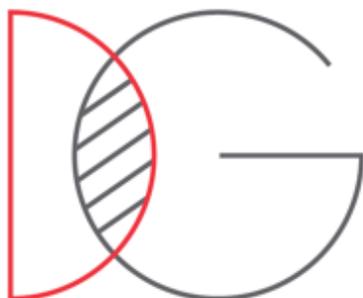


3 RAISONS QUI MAINTIENNENT L'INSATISFACTION AU TRAVAIL...

3 SOLUTIONS POUR VOUS AIDER À MAINTENIR LA SATISFACTION!



Diane Guérette

Coach certifiée ICF

Consultante certifiée Profil NOVA 

T. 450 813-0889

C. 438 393-6068

info@dianeguerette.com

dianeguerette.com

Nous consacrons en moyenne huit heures par jour à notre travail, huit belles heures de notre vie! La question que nous devons nous poser est : comment donnons-nous ces heures si précieuses?

Les donnons-nous consciemment ou inconsciemment?

Est-ce que vous consacrez la plus grande partie de votre temps à ce qui est vraiment important pour vous, ou nourrissez-vous constamment vos insatisfactions?

Regardons cette situation de plus près!

RAISON 1 DU MAINTIEN DE L'INSATISFACTION :

MACÉRER TROP LONGTEMPS DANS VOS ÉMOTIONS NÉGATIVES...



Lorsque nous ne sommes pas heureux au travail, la plupart d'entre nous avons tendance à en parler constamment. Dans cette abondance de plaintes, nous évitons souvent de prendre le temps de vraiment ressentir les émotions négatives et de bien les analyser afin d'entrevoir des possibilités de solutions. Avez-vous observé combien de fois vous vous dites frustré, fatigué, essoufflé, submergé et disons le mot « écoeuré » de votre emploi dans une journée, dans une semaine, dans un mois et dans une année? Avez-vous remarqué qui reçoit vos plaintes? Le plus souvent, ce sont les personnes qui vous sont les plus chères : votre famille et vos amis. Ils se voient contraints de vous écouter jour après jour vous plaindre ou encore subir la lourdeur de votre humeur. À force de demeurer dans cette spirale négative, vous vous enfoncez de plus en plus pour finir par ressentir de l'impuissance et vous résigner à ce que rien ne change dans votre vie professionnelle. Combien de fois ai-je entendu : « À quoi bon regarder d'autres alternatives à ma vie professionnelle, car de toute façon, c'est partout pareil! » Beaucoup de gens préfèrent rester en mode passif : « À quoi bon... » Ou encore en mode réactif : « C'est à cause de... » Que de faire le choix conscient de devenir proactifs en cessant de toujours trouver des excuses pour se déresponsabiliser, et de plutôt trouver des solutions qui nous conduiront vers plus de satisfaction. Votre vie professionnelle n'a pas à être un boulet que vous traînez, c'est à vous de choisir qu'il en sera autrement car il ne sert à rien de rester dans un mode de lamentations, vous allez perdre votre énergie en tournant constamment autour de vous et de vos problèmes.

VOICI LA SOLUTION QUE JE VOUS PROPOSE :



Prenez l'engagement de ventiler sur vos insatisfactions pendant tout au plus cinq minutes par jour afin de préserver votre qualité de vie auprès des personnes qui vous sont chères. Ces personnes sont votre ressourcement, elles ne sont pas des poubelles où vous pouvez déverser vos plaintes et votre négativité! Vous me pardonnerez mon langage un peu cru, mais j'ai entendu tant de gens se plaindre sans considération pour celui ou celle qui les écoute!

Dans le cas où cinq minutes de ventilation par jour ne seraient pas suffisantes, je vous invite à écrire tout ce qui vous passe par la tête à propos de vos insatisfactions au travail sans vous censurer, et par la suite, passez le tout à la déchiqueteuse, et si vous n'en avez pas, déchirez vous-même le tout en vous disant intérieurement : « Tous ces propos seront recyclés pour de meilleures choses plus constructives et positives. » Vous allez voir à quel point ça vous fera du bien! C'est un exercice que j'ai fait maintes et maintes fois et il m'arrive encore, très souvent, de m'y remettre quand je commence à ressentir l'effet de boulet au pied!

