

Marre de votre boulot? Customisez-le!

Marre de votre job? Et si vous en changez? Minute! Même si la démarche est actuellement très tendance, elle n'est pas toujours possible: la conjoncture n'est pas terrible, vous avez des enfants en bas âge, une maison à payer, vous avez encore tout à apprendre ou bien tout simplement vous manquez de courage pour tout chambouler dans votre vie. Et puis, vous êtes, malgré tout, attachée à cette boîte dans laquelle vous travaillez depuis plus de 10 ans... «Vouloir changer de job, analyse Anne-Françoise Martens, psychologue et jobcoach chez OrientaEuro, cela peut être aussi un réflexe de fuite. Il y a d'autres solutions, comme par exemple: affronter ce quotidien que l'on n'aime plus et l'aménager pour y retrouver un minimum de satisfaction.»



Votre job ne vous motive plus? **Le jobcrafting vous invite à le remodeler à votre goût** et à retrouver un minimum de satisfaction. La preuve par 9 conseils.

Texte Christelle Gilquin / Illustrations Shutterstock

L'artisan de votre bien-être

Ce réaménagement professionnel a un nom: le «jobcrafting», un concept venu des Etats-Unis qui est en train de s'implanter chez nous. **Il s'agit de customiser son propre travail afin qu'il corresponde mieux à nos désirs.** «On ne change pas de job, explique Thérèse Spirlet, Training and Development consultant chez Dynamo et au Cefora, on en modifie la forme, on l'adapte à ses goûts, à ses points forts, à ce qui

nous donne de l'énergie.» Au lieu de râler, au lieu d'attendre en vain une promotion ou d'accuser votre manager et la société en général de tous les maux, **le jobcrafting vous invite à reprendre les rennes de votre destinée professionnelle, à devenir l'artisan de votre propre bien-être et à redonner du sens à votre travail.** Selon Securex, près de la moitié (47 %) des travailleurs belges customisent leur job (43 % des ouvriers, 47,9 % des employés et 58 % des cadres). Avec succès, puisqu'ils se montrent ensuite plus productifs, plus satisfaits, plus impliqués et plus innovants dans leur travail. A vous de jouer!

1. J'améliore mes contacts sociaux

«Il y a un lien très important entre vie sociale et bien-être, assure Christine Heine, formatrice chez Cefora et spécialisée dans le coaching individuel: **si votre vie sociale est satisfaisante, votre bien-être sera meilleur.**» Les personnes les plus épanouies dans leur job sont souvent celles qui ont un plus grand réseau social à l'intérieur de la boîte. Parce que chaque tâche est, non plus un acte dépourvu de sens, mais une action qui permet d'échanger avec ce collègue qu'on apprécie et de l'aider à bien faire son travail. **Allez à la rencontre des gens d'autres services, demandez de temps en temps des conseils à des collègues (les gens adorent montrer leur savoir-faire), remerciez, faites des compliments, souriez...**



2. Je me crée de nouvelles fonctions, plus épanouissantes

Vous avez le contact facile, mais votre job est solitaire? Vous aimez organiser des événements, mais ce n'est pas pour ça qu'on vous paie? Il est dommage, tant pour vous que pour votre employeur, de ne pas exploiter vos points forts. **Et si vous vous attribuez de nouvelles responsabilités?** Vous avez le sens de l'organisation d'événement? Organisez les fêtes d'anniversaire des collègues ou proposez votre aide pour préparer la soirée du Nouvel An de la boîte. Vous avez le sens de la pédagogie? Devenez la responsable de l'accueil des nouveaux employés ou des stagiaires dans votre service. Vous avez la plume facile? Mettez-la au service de petits discours informels dès que l'occasion se présente...



