



JACQUES LAMARRE + ASSOCIÉS

Programme d'aide aux employés Jacques Lamarre et associés

Le bonheur au travail

Présenté par Anne Gauvin et Marie-Véronique Matte



JACQUES LAMARRE + ASSOCIÉS

« Le plus beau destin
que puisse connaître
un être humain , c'est
d'être payé pour faire
ce qu'il aime
passionnément »
Maslow



Le travail ...

- le travail est devenu le premier lieu d'accomplissement de l'individu
- les changements de technologies et les changements organisationnels sollicitent de plus en plus la capacité d'adaptation des individus



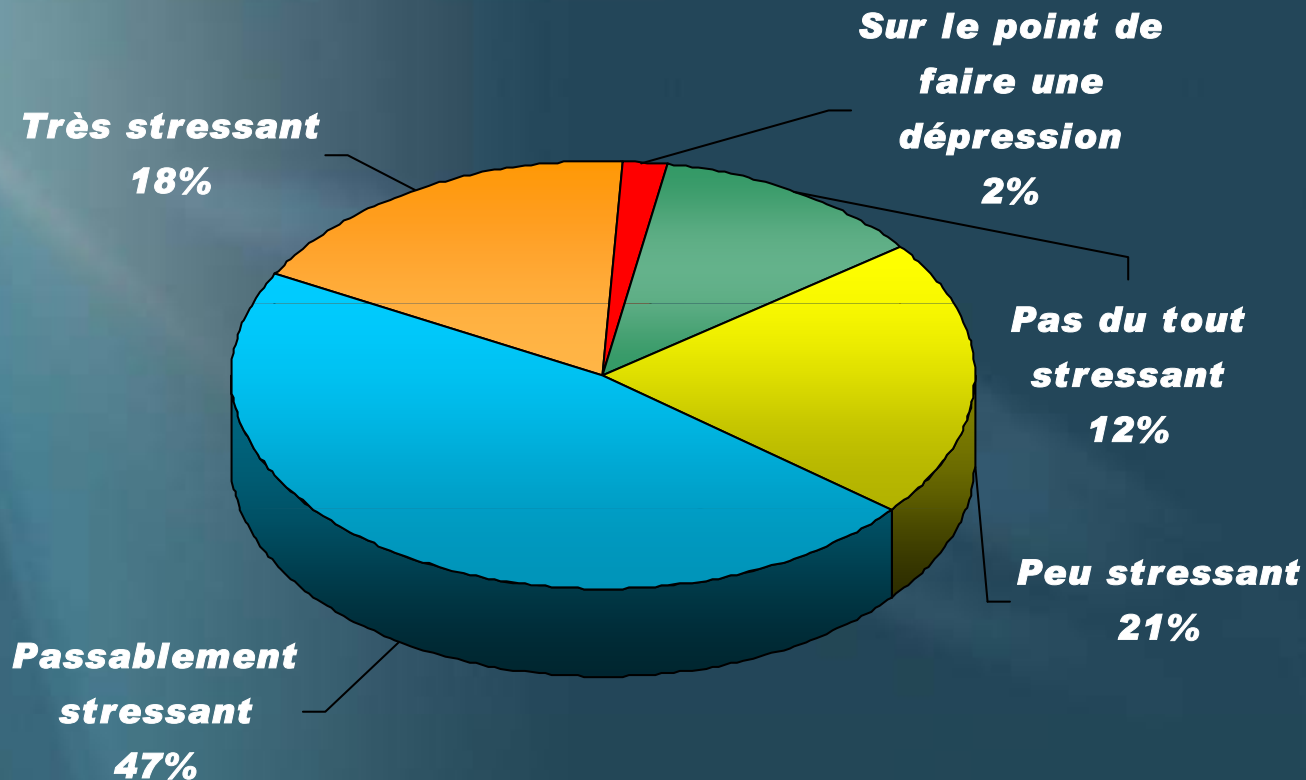
Le travail ...