Nous sommes des êtres créatifs quand nous choisissons d'aller davantage vers un mode de vie proactif. Choisir de ventiler, ne serait-ce que pour quelques minutes par jour, et se libérer par l'écriture, vous aidera à dégager votre pensée d'une certaine toxicité que nous entretenons lorsque nous demeurons dans un mode passif ou réactif. De plus, la pratique régulière de ces deux exercices que je vous propose vous aidera à retrouver de l'énergie et des pistes de solutions. En prime, vous libérerez du temps pour des activités qui vous font du bien de manière à contribuer positivement à votre vie personnelle et professionnelle.

RAISON 2 DU MAINTIEN DE L'INSATISFACTION :

LES RELATIONS DE TRAVAIL QUI TROUBLENT NOTRE SOMMEIL...



Avec mes clients, je constate souvent qu'après avoir fait un bilan global de la situation, ils prennent conscience qu'ils se sentent encore bien dans leurs fonctions mais que c'est au niveau relationnel que « le bas blesse ». Ils veulent partir parce que certains collègues ou supérieurs minent leur énergie et leur enthousiasme.

L'ambiance au travail est un facteur essentiel à l'épanouissement professionnel. Nous sommes avant tout des êtres relationnels et, il est prouvé que la source la plus universelle de bonheur est la relation que nous établissons avec les gens de notre entourage. Les moyens pour entrer en relation avec les autres sont la communication et la collaboration. Vous n'êtes donc pas trop idéaliste de vouloir évoluer dans un climat qui permet l'authenticité et l'entraide dans votre milieu de travail. Surtout quand vous réalisez que vous passez plus de temps avec vos collègues qu'avec vos proches, en bout de ligne!

Il est difficile quand nous vivons des problèmes relationnels de prendre du recul. Nous avons parfois tendance à rendre le problème plus gros qu'il ne l'est en réalité. Et, je vous rassure, ce n'est pas par manque de bonne volonté. Un problème relationnel au travail peut nous affecter à un tel point que notre énergie en souffre, et un simple malentendu au départ devient un conflit qui grossit au point de ne plus savoir d'où tout cela est parti.

Avant de vouloir choisir de changer d'emploi à cause d'un conflit relationnel, voyez d'abord ce que vous pouvez faire pour comprendre et améliorer votre situation. Je sais qu'il y a dans certaines équipes de travail des personnes qui ont des comportements très toxiques ou des personnalités psychorigides. Si vous êtes confronté à ce genre d'individus, il sera alors nécessaire d'aller chercher de l'aide externe, car les bonnes techniques de communication seules ne suffiront pas à vous prémunir face à ces personnes.

VOICI LA SOLUTION QUE JE VOUS PROPOSE :



Pour vous aider à mieux vivre vos relations au travail, je vous propose deux règles essentielles à une bonne communication. La toute première est selon moi, d'apprendre à écouter. Elle paraît bien simple, et c'est pourtant la plus difficile à mettre en pratique. Vous arrive-t-il souvent de couper la parole pour vous dépêcher à émettre vos idées au lieu d'écouter celle de la personne qui est devant vous ? Préparez-vous vos réponses pendant que l'autre vous parle au

lieu de simplement l'écouter en étant pleinement présent ? Écoutez-vous quand vous n'êtes pas disposé à écouter, au lieu de dire simplement : « Pouvons-nous en reparler à la pause ? » Nous sommes tellement souvent coincés dans nos communications de peur de déplaire ou d'être jugés, que nous jouons souvent à faire semblant d'écouter, d'être intéressés, et nous croyons que cela ne se voit pas ou ne se sent pas.

