

Repenser sa carrière pour retrouver du plaisir au travail



Et si le plaisir retrouvait sa place au travail ? Face à la quête de sens qui traverse les générations, de plus en plus de salariés refusent de subir leur emploi et cherchent à aligner leurs valeurs avec leur quotidien professionnel. Entre introspection, exploration de ses motivations profondes et besoin d'équilibre, deux professionnelles de l'accompagnement expliquent comment reconnecter envie, sens et carrière pour aboutir au « travail plaisir ».

Entre l'intelligence artificielle, les crises successives, le dérèglement climatique et la recherche de sens, le rapport au travail se transforme radicalement. De nombreuses personnes ne veulent plus subir leur emploi et repensent leur vie professionnelle pour y trouver davantage d'épanouissement.

« *Le travail n'est plus seulement un moyen de subsistance, il devient une quête de sens* », estime Sylvie Brémond Mookherjee, exécutive coach et autrice de « *Travail plaisir - c'est possible dans un monde qui change* », confirmant ainsi la tendance.

Identifier ses freins et ses moteurs

Avant même de se lancer dans une réflexion sur sa vie professionnelle, Sylvie Brémond Mookherjee conseille d'identifier les sources de déplaisir qui peuvent être source de mal-être : « *Avant de savoir ce que l'on aime, il est intéressant de déterminer ce qui bloque vraiment dans sa situation actuelle, une entreprise toxique, un désalignement, une perte de sens dans les missions. Ce bilan permet de clarifier ses intentions et de s'assurer qu'il ne s'agit d'un petit passage à vide.* »

Pour Sonia Benyahia, coach professionnelle spécialiste de la reconversion, les personnes qui veulent changer de métier souhaitent surtout retrouver du sens « *parce qu'elles s'ennuient ou portent un masque au quotidien. Elles souhaitent trouver un emploi qui leur donner envie de se lever le matin .* »

Explorer ses rêves sans limites

Pour y parvenir, il est essentiel d'identifier ses motivations intrinsèques. « *On peut explorer librement le travail plaisir. Evoquer ses rêves d'enfant, ceux qui ont été contrariés et qu'on n'a pas osé suivre. L'objectif est d'identifier ce qui fait vibrer la personne* », propose Sylvie Brémond Mookherjee.

Elle s'appuie sur le questionnaire Strong, un test de préférence qui permet d'identifier les envies profondes et les domaines de préférences d'une personne. « *Il aide à déterminer les métiers cohérents avec ses envies profondes, dans lesquels une personne peut se projeter et sortir du brouillard* », appuie-t-elle.

Dans son approche, Sonia Benyahia invite aussi à imaginer le travail idéal sans se mettre de limites. « *On ouvre toutes les portes, tout ce que l'on souhaite en matière d'environnement de travail, de missions, même si on sait que l'on ne cochera pas toutes les cases, pour éviter de s'enfermer immédiatement dans un projet un peu sage qui manque d'audace et de vision* ».

Elle propose aussi de s'interroger sur ce qu'on aimerait faire de ses journées, ce qui nourrit la motivation au quotidien mais aussi sur ses valeurs et ce que l'on souhaite incarner : « *Cette phase permet d'identifier ses critères de bonheur au travail.* »

Une construction active

Cependant, retrouver du plaisir au travail n'est pas un état passif, mais une construction active. « *Le plaisir n'est pas un bonheur permanent, mais il devient le résultat concret d'un cheminement, avec des choix, des ajustements et surtout un passage à l'action* », estime Sylvie Brémond Mookherjee dans son ouvrage.

Après la phase introspection, il devient possible d'identifier des métiers compatibles. « *Quand le travail est bien réalisé, il est facile d'établir une liste de 10 à 20 métiers pour ouvrir le champ des possibles avant de les confronter au réel à travers une enquête terrain, faite d'immersion et d'échanges avec des professionnels* », considère Sonia Benyahia.

Ces étapes permettent de rendre la décision adaptable au marché du travail en proposant différentes solutions possibles : reconversion radicale, changement de poste dans une autre entreprise ou changement de métier dans la même entreprise.

Pour l'autrice, cette approche est essentielle dans un monde en transformation : « *D'ici 2030, 92 millions d'emplois pourraient disparaître, tandis que 78 millions seraient créés. Cette recomposition, portée par l'IA, le vieillissement de la population et la transition écologique, fera émerger de nouvelles opportunités, notamment dans les métiers liés à la silver économie, au soin et aux activités à impact. Autrement dit, dans un monde qui change, il reste possible de trouver des métiers porteurs de sens .* »

Un projet réaliste

Et pour se lancer, Sylvie Brémond Mookherjee propose aussi de s'interroger sur la faisabilité du projet en se posant les bonnes questions : quel est le coût d'une reconversion ? Doit-on se former pour y parvenir ? A-t-on le profil d'entrepreneur ? Est-ce financièrement viable ?

Pour Sonia Benyahia, le projet, notamment de reconversion, doit être construit « à la croisée de la motivation profonde et des contraintes que l'on peut avoir qu'elles soient financières, géographiques ou d'horaires », pose-t-elle.

Et le travail devient plaisant quand il permet de se sentir utile, de contribuer, d'apprendre et de créer tout en répondant à ses besoins réels. « *On ne parle pas forcément de sens dans l'absolu, comme sauver la planète, aider les autres, mais surtout de trouver un job où se sentir reconnue, dont on est fière et qui est ajusté avec sa vie personnelle* », considère-t-elle.

Et c'est peut-être là, à l'interstice de ce que l'on aime faire, d'une sécurité financière et d'un équilibre de vie que se trouve le plaisir.