

Béatrice **Gomez** et Stéphanie **Crespin**

# Mon cahier poche



*Je mets  
du bonheur  
dans mon job*

Illustrations d'Aurélie **de La Pontais**

**jou**vence  
EDITIONS

Dans la même collection **Mon cahier poche**



*Mon Cahier poche : Je fais le choix de la psychologie positive,*  
Yves-Alexandre Thalmann

*Mon Cahier poche : Je ne me prends plus la tête au travail,*  
Xavier Cornette de Saint Cyr

*Mon Cahier poche : Je cultive ma joie de vivre,* D<sup>r</sup> Anne van Stappen

*Mon Cahier poche : Je m'affirme et j'ose dire non,* D<sup>r</sup> Anne van Stappen

*Mon Cahier poche : Je rééquilibre mon alimentation,* Céline Provost

*Mon Cahier poche : Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes,*  
Solange Cousin

*Mon Cahier poche : Je vis avec les 4 accords toltèques,* Patrice Ras

*Mon Cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied,* Cindy Chapelle

*Mon Cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment,*  
Isabelle Wats

*Mon Cahier poche : Je vis en pleine conscience et je m'apaise,*  
Ilios Kotsou

*Mon Cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente,*  
D<sup>r</sup> Anne van Stappen



**CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88911-963-9

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page: Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais

Habillage graphique : ©Freepik



*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.*



*Et vous,  
où en êtes-vous  
avec votre job ?*

# Elle est comment votre vie pro ?

C'est génial et vous vous éclatez... Offrez ce livre à un ami.

Vous vous dites que ça va, ça ronronne mais vous aimeriez bien un peu plus de fun. Vous avez envie de faire bouger les lignes mais vous ne savez pas comment vous y prendre.

Vous vous demandez où vous en êtes, ce que vous voulez, ce qui compte vraiment.

Votre vie pro n'est pas un enfer, mais il y a des jours où vous sentez que ça pourrait quand même aller mieux. Si vous vous écoutiez, vous auriez même une petite envie de vous reprendre en main.

Vous ne supportez plus votre job, vos collègues vous agacent, votre chef est un râleur, voire un tyran ; vous vous ennuyez comme un rat mort ou trop d'e-mails s'empilent dans votre boîte, vous êtes entouré d'urgentistes et de paranoïaques, l'open space est en train de vous tuer. Très loin de votre job idéal, la tempête gronde sous votre crâne et hier, vous vous êtes même surpris à lancer : « Bon, je pars au bourreau. »



## **Mais où est passé votre bel optimisme ?**

Tenté ni par le burn-out, ni par le bore-out, et encore moins par le tout nouveau brown-out (l'absurdité du quotidien) vous avez envie de retrouver du sens, de la stimulation, de l'investissement...

Chaussé de lunettes roses ou de noires, quelle que soit votre situation, vous êtes prêt à regarder les choses autrement.

Alors, bienvenue, ce cahier est fait pour vous !