Votre attitude en révèle beaucoup sur vous. Votre corps envoie des messages. Vous avez sûrement déjà entendu parler du langage non-verbal qui compte pour beaucoup dans une communication. Combien de fois formons-nous une opinion ou une impression sur une personne, avant même de lui avoir parlée ? « Elle a l'air de... » Qu'est-ce qui nous fait dire cela, pensez-vous ? C'est son langage non-verbal, et nous avons tous le nôtre ! La synergologie en a long à dire là-dessus !

Trop souvent, nous privilégions le statut quo, quand ce n'est pas carrément l'indifférence, dans nos relations de travail. Et pourtant, l'ambiance d'un milieu ne dépend pas d'une seule personne, chacun doit y accorder de l'importance et y mettre de sa bonne volonté en cultivant la cordialité et en évitant de former des clans pour se monter contre les autres. Une telle situation devient rapidement un cercle vicieux qui finit par s'embrouiller et sentir bien mauvais !

Une autre règle essentielle en communication est de vérifier régulièrement votre façon de percevoir les paroles de votre interlocuteur. Une façon amusante d'expliquer ceci est de dire que nous venons tous de planètes différentes pour faire référence au livre : «Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus» Notre éducation, notre milieu familial, notre nationalité, nos habitudes et coutumes, notre personnalité et ses caractéristiques particulières font de nous «un monde en soi» qui a son propre langage. C'est pour cela qu'il nous arrive de dire « mais de quelle planète vient-il ? » car nous ne comprenons pas la façon que les autres voient les choses. La solution est alors de vérifier et clarifier auprès de votre interlocuteur ce que vous avez compris de ses propos. Les interprétations erronées sont trop souvent la source de conflits majeurs en milieu de travail.

Toutes ces attentions fondées sur le respect de l'autre devraient se retrouver naturellement dans notre façon de communiquer, et peu d'entre nous avons vraiment appris ceci. Il est essentiel, à partir de maintenant, afin de cultiver un certain degré de satisfaction au travail, que vous vous mettiez à la pratique des deux règles que je vous propose aujourd'hui pour en arriver à des communications plus harmonieuses. Le dialogue a toujours été une condition gagnante à la résolution de problèmes, et il sera réussi si l'écoute est ouverte et l'échange est sincère. Cela permet de trouver une nouvelle façon de faire qui va transformer la relation. J'approfondirai encore davantage sur le sujet dans mes infolettres à venir, car l'art de bien communiquer est une compétence très recherchée par les entreprises. Elle relève du savoir-être d'une personne et de son intelligence émotionnelle. Bonne pratique !

RAISON 3 DU MAINTIEN DE L'INSATISFACTION :

VOTRE STYLE DE VIE N'EST PAS DÉFINI.



J'ai souvent constaté dans ma pratique de coaching de carrière que plusieurs personnes vivent des malaises de toutes sortes dans leur carrière, et lorsque je leur demande ce qui les empêche de se créer une vie professionnelle qui leur conviendrait vraiment, leurs réponses sont très floues.

Partiriez-vous à l'aventure en forêt sans boussole ou sans un guide? C'est pourtant ce que font plusieurs personnes face à leur vie professionnelle! Elles vont mettre du temps pour planifier leurs vacances annuelles, mais ne feront pas le même effort pour leur vie professionnelle. C'est étrange, vous ne trouvez pas? Surtout que nous passons une grande partie de notre vie active au travail ! Au lieu de mettre du temps sur la planification et la réalisation d'une vie professionnelle enrichissante à tous points de vue, beaucoup de gens préfèrent rêver à leurs prochaines vacances ou à un projet de rénovation à la maison.

Ainsi, nous reportons de semaine en semaine, de mois en mois et d'année en année la possibilité de nous donner une vie professionnelle sur mesure et connectée à notre raison d'être et au style de vie que nous aimerions tant avoir. C'est un peu comme si notre carrière devenait un moyen pour arriver à une fin, au lieu de devenir une occasion de s'épanouir, de vivre pleinement et d'atteindre son plein potentiel de bonheur et de satisfaction.