- les demandes liées à l'emploi sont plus élevées
- les échéanciers sont plus serrés pour joindre les deux bouts
- les pressions liées au rendement et à la productivité sont de plus en plus élevées

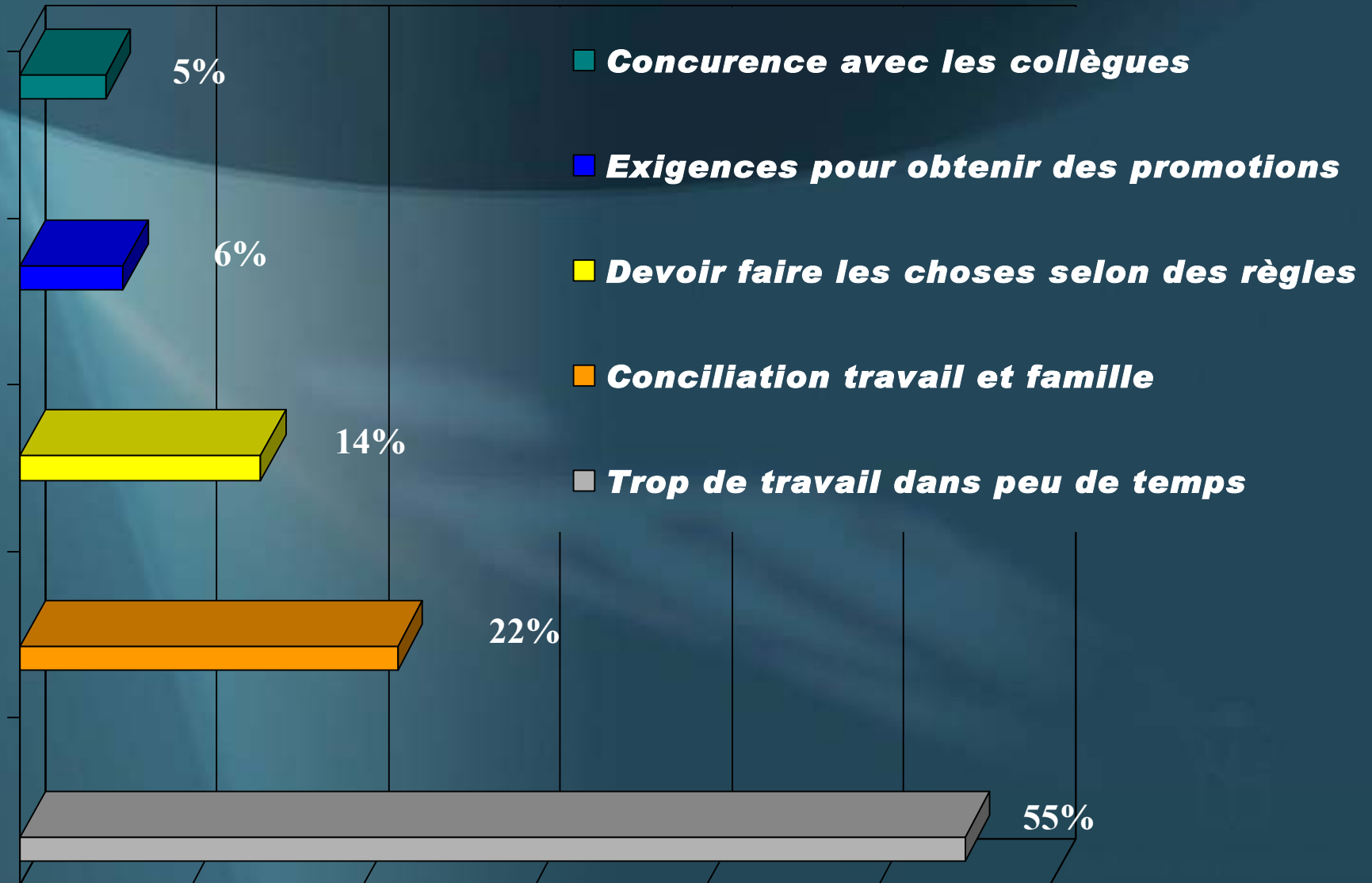


Stress et travail

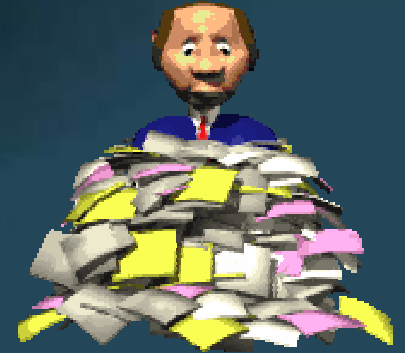
Selon un sondage, 2% des travailleurs canadiens seraient prêts à exploser !



