



Paru dans l(es) édition(s): Toutes éditions

## Être bien dans son job, ça se travaille !

**Psycho. Se sentir utile, valorisé(e) dans son travail, savoir pourquoi on est là, c'est ce à quoi on aspire tous. Pas si simple, pourtant !**

Témoignage Annie, 52 ans, fonctionnaire. « Le jour où j'ai osé dire à mes supérieurs que je n'étais pas bien à mon poste, je me suis sentie soulagée. J'ai pu passer d'un service interne à un autre en lien avec le public, qui me convient mieux. Ce n'est pas une promotion, mais un ajustement qui a tout changé pour moi. Je connais des collègues qui préfèrent ruminer dans leur coin au lieu de dire et d'essayer de changer les choses... »  
Les réponses de Juliette Allais, psychopraticienne (1) Trouver le job dans lequel on va s'épanouir, est-ce plus compliqué aujourd'hui ? Le monde du travail est plus compliqué mais aussi plus libre et ouvert. Cela nous oblige à réfléchir davantage sur ce que l'on veut et ce que l'on

peut faire. Être plus déterminé à trouver sa voie. Changer de métier est perçu de façon moins négative. Bien souvent, le plus difficile n'est pas le contexte économique, mais nos propres crispations face au travail... Vous dites qu'il faut lutter contre ses blocages, le poids de son histoire... Dans mes consultations psychologiques, le travail revient presque toujours. Il y a beaucoup de conditionnements négatifs. On hérite sans s'en rendre compte de visions du travail qui nous empêchent d'avancer. Parce que le travail est lié à la souffrance, à la quête permanente d'argent ou, au contraire, à son refus. Ou bien à l'histoire familiale : reprendre l'entreprise de papa, même si ce n'est pas notre choix. Cela peut nous entraîner dans une névrose d'échec. Trouver sa juste place au travail, comment y parvenir ? Il faut faire un grand nettoyage intérieur, le tri de nos points forts et faibles, regarder en

face notre réalité. Pas celle de nos parents. Il faut s'ajuster au monde réel, mais ne pas être prisonnier de manières de penser. Rien n'est inscrit d'avance. On doit se dire : il y a une place pour moi avec ce que je suis et ce que je peux apporter. Pour trouver du sens à ce que je veux faire, je dois travailler mon projet, créer du réseau, m'approprier et assumer ma place, sans me leurrer ni me dévaloriser. Véronique COUZINOU. (1) *Trouver sa place au travail*, éditions Eyrolles, 18 EUR.