

Le Plaisir de Travailler



Exercice travailler sans peur

Le plaisir de travailler sans peur

Avez-vous du plaisir à aller travailler ou avez-vous l'estomac noué dès que vous entrez dans votre entreprise ?

Avoir l'estomac noué dès le début de la journée est la pire situation. Vous allez être stressé et en difficulté toute la journée. Que faire ?

Voici quelques indications qui vous permettront de retrouver un peu de sérénité au travail et du plaisir à travailler.

Avez-vous choisis votre travail ?

En tout premier, il faut faire un état des lieux pour comprendre pourquoi vous en êtes là.

Posez-vous cette question, quelles sont les circonstances qui m'ont fait choisir ce travail ?

- Pour faire plaisir à mes parents
- Par besoin alimentaire de travailler
- Juste pour avoir un travail
- Pour être indépendant
- Parce qu'il était près de chez vous
- Parce que le plan de carrière était intéressant
- Parce que ce travail me laissait pas mal de temps libre
- Pour gagner beaucoup d'argent
- Pour sortir du chômage
- Etc...

Réfléchissez à ce qui vous a poussé à prendre ce travail plutôt qu'un autre. Notez sur un carnet les raisons ou

personnes qui vous ont poussées à prendre ce travail. Vous pouvez voir plusieurs raisons, notez-les toutes.

Qu'espérez-vous avec ce travail ?

Vous venez de noter vos raisons de choisir ce travail et maintenant, réfléchissez plus particulièrement à ce que vous espérez.

- Assouvir un rêve d'enfant
- Gagner votre vie sans dépendre d'autrui
- Rencontrer des gens
- Améliorer votre savoir-faire
- Avoir la liberté financière
- Etc...

Réfléchissez et notez dans votre carnet vos réponses.

Il est important que vous preniez conscience de ce qui vous a motivé à prendre ce travail.

Passons à l'évaluation de votre plaisir à travailler aujourd'hui.

Evaluation de votre plaisir à travailler

Vous allez faire l'examen de votre situation actuelle, évaluer votre satisfaction, etc...

Prenez une feuille ou votre carnet et décrivez ce qu'est votre travail. Que faites-vous quelles sont vos tâches ?

Puis, faites 5 colonnes en haut d'une feuille.

1^{ère} colonne

Notez tout ce qui vous noue l'estomac avant même d'avoir commencé lorsque vous savez que vous avez à le faire. Essayez de penser à tout, prenez votre temps.

3^{ème} colonne

Nous passons la deuxième colonne pour le moment. Donc dans la 3^{ème} colonne, vous notez tout ce qui vous donne du plaisir lorsque vous le faites.

Faites l'exercice consciencieusement en prenant votre temps. Le fait d'écrire précisément ce qui vous plaît ou au contraire vous stresse, va vous aider à mieux appréhender la situation et remédier au problème.

2^{ème} et 4^{ème} colonnes

Dans ces 2 colonnes, notez quel est votre ressenti lorsque vous devez faire cette tâche. Que ressentez-vous ?

- De la colère
- De l'injustice
- De l'énervement
- De la déprime
- De l'insatisfaction
- Peur de mal faire

- Joyeux
- Enthousiaste
- A l'aise
- Etc...

5^{ème} colonne

En face de chaque activité que vous avez notée comme étant stressante pour vous, vous allez donner une note de 1 à 10, pour évaluer votre niveau de mal-être, vis-à-vis de cette tâche. 1, est le niveau le plus bas, et 10 le plus haut.

Reprenez toutes les tâches ou actions auxquelles vous avez mis une note entre 1 et 5.

Premiers pas vers le plaisir de travailler

Pour chacune des tâches que vous avez relevées, notées entre 1 et 5, vous allez réfléchir à la façon dont vous pourriez passer d'un sentiment de mal-être à un sentiment de bien-être. Comment faire passer cette tâche du négatif au positif. Cette réflexion ne peut pas se faire en 5 minutes, je vous recommande de prendre votre temps et de noter sur votre carnet vos différentes réflexions. Si vous ne les notez pas vous en perdrez en route.

Je vous conseille de garder à portée de la main votre carnet et un stylo pour pouvoir noter ce qui vous vient à tout moment.

Quelques pistes pour avoir du plaisir à travailler

Avez-vous trouvé comment rendre ce qui est ennuyeux un peu plus agréable ? Voici quelques pistes :

- Faire un échange de tâche avec un collègue
- Faire cette tâche à 2
- Demander conseil à une personne qui fait cette tâche
- Se former pour trouver la tâche moins compliquée
- Etc...

Reprenez les tâches que vous appréciez et écrivez ce qui les rend agréables et vous donne du plaisir à les faire.

Faites le point en comptant les tâches qui vous donne du plaisir et les autres.

Combien avez-vous trouvé pour chacune ?

Des solutions vers le plaisir au travail

Les solutions sont nombreuses et variées en fonction de votre travail, de vos ressentis, de vos capacités et des résultats trouvés.

Toutes ces solutions ont un point commun, elles dépendent entièrement de vous, tout comme votre ressenti.

Première solution

Décidez de commencer chacune de vos journées en accrochant un sourire à vos lèvres. Souriez-vous dans la glace et dites à haute voix : « Je suis libre d'être qui je suis et j'enrichis ma vie de nouvelles expériences ».

Et toute la journée, gardez le sourire.

Non seulement vous allez vous sentir mieux, mais votre entourage sera plus enclin à vous aider et vous apprécier, ce qui améliorera votre bien-être.

Ainsi votre travail sera plus agréable, même les tâches les plus stressantes.

Deuxième solution

Peut-être avez-vous des problèmes relationnels qui nuisent à votre bien-être au travail.

Vous pouvez améliorer votre relation avec des choses simples comme le sourire.

Sachez que la personne qui se trouve face à vous ne fait que renvoyer ce que vous êtes au fond de vous. Vous cachez les causes, sans le savoir au plus profond de vous, mais les personnes en face de vous les ressentent.

Le premier pas est de changer soi-même si l'on veut que les autres changent. Les autres renvoient le reflet de ce que nous sommes. Vos peurs enfouies sont ressenties par les autres par l'effet miroir du cerveau et vous ne pouvez pas changer cet état de fait. Vous ne pouvez que changer vous-même.

Travaillez sur vos peurs relationnelles et vous améliorerez vos relations et, par voie de conséquence, votre plaisir au travail grandira.

Troisième solution

Etes-vous fait pour ce travail ?

Il est possible que ce travail ne vous convienne pas.

Réfléchissez à ce que vous aimeriez faire. Quel travail vous donnerait du plaisir ? Un travail pour lequel le temps passé ne serait plus un problème.

Lorsque vous aurez trouvé, faites le nécessaire pour vous former et chercher comment vous allez pouvoir faire ce travail.

Trouver une entreprise, ou créez votre entreprise.

Oui, je sais ça fait peur, mais vous pouvez commencer par travailler sur vos peurs pour avancer, ce sera le premier pas vers le plaisir au travail.

Le plaisir au travail dépend entièrement de vous, de personne d'autre. Tout dépend de vos capacités à accepter le changement dans votre vie. Prenez-en conscience, puis travaillez sur vos peurs pour aller de l'avant. Si vous ne faites rien, rien ne changera...

Pour aller plus loin

Si vous désirez travailler plus en profondeur sur vos peurs, vous pouvez rejoindre la formation [Les peurs relationnelles](#)

A très vite dans un autre exercice sur la chaîne !

Belle et douce journée.

Danièle