service de son travail, même s'il faut parfois utiliser des moyens détournés.

## B - Réféchir à ses valeurs



Vous avez à présent une idée de ce qui donne du sens à votre travail. Pour affiner cette direction, réfléchissez aux valeurs que vous nourrissez, car certaines valeurs fondamentales, telles que la réussite ou le souci du bien-être d'autrui, renvoient à des dimensions du sens au travail.

Selon le psychologue Shalom H. Schwartz, les valeurs sont de fortes croyances qui motivent vos actions. Elles orientent tous vos comportements, dans n'importe quelle situation, et constituent des normes qui vous permettent d'évaluer les actions, les décisions, les gens ou même les événements.

En somme, vos valeurs sont votre boussole interne ! La théorie proposée en 2012 par Schwartz et ses collègues présente 19 valeurs de base.

**Autodétermination de la pensée :** liberté de cultiver ses propres idées et capacités

**Tradition :** maintenir et préserver les traditions culturelles, familiales ou religieuses

**Autodétermination des actions :** liberté de déterminer ses propres actions

**Conformité-règles :** respect des règles, des lois et des obligations formelles

**Stimulation :** attrait pour la nouveauté, les changements et les défis à relever

**Conformité interpersonnelle :** éviter de bouleverser ou de blesser les autres

**Hédonisme :** se faire plaisir, ressentir des émotions agréables

**Humilité :** reconnaître son insignifiance dans l'ensemble des choses

**Réalisation :** succès personnel grâce à des compétences socialement reconnues

**Bienveillance-soins :** prendre soin du bien-être des membres de son groupe d'appartenance

**Pouvoir-dominance :** pouvoir par l'exercice d'un contrôle sur les autres

**Bienveillance-fiabilité :** être un membre fiable et digne de confiance du groupe d'appartenance

**Pouvoir-ressources :** pouvoir par le contrôle des ressources matérielles et sociales

**Universalisme-préoccupation :** engagement envers l'égalité, la justice et la protection de tous

**Image publique :** sécurité et pouvoir en maintenant son image publique et en évitant l'humiliation

**Universalisme-nature :** préservation de l'environnement naturel

**Sécurité-personnel :** se sentir en sécurité dans l'environnement immédiat

**Universalisme-tolérance :** acceptation et compréhension de ceux qui sont différents de soi-même

**Sécurité-société :** se sentir en sécurité et stable dans la société

# Mise en pratique et conclusion

## Mise en pratique

1. Commencez par sélectionner entre 5 et 10 valeurs qui vous semblent guider votre vie et notez-les.
2. Donnez-leur une note allant de 0 à 6 en répondant à la question suivante : en tant que principe pour guider ma vie, cette valeur est : 0 (sans importance) ; 1 (très peu importante) ; 2 (peu importante) ; 3 (importante) ; 4 (vraiment importante) ; 5 (vraiment très importante) ; 6 (d'une importance suprême).

Maintenant, vous allez pouvoir mettre en perspective vos valeurs et ce que vous faites quotidiennement au travail. Pour cela :

1. Listez vos tâches
2. Quelles sont celles qui satisfont des valeurs importantes pour vous (notes supérieures ou égales à 4) ? Ces activités sont nécessaires à votre bien-être, ne le négligez pas.
3. Quelles sont celles qui ne renvoient à aucune valeur importante pour vous ? Ces activités pèsent sur votre bien-être. Demandez-vous comment vous pourriez les limiter dans votre quotidien ou les modifier pour qu'elles soient davantage en accord avec vos valeurs ?
4. Quelles actions pourriez-vous mener au quotidien pour que votre travail soit davantage en accord avec vos valeurs ?



## Conclusion

Comprendre ce qui donne du sens à votre travail et les valeurs auxquelles cela fait référence est indispensable pour votre bien-être. Quand vos valeurs ou vos aspirations sont menacées, vous vous sentez en état d'alerte, au contraire, quand vous pouvez les exercer à travers vos tâches, cela contribue à votre épanouissement.

Prenez le temps de vous questionner sur l'accord entre vos valeurs et chacune de vos tâches pour pouvoir mettre en place un plan d'action efficace, et n'oubliez pas, si vous avez besoin d'aide, les psychologues EleaCare\* sont disponibles !

## Points à retenir

Le sens que vous donnez à votre travail vous appartient, il résonne en fonction de vous, votre histoire, vos aspirations et vos projections.

Quatre catégories de valeurs permettent de comprendre ce qui peut donner du sens à un travail : **l'unité avec les autres, le développement de soi, le service aux autres et l'expression du plein potentiel.**

Pour donner du sens à votre travail, vous devez faire correspondre vos tâches et vos valeurs.

## Pour aller plus loin

- Moduler son travail pour qu'il réponde à des envies profondes
- Avantages et inconvénients de la proactivité
- Comprendre ce qui vous pousse à aller travailler