Les causes du stress



Les conséquences ...



- 20 % des travailleurs québécois sont en état de détresse psychologique (Santé Québec 2000)
- 1 travailleur sur 4 travaille plus de 50 heures par semaine (Santé Canada 2002)
- la plus grande cause de stress est la surcharge de travail

Les conséquences ...

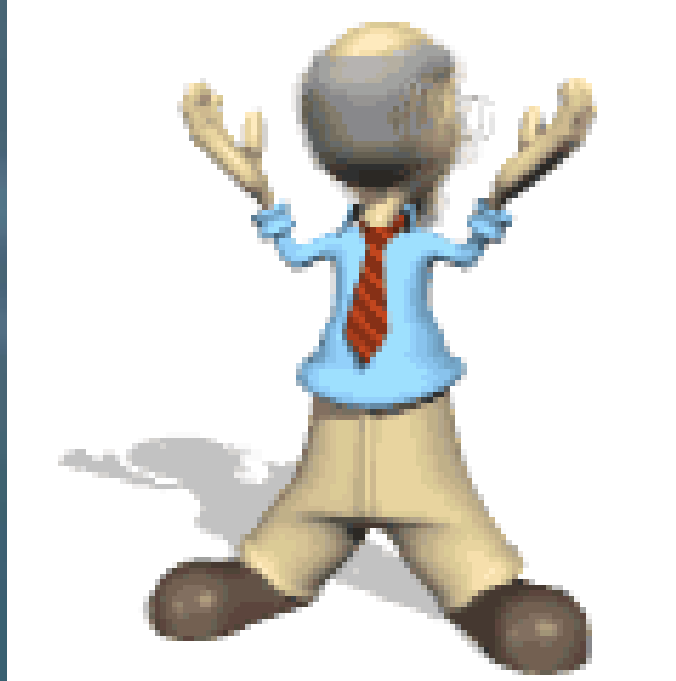
- selon Santé Canada (2002), de plus en plus de personnes se plaignent de ne pas parvenir à concilier le travail et la vie familiale
- le manque de contrôle sur la gestion du temps est la cause de détresse la plus importante



Les répercussions du stress en milieu de travail

- climat de travail détérioré
- absentéisme
- hyper assiduité
- absence de créativité
- baisse de productivité
- baisse de performance

Êtes-vous de ceux ou celles qui ne savent plus où donner de la tête?



Être payé pour faire ce que l'on fait...mais à quel prix ?

- On retrouve chez les intervenants beaucoup de fatigue, d'épuisement et de démotivation : **25% à 50%** de ceux-ci obtiendraient un résultat élevé aux différentes échelles de mesure de *burnout* (Fecteau, 1999)



Une cigarette raccourcit la vie de 2 minutes.
Une bouteille raccourcit la vie de 4 minutes.
Un jour de travail raccourcit la vie de 8 heures !!

« Le travail est la chose
la plus précieuse au
monde, c'est pourquoi il
faudrait toujours en
garder pour le
lendemain... »
Don Herald

Le bonheur dans le contexte de travail chez les intervenants

- L'état de désarroi qui marque le monde contemporain a un impact sur l'épuisement professionnel vécu par les intervenant psychosociaux. Désignés comme les experts du soulagement de la souffrance dans un monde qui fait du bonheur sa norme, ils se retrouvent dans une position paradoxale. (*Biron 2005*)

Paradoxe

Intervenant

```
graph TD; A[Intervenant] --- B[Modèle productiviste  
Performance  
Résultat à court terme]; A --- C[Idéaux éthiques  
Fondement d'un travail  
de solidarité humaine];
```

