

Comment aimer son travail sans se reconvertir ?

Nombreux sont ceux à être perdus dans leur travail, se posant souvent la question d'une possible reconversion. Mais avant d'en arriver là, un petit bilan s'impose. Une experte spécialisée dans le monde du travail nous éclaire sur la question.



Getty Images

Le travail occupe une bonne partie de notre vie. Pourtant, au cours de notre carrière, nous ne savons parfois plus où nous en sommes, ni ce que nous voulons vraiment. La question de se réorienter se pose pour beaucoup, surtout chez ceux qui, plus jeunes, ont emprunté une voie par défaut.

Sylvie Brémond Mookherjee, coach certifiée HEC Coaching après un parcours de DRH chez Orange et L'Oréal, conférencière à la Sorbonne et SUP des RH, et auteure de *Travail-Plaisir, c'est possible dans le monde qui change* (éd. L'Harmattan), nous livre son éclairage pour savoir comment retrouver l'amour de son travail sans passer par la case reconversion.

1. Pour quelles raisons peut-on finir par se désintéresser d'un travail qu'on aime pourtant initialement ?

Sylvie Brémond Mookherjee : Un travail-plaisir répond à trois critères nécessaires. C'est un travail qui doit apporter de la reconnaissance, être en phase avec nos valeurs et dans lequel on jouit d'une certaine autonomie.

On peut se désintéresser d'un travail qu'on aimait au départ parce que ce n'est pas forcément le métier qui ne convient plus, mais la manière dont on le vit. La surcharge, la routine, le manque de reconnaissance, la perte de sens ou d'autonomie finissent par user le plaisir.

Dans mon livre *Travail-Plaisir*, j'écris d'ailleurs que « le plaisir est une absence de déplaisir » : quand les sources de déplaisir s'accumulent, l'élan s'éteint. Il y a aussi le fait que nous évoluons. Un travail peut avoir parfaitement correspondu à une période de notre vie, puis ne plus répondre ensuite à nos besoins, à nos valeurs ou à notre désir d'équilibre. Un changement de directeur qui fonctionne avec du micro-management et va réduire votre autonomie est une vraie cause de contrariété permanente.

Ce désintérêt n'est donc pas toujours le signe qu'on s'est trompé au départ, mais souvent celui qu'un réajustement devient nécessaire. Ce peut être aussi que vous avez évolué, que vos compétences ont augmenté et que vous êtes à l'étroit dans le poste actuel. Il faut donc envisager de changer de poste ou demander une promotion plutôt que de devoir se reconvertir.

Il peut également y avoir la frustration de ne pas être reconnu dans ce qu'on fait. Les signes de reconnaissance sont multiples, et lorsque la frustration s'installe, les signaux faibles deviennent forts et obsessionnels : une augmentation refusée, une prime pas à la hauteur des efforts fournis, une promotion refusée et accordée à quelqu'un de moins compétent... Et puis il faut également distinguer dans travail, le métier et le domaine.

Il peut y avoir la prise de conscience qu'un domaine d'activité ne nous convient pas après plusieurs années d'exercice du même métier. Et parfois, on confond les deux tant le mal être est profond. Il s'agit en coaching de bien clarifier d'où vient le malaise, en laissant exprimer les ressentis pour effectuer un nettoyage émotionnel qui permettra d'y voir plus clair.

Quand s'invite l'hypothèse d'ennui du domaine plus que du métier, je fais passer le questionnaire STRONG d'orientation professionnelle, dont je suis certifiée. Nous pouvons ainsi déterminer de manière très précise quels sont les deux ou trois domaines de préférence parmi les six domaines professionnels du RIASEC (Réaliste, Investigateur, Artiste, Social, Entrepreneur, Conventionnel).

2. Quels sont les signes que l'on peut retrouver le goût de son travail sans forcément se reconvertir ?

Sylvie Brémond Mookherjee : Le premier signe, c'est qu'il reste encore quelque chose de vivant : une mission qu'on aime, un sujet qui nous stimule, un moment où l'on se sent utile ou à sa place. Quand tout n'est pas devenu indifférent, cela signifie souvent que le lien n'est pas rompu.

Le deuxième signe, c'est quand on parvient à identifier ce qui ne va plus. Si l'on peut nommer ce qui manque - plus de sens, plus de variété, plus de reconnaissance, plus de liberté - alors on peut souvent agir sans tout quitter. Dans *Travail-Plaisir*, j'insiste sur la nécessité d'« identifier les freins et les conditions du travail-plaisir ».

