



Aïe !

J'AI MAL À MON TRAVAIL !

La situation est peu engageante et tous les secteurs sont concernés. Le travail est de moins en moins un lieu d'accomplissement et de réalisation de soi. Nombreux sont les salariés et les indépendants qui clament leur stress et leur douleur. Désormais pour certains d'entre eux le travail fait mal !

Mal-être, stress, burn out, un nombre grandissant de personnes sont touchées. Repenser le travail, porter un regard différent sur les organisations, trouver des compromis acceptables - voire des solutions - telle est l'urgence.

Des moyens existent, l'un d'entre eux : le coaching de vie. Que ce soit à l'échelle personnelle des organisations, une transformation est nécessaire.

Si prendre le large et changer de vie est le leitmotiv de certains, beaucoup d'autres tentent des ajustements au sein de leur environnement. A commencer par eux-mêmes : Simplifier, réorganiser, diminuer le niveau

de perfection - souvent utopiste - négocier les priorités, appeler à l'aide...

Le monde du travail peut-il participer à une qualité de vie ?

Être l'artisan du bien-être ?

Faciliter l'humanisation des rapports sociaux ? Œuvrer avec humanité ne serait-ce pas considérer son collègue avec respect, prendre le temps de l'entendre ? Prendre soin de la relation ?

Serait-ce incongru et utopique de parler de gentillesse dans le monde du travail ?

« *La mondialisation a tendu le climat social* » disent certains.

« *La délocalisation des décisions a fait perdre du sens et de la cohérence* » ou « *La bureaucratie alourdit les tâches quotidiennes scandant d'autres salariés.* »

- « *Moi je tente de survivre !* »

me confie Franck V. dans les premières minutes d'une séance de coaching de vie. La surchauffe de son quotidien est due à l'accumulation des informations (mails, messages téléphoniques, sms, etc.) à des urgences nouvelles dont le sens lui échappe le plus souvent, sans compter l'entrelacement incessant des tâches qui rend impossible la concentration.

« **Le monde du travail peut-il participer à une qualité de vie ?** »

Dispersion, agitation, fébrilité, l'éclatement n'est pas loin ! C'est précisément dans cette situation que le coach de vie a été sollicité par Franck V. Il accompagne alors le coaché à prendre en compte le plus largement possible la situation. Il s'agit pour celui-ci de prévenir l'agitation et de la gérer. Car son objectif est de trouver des alternatives pour canaliser le flux d'informations et de demandes. Résister aux pressions de toutes sortes, articuler autrement les engagements pris devient aujourd'hui pour Franck V. une compétence à acquérir. Comment retourner à son dossier initial après avoir été interrompu par de multiples mails, appels téléphoniques, ordres et contre-ordres ? Il s'agit pour Franck V. d'apprendre à recomposer en permanence le déroulement de ses pensées et de ses actions. La surcharge tant au niveau mental que corporel se fait sentir pour Franck V. Les contraintes se superposent, les échéances s'accroissent et le rythme de travail augmente en puissance.

Face aux premières séances de coaching de vie, Franck V. reconfigure son organisation, fragmente son activité, la décline selon son importance et son urgence, filtre les problèmes et ose en réorienter certains sans crainte de « perdre son pouvoir. » S'adapter, se déployer, prévenir, agir simultanément sans perdre de sa concentration devient aujourd'hui une réelle compétence. Le coaching de vie dans ce cas précis a pour objectif d'amener le coaché à examiner ses ressources en vue de faire face à un évène-

ment perçu comme stressant avec les moyens et les talents dont il dispose.

Reprendre les choses en main est pour le coaché un grand moment de satisfaction. Il a ainsi plus confiance en lui-même, en l'avenir même si l'environnement reste tendu. Le fait que le coaché trouve ses propres ressources et talents a une répercussion puissante sur ses possibilités à faire face dans le futur. C'est une stratégie positive, pédagogique et formatrice.

Un point clef du coaching de vie est de permettre au coaché de modifier le regard qu'il porte sur les événements, d'arrêter d'investir

à perte de l'énergie dans les actions inutiles et de changer ce qui peut l'être.

Peut-être est-il nécessaire de perdre le contrôle dans certains domaines pour se redéployer là où les efforts paient. La sérénité est souvent à ce prix-là. ■

TEXTE Roger DAULIN - juin 2015
Coach de vie et Directeur de Ecol'COACH
Président de la FCV



Les 5 causes principales du stress en entreprise

- 1 La surcharge de travail**
- 2 Le manque de perspective et de sens**
- 3 L'absence de reconnaissance**
- 4 Des pratiques relationnelles toxiques**
- 5 L'isolement**