3. Je modifie mon environnement

Votre travail vous semblera peut-être moins pénible si vous le faites dans un autre environnement: sur une terrasse au soleil ou dans un bar sympa si on vous le permet. En télétravail ou dans un petit bureau isolé si vous avez, à certains moments, besoin de plus de concentration. Vous n'avez pas l'autorisation/la possibilité d'aller bosser ailleurs? Composez une playlist avec vos chansons préférées et travaillez en rythme. **«Il suffit parfois de changer un tout petit peu les circonstances d'une tâche pour rendre celle-ci moins pénible,** souligne Anne-Françoise Martens. Prenez une jeune femme qui déteste passer toute une après-midi à faire des photocopies. Il suffit qu'elle le fasse en même temps qu'une autre collègue avec laquelle elle peut papoter pour que la tâche lui semble moins insupportable.»

Avertissement!

Le jobcrafting a ses limites. Mieux vaut toujours - en tout cas quand il implique les collègues - le faire en concertation avec son manager et son équipe.
 ■ Une redistribution des tâches peut en effet avoir un impact négatif sur la charge de travail et le bien-être des autres membres de l'équipe.
 ■ La création de nouvelles tâches,

plus en accord avec ses points forts, peut amener plus de stress. Selon Securex, les jobcrafters de moins de 40 ans sont en effet davantage sujets au stress et aux problèmes de santé que leurs jeunes collègues non jobcrafters.
 ■ Ce métier n'est décidément plus fait pour vous ou vous travaillez dans un environnement toxique? Un changement de job s'impose.



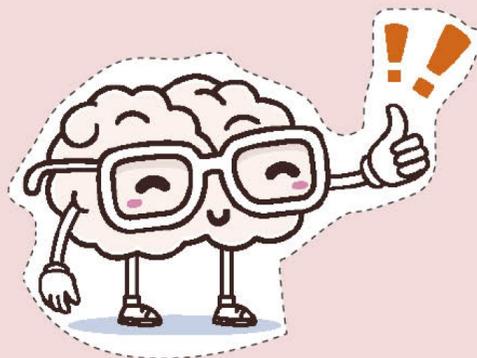
4. Je pense «Stratégie de carrière»

Pensez à long terme. Vous ne vous voyez pas faire ce boulot toute votre vie? **Non, mais en attendant, prenez ce qu'il vous apporte:** une rentrée d'argent fixe, qui, une fois économisée, pourra vous permettre de réaliser un rêve, une expérience professionnelle qui pourra vous servir de tremplin pour postuler ailleurs, la possibilité de suivre des formations qui pourront vous être utiles pour changer d'orientation...

5. Je change mon regard (si je ne sais rien changer d'autre...)

Voyez le verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide. Au lieu de penser: «Ce travail est pourri», «Les collègues sont ennuyeux», «Les locaux sont tristes à mourir», ce qui ne fait qu'aggraver votre état d'esprit négatif, dites: «Il y a une chouette vue depuis ma fenêtre», «Ce collègue-là est vraiment sympa», «J'ai quand même de la chance de travailler à 5 minutes de la maison»... «Parfois, explique Christine Heine, vous n'avez aucun impact possible sur votre environnement, si ce n'est changer votre regard. Et c'est déjà beaucoup: regarder les choses de manière positive va changer automatiquement votre état d'esprit.»

Mais changer votre regard va plus loin. «Vous pouvez aussi vous rendre compte que cette tâche, qui vous semble si désagréable, est absolument nécessaire pour que vos collègues puissent faire leur travail, et que vous êtes un chaînon essentiel pour atteindre l'objectif final, explique Thérèse Spirlet. Ou bien que ce boulot ennuyeux vous apporte une expérience nécessaire et contribue à votre employabilité. Ça aide à revaloriser la tâche.» **Vous pouvez aussi carrément réinterpréter votre travail:** vous êtes technicienne de surface dans un hôpital? Oui, mais vous participez surtout au bien-être des patients. Vous êtes coiffeuse? Oui, mais pas seulement: vous êtes aussi assistante psychologique à la confession!