Par ailleurs, je l'explique dans *Travail-Plaisir* : le travail est parfois une « variable d'ajustement ». C'est-à-dire qu'à un moment de sa vie, quand des problèmes apparaissent dans la vie privée, provoquant un état de fatigue voire de dépression légère, tout devient difficile et sans intérêt. Et cela s'applique aussi au travail avec une baisse

d'intérêt professionnel, des difficultés relationnelles qui n'existaient pas auparavant et que l'irritabilité générale provoque aussi au travail.

Du reste, j'observe souvent que les coachés en cours de séparation viennent souvent avec l'intention de changer de job. Il ne s'agit pas de se reconvertir mais de faire un shift professionnel en même temps que le shift personnel pour vraiment changer de vie. Enfin, lorsqu'on ressent davantage l'envie de transformer son travail que de le fuir, c'est très bon signe. Cela veut souvent dire qu'on peut retrouver du goût par un déplacement interne : changer de cadre, de rythme, de poste, de domaine, de posture.

LE TRAVAIL PLAISIR EN 10 SITUATIONS

- 1 Repenser son poste**
Traduction: je subis un cadre figé.
Action: repenser son poste.
Ajuster ses missions peut recréer l'élan.
- 2 Changer de poste ou de métier dans la même entreprise**
Traduction: je cherche ailleurs ce qui existe déjà.
Action: changer de poste en interne.
La mobilité interne est stratégique.
- 3 Obtenir la promotion attendue**
Traduction: Je n'obtiens pas de promotion.
Action: une promotion se prépare.
Je rends visible ma valeur.
- 4 Créer son nouveau poste dans la même entreprise**
Traduction: je crois l'organisation figée
Action: les entreprises évoluent avec les propositions.
- 5 Changer d'entreprise ou de domaine**
Traduction: peur de perdre ma sécurité. Je confonds stabilité et immobilité.
Action: un nouvel environnement peut relancer l'énergie.
- 6 Se reconvertir**
Traduction: je confonds liberté et précarité.
Action: L'entrepreneuriat se construit, il ne s'improvise pas.
- 7 Créer son entreprise**
Traduction: J'ai peur de redevenir débutant(e).
Action: Une reconversion se structure.
- 8 Rejoindre l'entreprise familiale**
Traduction: Je confonds pause et échec.
Action: Une pause peut être stratégique, surtout en monde VUCA.
- 9 Faire une pause**
Traduction: On va penser que je n'ai pas fait mes preuves
Action: L'expérience extérieure donne de la légitimité.
- 10 Trouver un sens à sa vie sans travailler**
Traduction: J'ai lié identité et emploi.
Action: Le travail n'est qu'une forme de contribution parmi d'autres.

Sylvie Brémond Mookherjee | Executive coach | Conférencière | Autrice

3. Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui aimerait retrouver l'amour de son travail ?

Sylvie Brémond Mookherjee : Je lui dirais d'abord de ne pas confondre trop vite épuisement , lassitude et erreur d'orientation. Quand on est saturé, tout devient fade. Il faut donc commencer par clarifier : qu'est-ce qui relève du métier lui-même, et qu'est-ce qui relève du contexte, d'une période, d'un désalignement plus profond ?

Ensuite, je lui conseillerais de revenir à ses préférences, à ce qui le met en mouvement, à ce qui lui donne de l'énergie. Enfin, je lui dirais qu'avant de tout bouleverser, il faut oser réinventer. Retrouver l'amour de son travail, ce n'est pas forcément changer de vie ; c'est souvent retrouver une manière plus juste, plus vivante et plus alignée de l'habiter.

À découvrir également : Voici le trait de caractère qui expose au risque de faire un burnout, selon un expert

Je lui dirais de se faire accompagner, car parfois l'état de confusion est tel qu'il est difficile d'y voir clair tout seul. Par exemple, quand on a dû quitter un job malgré soi ou qu'on a connu une grosse déception de reconnaissance (refus de promotion, d'augmentation) il y a toute une étape de deuil, pour revenir à un état émotionnel qui permettra d'envisager le prochain job, qui ne nécessite pas forcément une reconversion. Il s'agit de changer son regard intérieur, sur soi et sur la situation.

On peut se faire accompagner d'un psychologue qui aidera sur la dimension émotionnelle, mais ne connaissant pas le monde de l'entreprise, il ne peut apporter qu'une aide partielle. L'idéal est un(e) coach(e) qui a une expérience entreprise, certifiée d'une école sérieuse et qui est dûment supervisée.

Et pour conclure, suivre le conseil de Steve Jobs et ses « 5 jamais » pour trouver son travail-plaisir :

- ne jamais renoncer
- ne jamais faire semblant
- ne jamais rester immobile
- ne jamais s'accrocher au passé
- ne jamais arrêter de rêver