

Peut-on encore être heureux au travail ? Une ex-RH répond



© The Office

Entre mutations du marché de l'emploi et nouvelles attentes générationnelles, le rapport au travail est en pleine révolution. Peut-on encore prendre du plaisir dans son job ? Une ex-RH nous éclaire.

EN BREF

- Le modèle du travail stable et linéaire s'effondre sous l'effet de l'IA et des transformations économiques, poussant chacun à repenser sa carrière.
- L'épanouissement pro des jeunes générations va au-delà du simple salaire.
- Dans un monde instable où il faut sans cesse se réinventer, le travail-plaisir reste davantage un idéal qu'une réalité accessible à toutes et tous.

Vidéo:

<https://www.psychologies.com/bien-etre/Peut-on-encore-etre-heureux-au-travail-Une-ex-RH-repond-626273>

Êtes-vous heureux dans votre vie professionnelle ? Et pensez-vous que cela va durer ? Sous l'effet combiné de l'intelligence artificielle, des crises successives et des nouvelles attentes générationnelles, **le modèle traditionnel du travail (stable, linéaire et centré sur la rémunération) s'effrite**. Année après année, des voies professionnelles se condamnent tandis que de nouvelles opportunités émergent : et vous, dans tout ça ?

Dans ce contexte où la quête de sens et d'utilité sociale devient alors une boussole pro, Sylvie Brémond, ex DRH chez Orange et L'Oréal, s'est attachée à écrire un livre "**Travail plaisir - C'est possible dans un monde qui change**", aux éditions L'Harmattan. Voici les enseignements qu'on en a tiré.

Le bonheur au travail n'est plus une option

" *Aujourd'hui l'épanouissement professionnel n'est plus une option. En Occident, «ne pas perdre sa vie à la gagner» est devenu une généralité*", affirme Sylvie Bémond. Dès lors, l'auteure défend une approche centrée sur les préférences plutôt que les compétences. Pour elle, on s'épanouit davantage quand son travail correspond à qui l'on est.

Pour y parvenir, elle suggère une démarche en quatre étapes : **mieux se connaître, explorer les métiers possibles, faire un choix, puis passer à l'action**. Cette approche aide à envisager plus sereinement une reconversion.

Ce qui est certain dans ce monde du travail incertain, c'est que 100 % des personnes qui viennent me consulter en tant que coach sont en recherche de sens et de plaisir dans leur travail.

Trouver sa motivation pour s'épanouir au travail

Parmi ses nombreux conseils, Sylvie Brémond recommande d'identifier ce qui nous motive fondamentalement. Et, contrairement aux idées reçues, **le salaire est loin d'être une réponse universelle**. *" En tant que DRH j'ai souvent observé combien la rétribution salariale et autres avantages monétaires étaient bien sûr appréciés et pouvaient fonctionner pour fidéliser, temporairement, mais pas suffisantes pour motiver et engager sur la durée. D'ailleurs les nouvelles générations font du salaire l'un des critères, mais pas le critère principal. L'équilibre vie privée - vie pro, la cohérence des valeurs de l'entreprise avec les leurs, est pour ces nouvelles générations non seulement une vraie source de motivation, mais aussi un vrai critère de décision dans leur choix professionnel."*

Pour cela, vous pouvez trouver ce qui vous motive... via ce qui vous démotive grandement ! Prendre du recul sur ce qui ennuie, frustre ou déplaît, permet de rendre plus facile l'identification, en creux, de ce qui donne envie d'agir. **La motivation est un moteur puissant** : lorsqu'elle est présente, elle décuple l'énergie ; lorsqu'elle disparaît, elle peut aller jusqu'à paralyser, comme dans les [cas de burn-out](#).

Être capable de s'auto-motiver est une condition nécessaire pour survivre en entreprise et progresser.

Savoir innover : le secret pour trouver son plaisir au travail

Jadis, vos compétences apprises en école ou au gré de vos stages vous servaient tout au long de votre carrière. Aujourd'hui, **il faut savoir perpétuellement se réinventer**. *" Savoir - innover est le nouveau savoir - être, correspondant au nouveau « normal », conséquence de l'accélération de l'obsolescence des compétences classiques. Quand elles duraient quarante ans en 1970, elles ne durent plus qu'une ou deux années maintenant, et pourtant 39 % de ces compétences auront changé d'ici 2030. (...) Le travail - plaisir s'inscrit dans ce mouvement, oxymore illustrant la dimension paradoxale à chercher de la satisfaction dans une activité décriée, mal - aimée, voire dont la mort est annoncée."*

Savoir-innover est le nouveau savoir-être.

Vous l'aurez compris, notre fameux "travail-plaisir" apparaît moins comme une norme que comme un horizon. Si la quête de sens et d'épanouissement s'impose désormais à tous, sa concrétisation reste inégalement accessible. Si votre sentiment de flou face à votre carrière est insurmontable, n'hésitez pas à consulter des coaches ou thérapeutes spécialisés sur ces questions. En attendant, haut les coeurs (et les attachés case), et joyeux Hunger Games !