6. Je fais un bilan de compétences

«C'est pour ceux qui veulent changer de job, ça», pensez-vous. «De nombreuses personnes, affirme Anne-Françoise Martens, viennent faire un bilan de compétences dans l'objectif de changer de job, mais en cours de route, elles se rendent souvent compte qu'elles aiment leur job, mais que quelques aménagements sont nécessaires.» L'idée du bilan de compétences est de déterminer les satisfactions et les insatisfactions, les forces et les faiblesses. «L'un de nos exercices consiste à faire la liste des tâches à accomplir sur une journée. Et pour chacune d'elles, à se demander: **est-ce que cette tâche me donne de l'énergie ou est-ce qu'elle m'ennuie profondément?** Si 80 % de vos tâches vous plaisent, il est tout à fait possible de trouver des aménagements pour les 20 % qui restent.»

7. Je suis des formations

Suivre une formation (améliorer son néerlandais, sa maîtrise de Power Point, se former à la comptabilité...) peut vous permettre de vous voir confier des tâches plus intéressantes, voire de monter en grade. Et même au-delà de ça - il n'est en effet pas toujours possible de monter en grade dans son job -, apprendre permet de créer de nouvelles connexions dans votre cerveau, de sortir de la routine. Voire de l'ennui. «Travailler sur Excel vous ennuie, cite en exemple Thérèse Spirlet, parce que vous ne vous y connaissez pas très bien? Pourquoi ne pas suivre une formation pour approfondir vos connaissances dans ce domaine? **Vous entrez dans le cercle vertueux de l'apprentissage: plus je maîtrise, plus j'aime ce que je fais.»**



8. Je réorganise mes tâches (de façon à contenter mon cerveau!)

• **Ayez un objectif précis pour votre journée:** «Si vous n'en avez pas, ou trop, affirme Christine Heine, vous ne retirerez pas grand-chose de votre journée. Faites une liste (faisable!) des choses à faire: vous verrez ainsi précisément vers quoi vous allez. Et barrez au fur et à mesure: chaque «je l'ai fait» créera une dynamique positive.»

• **Adaptez vos tâches à votre énergie du moment.** Vous avez du mal à démarrer le matin? Commencez par quelque chose de facile à faire, qui vous lancera pour la journée. Vous êtes plus concentrée le matin? Commencez par les tâches les plus ardues, et réservez les tâches plus faciles pour le coup de pompe de début d'après-midi.

• **Alternez une tâche que vous aimez et une tâche que vous n'aimez pas.**

• **Récompensez-vous après une tâche qui vous plombe le moral.** Offrez-vous un bon chocolat chaud, appelez quelques minutes votre chéri ou votre meilleure amie, ou glissez une pièce de 2 € dans une tirelire afin de vous offrir un petit cadeau avec l'argent épargné.

9. Je cherche mon épanouissement ailleurs

Aucun de nos conseils ci-dessus ne vous semble applicable? Et si vous cherchez votre épanouissement à l'extérieur? Formez-vous à l'art du massage, rejoignez un groupe de conversations en espagnol, lancez-vous comme indépendante complémentaire - qui sait: votre activité pourra même devenir avec le temps votre principal gagne-pain. «Cette activité extérieure vous permettra de vous nourrir, explique Anne-Françoise Martens, et de **supporter plus facilement votre boulot, désormais vu comme purement alimentaire.»**



»» Pour aller plus loin

- **L'engagement au travail: façonnez votre propre bien-être** Formation du Cefora les 14/03 et 24/03 à Bruxelles (autres dates sur demande), www.cefora.be.
- **Jobcrafting, un nouvel élan pour votre job** Accompagnement individuel gratuit du Cefora pour les employés de la commission paritaire 200 (dates sur demande).
- **3 X 2 heures pour remodeler son job**, Chez Dynamo, www.dynamo.be.
- **Coaching de carrière** Chez OrientaEuro, www.orientaeuro.eu.



Envie d'en savoir davantage sur le sujet?

Retrouvez-nous ce jeudi 2 février entre 13 h et 15 h sur Vivacité dans *La vie du bon côté*, une émission animée par Sylvie Honoré.

