

Le bonheur au travail : utopie ou co-responsabilité ?

par Monique Divanach & Jean Ducommun, le 25.03.2015.

Article rédigé pour le [CEP](#) et relayé à nos clients et amis curieux.

Après son apparition remarquée dans les livres et les essais philosophiques, le bonheur s'invite au travail. Utopie, marketing hypocrite ou nouvelle tendance en matière de management ?

« L'essence même de l'homme est le désir d'être heureux, de bien-vivre, de bien agir ».
Baruch Spinoza

Pour les managers, il n'est pas facile en ce moment de répondre aux attentes de communication et de reconnaissance de leur équipe, alors que croissent les exigences de toutes sortes pour "faire plus avec moins". Comme l'explique Jean-François Dortier dans son article "[S'épanouir au travail : une utopie ?](#)", « toutes ces contraintes et pressions ne favorisent pas vraiment l'épanouissement au travail. Face au stress et à la frustration, il reste alors trois façons de réagir : fuir, subir ou faire face ».

Fuir n'est pas à la portée de chacun, il préconise au moins de « se ménager des temps de pause, se déconnecter : pratiquer le lâcher-prise ».

Subir génère un cercle vicieux de frustrations et de malaise au travail, alimentant ainsi les risques psychosociaux au niveau de l'organisation.

Alors faire face ? Au-delà des efforts d'efficacité personnelle et d'équilibrage vie professionnelle / vie personnelle, un courant se développe pour améliorer la qualité de vie au travail et même y promouvoir le bien-être. Comment concrètement ? Limiter la pénibilité du travail ou sa routine, développer une forme de management plus humaniste, responsabiliser en limitant les niveaux hiérarchiques, favoriser l'innovation et la "co-culture".

Vous pourrez découvrir plus de propositions encore dans le documentaire "[Le Bonheur au travail](#)" d'Arte - diffusé une première fois le 3 février 2015 et rediffusé le 26 mars 2015 - et les ressources des "[Journées du bonheur au travail](#)", grâce aux témoignages de ceux et celles qui inventent de nouvelles formes d'organisation du travail, à la fois positives, productives et durables ! En ce début de printemps, c'est une source d'inspiration à recommander pour quelques idées à faire germer !

Liens utiles:

- [arte.tv - Le bonheur au travail](#)
- "[S'épanouir au travail : une utopie ?](#)", par Jean-François Dortier - Sciences Humaines [numéro spécial n°266, janvier 2015](#)
- "[Les journées du bonheur au travail](#)" de février 2015 et leurs ressources

Egalement paru le 25.03.2015 sur [le site du CEP](#)

