



« Mon travail me pèse, j'ai perdu la flamme »

Vous avez l'impression que votre travail vous coûte beaucoup d'énergie, que vous avez perdu la flamme. Vous êtes convaincu que vos talents ne sont pas reconnus et vous manquez de challenge. Lorsque vous vous autorisez à explorer de nouveaux horizons professionnels, vous doutez très vite de votre capacité à vous réorienter.

Vous vous dites que finalement, vous n'êtes pas si mal payé et que vos horaires sont avantageux... Et si une idée vous fait rêver, vous doutez de votre capacité à franchir le pas. Vous voyez les obstacles auxquels vous devriez faire face si jamais vous décidiez d'avancer dans cette direction.

Ceci illustre malheureusement le vécu exprimé fréquemment par des personnes de tout âge, indépendamment de leur fonction et du secteur. À mon sens, ces ressentis sont dramatiques tant pour ces personnes que pour les entreprises qui les emploient, car la flamme qui commence à vaciller pourrait finir par s'éteindre.

Lors de séances de coaching, nous avons exploré ensemble les différentes composantes évoquées. Il en ressort que, conformément à des nombreuses études réalisées sur la motivation, l'augmentation des moyens financiers et les aménagements matériels tels que la proximité ou le télétravail n'améliorent pas le sentiment de bonheur au travail. Par contre, d'autres facteurs sont réellement déterminants :

- **Le sentiment de contribuer à quelque chose de plus grand et de donner du sens** et ce, bien au-delà de la sphère professionnelle. C'est la réponse à la question « Pourquoi est-ce que je me lève chaque matin ? Quelle est ma contribution ? Qu'est ce qui, dans la vie, m'amène au-delà de mon « moi » habituel ? Qu'est ce qui me touche ? Qu'est ce qui m'anime ? ». Explorer ces questions mène à une réelle prise de conscience de nos besoins et aspirations personnelles et pouvoir y répondre nous permet de mener un projet professionnel inspirant en ligne avec qui nous sommes profondément.
- **Le fait d'avoir identifié nos talents et les activités qui nous mettent dans le flow.** Nos talents sont ces capacités naturelles ou acquises qui font que nous sommes sollicités, appréciés et qui nous mettent en confiance. Pouvoir les mettre en action dans un contexte professionnel qui représente un défi à nos yeux nous permet de donner le meilleur de qui

nous sommes, il nous procure un sentiment de bien-être et nous rend plus performant. C'est la notion de « Flow », identifiée par le professeur Mihaly Csikszentmihalyi. A ce titre, le Flow est un indicateur de bien-être et de santé émotionnelle, tout comme l'absence de Flow devient un facteur d'épuisement professionnel (*).

- **Visualiser notre futur, y croire et agir** : Une chose est d'identifier nos motivations profondes et notre flow, une autre chose est d'y donner vie. La bonne nouvelle est que nous pouvons tromper notre cerveau désabusé pour nous projeter dans un futur idéal. Raviver la flamme, c'est laisser la place à cette part de nous-même qui croit dans la vie et dans notre capacité de réussir. C'est faire taire ces croyances que nous pouvons tout contrôler et que nous pouvons éviter le pire. Raviver la flamme, c'est aussi agir en faisant des petits pas, les uns après les autres, vers la réalisation de nos rêves. C'est en effet à partir de l'action que nous acquérons la confiance en nos capacités et que nous faisons les choix qui nous correspondent.

Merci à toutes celles et ceux qui m'ont accordé leur confiance en me demandant de les aider à retrouver la flamme. C'est une énorme reconnaissance pour moi de les voir franchir le pas vers un nouveau chapitre de leur vie professionnelle, convaincus et débordants d'énergie. Ils m'ont inspirée et donné envie de partager ces enseignements qui, je n'en doute pas, permettront à d'autres personnes de se reconnaître et de prendre les initiatives nécessaires pour trouver leur juste place.

(*) L'état de flow peut être mesuré sur base du **Bilan interQualia™**



<https://www.mjvhumanresources.com/fr/>

Marie Jeanne Vijgen, septembre 2021

Coaching et supervision pour une vie professionnelle réussie et épanouissante