

Comment voyez-vous votre travail ?



Josianne Trottier
jtrottier@asstsas.qc.ca



Lucie Legault
llegault@asstsas.qc.ca

La pandémie a secoué toutes les sphères de notre vie. Notre travail n'y a pas échappé. Selon notre situation propre, le sens que prend notre travail dans nos vies a été ébranlé, que ce soit par la surcharge, la transformation des tâches, le changement d'environnement, l'isolement, etc.

Lors du colloque, nous avons pris un moment d'arrêt, avec Estelle Morin¹, pour répondre à ses questions et réfléchir au sens du travail en vue de nous donner des moyens pour préserver notre santé psychologique.

Arrêtez-vous cinq minutes et demandez-vous : que représente le travail pour moi, une vocation ou un gagne-pain? Sentez-vous que vous faites quelque chose d'utile? Est-ce un accomplissement, une manière de vous épanouir? Avez-vous le sentiment d'appartenir à une équipe et de participer à une œuvre collective? Plusieurs réponses sont possibles et aucune n'est mauvaise.

Fonctions

L'être humain, rappelle Estelle Morin, travaille pour répondre principalement à quatre besoins. Vos réponses se retrouvent probablement dans l'une ou plusieurs de ces fonctions.

- **La fonction morale** : le besoin de contribuer à la société
- **La fonction expressive** : le besoin de s'accomplir, de se réaliser, de laisser sa marque
- **La fonction utilitaire** : le besoin d'améliorer sa qualité de vie
- **La fonction structurante** : le besoin d'avoir quelque chose à faire

Cette fonction est souvent oubliée ou banalisée, car nous sommes habituellement très occupés. Toutefois, le travail structure notre vie, notre emploi du temps. Il nous donne une routine.

Sens

Comme d'autres chercheurs, Estelle Morin distingue le sens du travail et le sens au travail. Le sens du travail se rapporte à la perception que vous avez de votre fonction et de vos tâches. « Le sens du travail s'appuie sur le rapport qu'une personne développe avec les activités qui définissent son rôle². » Le travail a le sens que chacun veut bien lui donner. Sentez-vous que l'exécution de vos tâches professionnelles produit du sens, vous sentez-vous utile, autonome ou, bien au contraire, aliéné?

Le sens au travail, quant à lui, se rapporte à l'environnement de travail : au sentiment d'appartenance à une équipe, à une organisation. Il est alimenté par la qualité des relations, que ce soit avec vos collègues, votre supérieur, la clientèle, etc. Y a-t-il un climat de bienveillance dans votre milieu de travail, de la réciprocité, de l'équité?

« Le travail et le milieu de travail ont du sens pour une personne lorsqu'elle perçoit une correspondance et des affinités entre son identité, son travail et son milieu de travail. Il en résulte une expérience empreinte de cohérence. En d'autres mots, l'employé se sent bien parce que son travail et son milieu de travail ont un sens à ses yeux². »



Photo : istock.com

Le sens du travail se rapporte à la perception que vous avez de votre fonction et de vos tâches.

Une période de crise, comme celle de la pandémie, est un moment opportun pour renforcer les relations avec les autres et créer de nouveaux liens de solidarité.

La pandémie a peut-être modifié la perception que vous avez de votre travail. Il est possible que votre travail ou votre milieu de travail, ou les deux, concordent moins (ou peut-être plus pour certains ou à certains égards !) avec votre identité, vos valeurs personnelles, vos besoins et qu'il ait perdu du sens à vos yeux.

Ce moment de perte de sens peut vous amener dans un cercle vicieux d'impuissance prédisposant à l'émergence d'émotions négatives, telles que l'insécurité, l'anxiété ou l'ennui, pouvant mener à une détresse psychologique. L'impuissance est un sentiment difficile à apprivoiser. Il est bon de se mobiliser dans l'identification des besoins insatisfaits sous-jacents et de générer des idées d'actions, aussi petites soient-elles, pour retrouver un certain sentiment de pouvoir sur sa vie.

Bilan et résolution

En période difficile, il est souhaitable de faire le point sur les éléments porteurs de sens dans votre travail, ceux qui sont encore présents et accessibles, ceux que vous pouvez développer ou retrouver, en y associant des actions à réaliser à court et moyen terme. En faisant ce bilan, préférablement par écrit, et en vous projetant dans le futur immédiat ou à moyen terme, vous nourrissez votre besoin de contrôle et recréez ainsi un certain sentiment de pouvoir sur la situation.

Ce bilan exige un questionnement qui touche à la fois votre travail et votre milieu de travail. Demandez-vous : qu'est-ce qui est important pour moi dans le travail, quelles sont les valeurs associées et comment je peux les vivre ? Est-ce que je me sens en sécurité au travail, comment pourrais-je me développer professionnellement, mon travail pourrait-il encore me procurer du plaisir, pourrais-je transmettre de la bienveillance à mes collègues et être attentif à celle que je reçois ?

Une fois votre bilan complété, prenez des résolutions. Il est bon de miser sur les actions qui accroissent le sens du travail. En voici quelques exemples :

- **Redéfinir** vos critères d'efficacité
- **Revoir** vos priorités et diminuer vos attentes
- **Vous fixer** un objectif de travail par jour et garder votre attention sur celui-ci
- **Développer** un nouveau projet qui vous tient à cœur pour vous motiver
- **Prioriser** les tâches qui alimentent votre sentiment d'utilité

Parallèlement à ce type d'actions, plusieurs gestes peuvent rehausser le sens au travail. En voici quelques exemples :



- **Aider** davantage vos collègues
- **Mobiliser** vos collègues pour soutenir la performance de votre équipe
- **Trouver** des occasions d'échange et de plaisir entre collègues
- **Miser** sur la qualité de la relation avec la clientèle

Une période de crise, comme celle de la pandémie, est un moment opportun pour renforcer les relations avec les autres et créer de nouveaux liens de solidarité.

Agir sur notre perception

La pandémie nous a rappelé de manière radicale que la situation sociale échappe à notre contrôle. Dans sa conférence, M^{me} Morin nous souligne toutefois qu'il est de notre ressort de voir les embûches comme des défis, d'accepter la situation, d'être curieux, de diminuer nos exigences et d'être innovateurs. Il nous appartient de tenter de créer du sens en construisant un travail à notre image. « Nous sommes ce que nous faisons et ce que nous faisons nous transforme », affirme la conférencière, en ajoutant toutefois que nous sommes tous humains et qu'à l'impossible nul n'est tenu. ■

RÉFÉRENCES

1. Estelle Morin est professeure titulaire au Département du management de HEC Montréal. Elle est aussi professeure associée à la Chaire de recherche Sens & Travail de l'Institut catholique des arts et métiers – qui est basé en France – puis elle est membre de l'Ordre des psychologues du Québec.
2. Morin, E., Gagné, C. (2009). *Donner un sens au travail. Promouvoir le bien-être psychologique*. IRSST. <https://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-624.pdf>