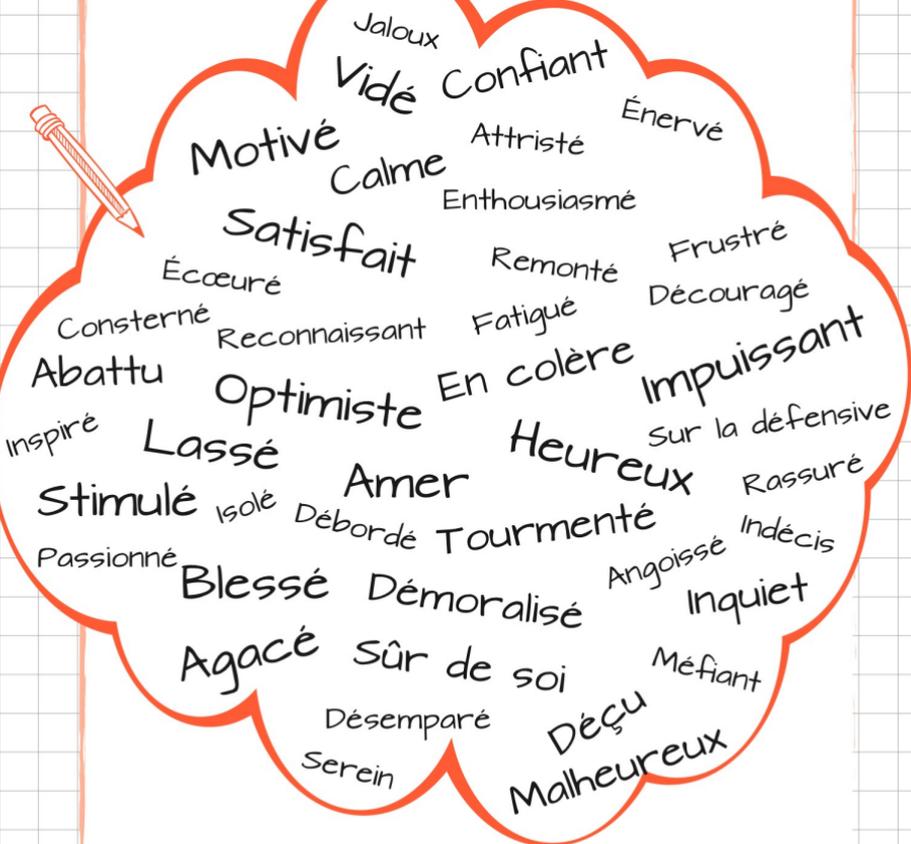
Il est là pour vous accompagner jour après jour et pour vous aider à remettre... un peu, beaucoup, passionnément du bonheur dans votre job.

« Choisissez un travail que vous aimez  
et vous n'aurez pas à travailler  
un seul jour de votre vie. »

**Confucius**

# Prenez la température

1) Entourez, dans ces nuages de mots, ceux qui définissent votre état actuel au travail.



2) Reportez-les dans la liste ci-dessous et notez le niveau d'importance que vous accordez à chaque mot (1 = faible, 4 = fort)

1 2 3 4

..... : .....  
..... : .....  
..... : .....  
..... : .....  
..... : .....



3) Reportez dans le dessin suivant les 4 mots qui ont la plus haute intensité.





4) Le poids des maux que vous portez a-t-il besoin d'être allégé ?

Que choisissez-vous de retirer en premier de ce sac ?



..... en premier

..... ensuite

..... après, etc.

Comment vous sentez-vous ?

Prenez le temps de faire une pause avant de passer à l'exercice suivant.

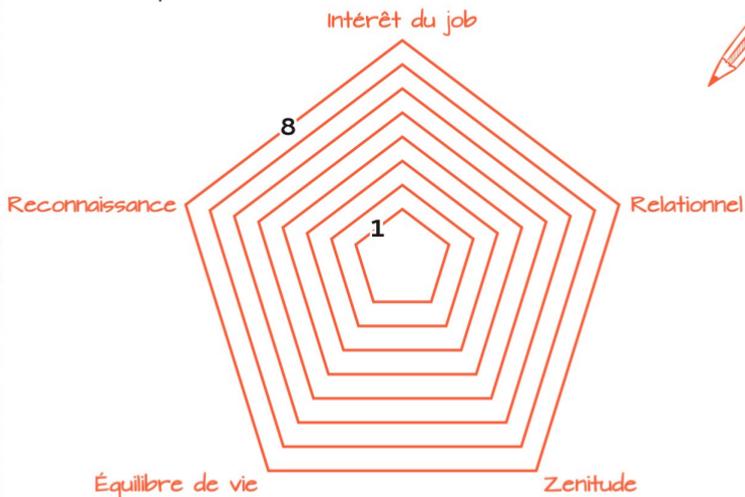


## Étoile de l'équilibre

Il y a 5 domaines à prendre en compte pour un bon équilibre professionnel. Les mots qui définissent votre état dans le nuage de mots de l'exercice précédent ne s'appliquent peut-être pas à tous.