Modèle productiviste
Performance
Résultat à court
terme

Idéaux éthiques
Fondement d'un travail
de solidarité humaine

Le bonheur au travail : 5 facteurs déterminants

- Pouvoir se réaliser pleinement (36%)
- Avoir de bonnes relations de travail (29%)
- Avoir une bonne rémunération (11%)
- Obtenir de la reconnaissance de la part de l'employeur (10%)
- Avoir des responsabilités à la hauteur de ses compétences (10 %)

Indice Relatif de bonheur

Regard sur soi et engagement

- **Comme intervenant, il est possible de faire évoluer les choses dans le sens de ses valeurs en s'appuyant sur toutes les ressources disponibles intérieures et extérieures pour devenir l'acteur principal de son bonheur.**

Mise en situation

- Vous en êtes à votre 4^e rencontre de suivi avec une personne qui a un grave problème d'alcool. À son arrivée, elle vous dit que ce sera la dernière rencontre parce qu'elle croit qu'elle n'a finalement pas vraiment de problème...

Vous vous dites...

- C'est de ma faute. J'aurais dû être en mesure de l'aider davantage. Si elle avait vu un autre intervenant, ça l'aurait aidée davantage...
- On sait bien, ce genre de clientèle ne complète jamais rien...
- J'espère que je n'aurai pas à justifier ce pourquoi elle a quitté avant la fin de sa démarche...
- J'ai fait mon possible. Je vais faire confiance en ses ressources et dans sa capacité à faire son propre chemin...

Modèle cognitif

| Ev. | Émotions | CPT | Estime |
|-----|------------------------------------------------|-------------------------------|--------|
| 1 | Culpabilité tristesse, dévalorisation | Repli sur soi, découragement | ↓ |
| 2 | Indifférence | Non implication | ↔ |
| 3 | Inquiétude, incompréhension, peur d'être blâmé | Besoin de se prouver | ↑↓↑↓ |
| 4 | Empathie, lâcher prise, introspection | Inchangé... Auto-renforcement | ↔, ↑ |

Perception d'un événement



Zone d'auto-contrôle

ÉVÉNEMENT

RÉACTIONS

SENS
ACCORDÉ

**Nous avons du pouvoir sur le sens
que nous accordons aux
situations et aux événements...**

ÉMOTION
VÉCUE

Notion d'autonomie et bonheur




- Avoir une vision professionnelle (long terme)
- Se trouver des buts à atteindre (court terme)
- Rester libre et mobile

Michel Grisé, psychologue

Trouver sa mission

- Quelles sont mes forces ?
- Quelles sont mes passions ?
- Qui sont mes héros ?
- Qu'est ce que je veux apprendre ou découvrir ?



Mission Statement

Vous n'êtes plus heureux...

Bougez !

- ❖ Reconnaître mon insatisfaction
- ❖ Être à l'affût des possibilités de travail
- ❖ Surveiller les postes offerts dans l'entreprise
- ❖ Osez sortir de sa zone de confort



L'équilibre... c'est la clé !



- 25 % des gens font passer leur travail avant leurs amis
- 7 % font passer leur travail avant leur famille
- 44 % font passer leur travail avant leurs loisirs
- 6 % font passer leur travail avant leur couple
- 14 % font passer le travail avant leur santé

Indice Relatif de bonheur



Stratégies d'équilibre

- **Établir ses activités et organiser son temps**
- **Prévoir les périodes de stress**
- **Contrôler ce que je peux contrôler**
- **Se donner des habitudes de vie régulière**
- **Écouter son corps**
- **Adopter une attitude positive**
- **Avoir du plaisir**



Zone de contrôle

Gérer le stress

Gérer les agents stressants externes

- gérer son temps;
- éviter de faire trop de changements simultanés;
- anticiper le stress;
- rechercher des activités significatives;
- se retirer de la situation stressante;
- changer l'agent stressant;
- vivre avec le stress.

Gérer les facteurs internes de résistance au stress

Gérer les facteurs physiques

- faire de l'exercice;
- bien s'alimenter;
- se détendre.

Gérer les facteurs psychologiques

- contrôler ses idées irrationnelles;
- se donner le support social nécessaire.