

# S'épanouir au travail ...



par **Monique Divanach**, le 13.12.2018. Article rédigé pour le [CEP](#) et relayé à nos clients et amis curieux.

... ou comment contribuer au devenir de votre organisation. Le bonheur au travail est-il un vœu pieux ? Une nouvelle tendance pour motiver ses troupes ? Ou encore une manipulation pour améliorer la productivité ? Comment le bonheur peut-il affecter les organisations ? Résumé d'une étude de 7 années sur l'épanouissement au travail et ses impacts pour soi et pour les autres, sans investissements trop importants !

## **Deux facteurs sont primordiaux pour l'épanouissement : la vitalité et l'apprentissage**

Selon cette étude, la vitalité est le « sentiment d'être vivant, passionné, enthousiaste », ce qui génère de l'énergie pour soi et pour les autres. L'apprentissage de nouvelles compétences ou connaissances nourrit le développement personnel, ce qui peut résulter en avantage professionnel, voire conférer un statut d'expert. Ces deux facteurs doivent se combiner pour produire des résultats durables avec une perspective de progression.

« Rien n'est plus contagieux que l'enthousiasme ». Samuel Taylor Coleridge, poète

## **Comment les booster**

La bonne nouvelle annoncée par les auteures de l'étude est que « [...] les leaders et managers peuvent donner vie à une culture d'entreprise encourageant les employés à s'épanouir, sans mesures héroïques ni investissement financiers considérables ».

Voici comment créer les conditions favorables à l'épanouissement :

1. Prendre des décisions concernant son propre travail, permet de cultiver son sentiment d'autonomie et de responsabilité.
2. Partager l'information avec le plus grand nombre pour favoriser les bonnes décisions et la prise d'initiatives en toute confiance. Cela permet aussi de donner du sens à son travail en comprenant mieux le lien à la mission et à la stratégie de l'organisation.
3. Réduire au maximum l'incivilité qui démobilise ceux qui en font les frais et génère rumeurs, sabotages et autres incivilités.
4. Fournir un feed-back sur la performance, direct et rapide, afin de donner les repères utiles et favoriser la reconnaissance et l'apprentissage.

Ces mécanismes doivent être actionnés ensemble car ils se renforcent mutuellement. Que demandent-ils ? Une attention concertée, de la détermination et de l'exemplarité !

## **Ce qui ne dépend que de vous (si, si !)**

Les auteures de cet article rappellent que, pour développer votre propre vitalité et votre apprentissage, il vous appartient également de :

- Faire une pause, surtout si vous n'avez plus le temps.
- Personnaliser votre propre travail pour le rendre davantage porteur de sens.
- Rechercher des opportunités pour innover et apprendre, auprès de vos collègues.
- Choisir et investir dans des relations qui vous donnent de l'énergie.
- Vous rappeler que l'épanouissement peut rayonner au-delà du bureau !

Tout collaborateur épanoui contribue à la création du devenir de son organisation : l'épanouissement est donc un bon investissement d'avenir pour tout un chacun !

## **Voir aussi :**

Promouvoir la motivation et la satisfaction au travail (Cours Cadres) <https://www.cep.vd.ch/cours/SBRN-7GJHSL>

Egalement paru le 13.12.2018 sur [le site du CEP](#)