Dans quels domaines, les mots que vous avez retenus résonnent-ils le plus ? Indiquez-les de 1 à 8.

Le dessin de cette étoile vous permet d'identifier vos axes d'amélioration principaux et d'avoir une idée plus claire de ceux sur lesquels travailler.



Comment vous sentez-vous après ces deux exercices ? Vos résultats vous surprennent-ils ? Sur quoi allez-vous commencer à travailler ? Quel est le plus important pour vous ?

.....

.....

.....

.....



Notez les actions que vous pourriez entreprendre, même les plus folles, et ne vous censurez pas.



.....

.....

.....

.....

## Ce qui me fait du bien... et du mal

Au départ, il y a **l'émotion**. L'émotion est une réaction physiologique immédiate et rapide, simple ou complexe, provoquée par un événement. L'émotion et son intensité sont propres à chacun. C'est une réaction naturelle qui entraîne un ressenti agréable ou désagréable. L'émotion n'est pas négative ou positive. Elle est comme un voyant d'alerte qui montre qu'il se passe quelque chose d'inhabituel. Il est donc important d'y prêter attention et d'écouter ce qu'elle veut dire.

Les 4 grandes émotions de bases sont la **colère**, la **peur**, la **tristesse** et la **joie**. Viennent ensuite les émotions plus complexes comme la surprise et le dégoût. Puis la honte, la culpabilité...

Il est plus ou moins facile d'identifier et de gérer ses émotions. Une bonne méthode consiste à **regarder comment notre corps réagit**. Par exemple, la colère peut provoquer la crispation des poings ou de la mâchoire, la joie fait monter le sourire aux lèvres, etc. Lorsque les émotions ne sont pas écoutées, le corps réagit et les alarmes qui se manifestent sont de plus en plus fortes jusqu'à provoquer des réactions douloureuses : migraines, maux de dos, courbatures. Le langage courant en est la preuve : « j'en ai plein le dos », « je me fais de la bile », « ça me sort par les yeux ». Malheureusement, à force de ne pas écouter notre corps, celui-ci accentue les alertes puis il nous lâche. Arrivent alors des symptômes plus graves comme les maladies, dont la plus connue en entreprise est le burn-out.



La Communication NonViolente® (CNV) de Marshall Rosenberg est une méthode qui permet de mettre en évidence le besoin non satisfait caché derrière l'émotion. En travaillant sur la **compréhension** de ce qui se joue, on se rend compte qu'une fois le besoin identifié, l'émotion est reconnue et s'estompe.

### **Scan corporel**

Avez-vous des douleurs chroniques ou récentes qui n'auraient pas d'explication médicale et qui vous sembleraient pouvoir être liées à des émotions non écoutées ?

Y a-t-il chez vous des tensions, des colères, des frustrations, des craintes ou autre émotions en lien avec ces douleurs que vous avez identifiées ?

Identifiez les événements et les personnes qui peuvent en être à l'origine. Demandez-vous ce que vous auriez aimé que cette personne fasse ou dise pour ne pas ressentir ce que vous avez ressenti. Quel était votre besoin à ce moment-là, dans cette relation, pour cet événement ?

Ne cherchez pas une réponse du type « parce qu'il aurait dû... » mais « parce que j'avais besoin de... ». Il est très important ici que vous exprimiez votre besoin et non pas une action attendue de la part de l'autre.

### Exemple

- ➔ *Quand ma chef m'a dit que mon travail était bâclé, je me suis sentie folle de rage parce que j'avais besoin de reconnaissance.*
- ➔ *Quand mon collègue m'a contredit en réunion je me suis sentie honteux parce que j'avais besoin de considération et de respect.*