VOICI LA SOLUTION QUE JE VOUS PROPOSE :



Pour en arriver à ce que votre vie professionnelle soit un projet aussi agréable que la planification d'un beau voyage, il est essentiel d'établir un équilibre entre les exigences professionnelles et nos propres besoins. Nous exerçons un rôle professionnel mais nous ne *sommes* pas ce rôle. Il devient donc essentiel de s'arrêter

et de se demander **qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans la vie?** Il n'y a pas seulement notre cuisine ou notre salle de bain qui a besoin d'une designer d'intérieur, nous aussi ressentons souvent l'appel d'une «rénovation intérieure», et pourtant nous faisons souvent la sourde oreille à ce besoin de nouveauté dans notre vie professionnelle.

Je vous propose donc pour un moment de jouer au « designer de votre vie intérieure » par un exercice qui vous permettra de savoir ce qui est vraiment essentiel pour vous. Je vous invite à vous prêter au jeu pour le simple plaisir d'apprendre à vous connaître autrement ! Pour quelques instants, donnez-vous la permission de dessiner votre vie personnelle et/ou professionnelle avec vos propres couleurs, odeurs, ressentis, besoins, élans et votre musique... En répondant à ces questions :

Quel genre de vie personnelle et professionnelle voulez-vous pour être en accord avec vos valeurs ?

Quand ressentez-vous de l'enthousiasme qui fait battre votre cœur ?

Qu'est-ce que vous voulez apporter comme contribution au monde ?

Bravo, vous l'avez fait !

C'est un début pour commencer à donner du sens à vos heures !

Aujourd'hui, la plupart d'entre nous avons le sentiment de manquer de temps, de courir tout le temps. Mais courir après quoi ? Après le temps qui nous manque, oui, mais il faut toujours faire et faire encore plus ! Je crois que la véritable question n'est pas un problème de temps, mais de sens. Quelle sera la saveur de notre vie ? Il y a tant de livres de recettes de toutes sortes maintenant pour apprendre à bien «cuisiner sa vie» !

Lentement si vous voulez, par l'éloge de la lenteur, ou rapidement en 3 leçons pour devenir pleinement heureux... Il faut réaliser que nous devons tout de même trouver du temps pour assimiler toute cette information. Sachez que tout peut devenir si simple si nous nous engageons à nous arrêter le temps d'une pause en silence avec soi. Les questions essentielles sur notre vie ont besoin d'espace et de temps, et c'est ce que je souhaite tellement vous donner : des pauses avec vous-même !

Si mes propos ont suscité votre confiance et que vous avez la conviction sincère que vous êtes prêt à relever les défis pour sortir de l'impuissance et de la peur afin d'accéder enfin à une vie professionnelle remplie de satisfaction, à votre image et en accord avec votre style de vie, alors entamons cette merveilleuse aventure ensemble : « Il était une fois votre carrière... »

Donc foncez, devenez le créateur de votre vie professionnelle, je suis là pour vous aider à y parvenir. Appelez-moi maintenant pour une séance-découverte gratuite de 30 minutes et nous établirons ce dont vous avez vraiment besoin pour vous ancrer solidement dans une vie professionnelle épanouissante, et à votre mesure !

Diane Guérette, coach professionnelle certifiée ICF

Mes expériences de transitions professionnelles m'ont apporté de grandes transformations, j'ai beaucoup appris, et je me suis engagée à consacrer le reste de ma vie professionnelle à aider les gens en questionnement de carrière à trouver leurs réponses, afin qu'ils soient heureux au travail et dans leur vie.

Depuis, j'ai accompagné plus d'une centaine de personnes qui ne voulaient plus tolérer l'ennui d'une vie professionnelle sans saveur et qui étaient prêtes à s'engager à vivre l'expérience de « trouver l'emploi en soi » afin de manifester leur brillance unique autour d'eux.

Avec moi, vous suivrez un cours « de passage à l'action ». Les excuses, c'est terminé ! Je vous offre une façon tout à fait différente de penser, et un soutien entier pendant que vous créez votre vie professionnelle sur mesure par des objectifs excitants, et de manière plus constante.

Inspirez-vous de mon site :

www.dianeguerette.com