



aimer

ce que L'on fait



« Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez. »

- Albert Schweitzer

Aimer ce que l'on fait ne veut pas nécessairement dire avoir l'emploi idéal ou ne jamais se sentir stressé*, frustré ou contrarié. Cela veut dire être fier de son travail et vouloir exceller. C'est retirer de la satisfaction et du plaisir de ce que l'on fait. Avez-vous déjà remarqué que les gens qui aiment leur travail sont souvent ceux qui obtiennent des occasions de perfectionnement professionnel, des promotions, de la reconnaissance et des prix¹?

De plus, et c'est une bonne nouvelle, aimer ce que l'on fait est bon également pour notre santé physique et mentale! Les gens qui sont malheureux au travail sont plus susceptibles d'être stressés, anxieux et/ou colériques, ce qui peut entraîner les symptômes suivants :

- **Dépression.** Les hormones de stress peuvent avoir un effet sur le cerveau et mener à la dépression chez des personnes vulnérables soumises à un stress prolongé².
- **Troubles relationnels.** Les sentiments que nous éprouvons envers notre travail se répercutent souvent sur notre vie personnelle et nous risquons de faire subir à nos proches notre colère et notre frustration³.
- **Prise de poids.** En partie à cause des piètres habitudes alimentaires qui sont plus susceptibles de survenir en période de stress ou d'insatisfaction et en partie à cause de l'hormone de stress cortisol, notre taille a souvent tendance à s'épaissir quand on est malheureux au travail⁴.
- **Affaiblissement du système immunitaire.** Il est bien établi qu'un stress prolongé peut inhiber le système immunitaire et augmenter nos risques d'attraper un rhume et d'autres infections⁵.
- **Maladies chroniques** telles que le diabète, les maladies du cœur et certains cancers. Le stress augmente notre taux de sucre dans le sang et notre tension artérielle ce qui, au fil du temps, peut causer ou empirer le diabète et les maladies cardiovasculaires. Le stress a aussi été associé au développement de certains cancers⁶.

Nous passons une grande partie de notre vie à travailler, de sorte que si notre travail nous rend malheureux, les effets sur notre santé, nos relations et notre carrière peuvent être profonds.



Comment aimer ce que l'on fait

Êtes-vous insatisfait au travail? Vous exercez peut-être la même profession ou occupez le même poste depuis longtemps et avez perdu le feu sacré. Ou vous en avez tout simplement assez ou souffrez d'épuisement professionnel. Vous tenez peut-être le coup en espérant que les choses changent. Mais espérer que quelque chose change ne ravivera pas la passion. Vous devez amorcer le changement et trouver des façons d'apprendre encore une fois à aimer ce que vous faites. Allez-y à petits pas :

- **Choisir d'être heureux.** Reconnaissez que chacun a un rôle important à jouer dans la réussite de l'organisation et soyez fier de votre contribution. Évitez de participer aux ragots, éloignez-vous des gens négatifs et essayez de mettre l'accent sur les aspects positifs de votre travail. Adopter une attitude positive contribuera non seulement à améliorer votre humeur en général, mais on vous respectera davantage et vous confiera davantage de responsabilités. Qui ne désire pas une personne heureuse et positive au sein de son équipe? Quand les gens s'attendent à des résultats positifs, ils les obtiennent généralement⁷.
- **Changer vos tâches.** Aucun emploi n'est parfait et il arrive à tout le monde de s'ennuyer à l'occasion. Mais si vous vous ennuyez la plupart du temps, regardez ce qui se passe ailleurs dans votre service ou entreprise. Un poste ou un secteur vous intéresse-t-il? Y a-t-il des tâches que vous pourriez assumer qui pourraient vous ouvrir de nouveaux débouchés? Parlez à votre superviseur pour l'informer que vous êtes prêt à assumer davantage de responsabilités et demandez-lui comment vous pourriez y parvenir. Vous aurez non seulement de nouveaux défis à relever, mais vous montrerez que vous savez faire preuve d'initiative et d'éthique professionnelle⁸.
- **Continuer d'apprendre.** Il n'y a pas d'âge pour apprendre. Inscrivez-vous à des cours d'éducation continue ou à des programmes de perfectionnement professionnel⁹.
- **Prendre des pauses.** La plupart d'entre nous sommes occupés. Bon nombre d'entre nous le sont tellement que nous mangeons à notre bureau et ne bougeons à peu près pas

jusqu'à la fin de notre journée de travail. Or, nous avons besoin de pauses pour refaire le plein d'énergie et stimuler notre créativité et notre concentration. Assurez-vous de vous accorder une pause dîner et de courtes pauses tout au long de la journée, même si cela se limite à des déplacements rapides pour boire un peu d'eau. Et assurez-vous de prendre régulièrement des vacances¹⁰.

- **Faites du bénévolat.** La majorité des entreprises ont un éventail de comités qui cherchent de l'aide. Quels sont vos intérêts? La santé et sécurité? La mobilisation des employés? Les dons d'entreprise? Se porter bénévole pour mener à bien des projets interservices ou participer à des comités permet d'établir des relations dans l'ensemble de l'entreprise et d'explorer divers services et postes. Consultez votre service des ressources humaines ou votre superviseur pour en apprendre un peu plus sur les projets de bénévolat qui pourraient déjà être en place et la façon de vous investir¹¹.

Enfin, essayez de trouver une source de satisfaction tant au travail qu'à l'extérieur du travail. Ressourcez-vous en accomplissant des choses qui vous apportent de la joie, qu'il s'agisse de jouer d'un instrument, de participer à un groupe communautaire, de faire partie d'une équipe de sport ou de passer plus de temps à vous amuser en famille. Il y a de fortes chances que vous transposiez votre joie de vivre à votre milieu travail, ce qui vous aidera à faire les changements qui s'imposent¹². Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce sujet, veuillez communiquer avec un représentant de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille.

- | | |
|---------------------------------------|----------------|
| 1. Forbes | Association |
| 2. American Psychological Association | 7. About money |
| 3. Huffington Post | 8. Forbes |
| 4. Clinique Mayo | 9. Forbes |
| 5. Huffington Post | 10. HR Morning |
| 6. American Psychological Association | 11. Forbes |
| | 12. AskMen |



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

