

# Souriez, votre travail vous paraîtra plus léger

**A** lors que certaines personnes débordent d'énergie et sont capables d'abattre une grande charge de travail, d'autres rentrent du bureau complètement vidées avec une seule idée en tête : ne rien faire.

Comment expliquer cette situation ?

Si vous manquez de carburant pour réaliser vos tâches, peut-être n'avez-vous pas assez de plaisir au travail... C'est la théorie défendue par Marguerite Wolfe, conférencière en stratégies de succès, dans son plus récent ouvrage *Le Secret est dans le plaisir*, publié chez *Un Monde différent*.

« Le plaisir augmente notre énergie parce qu'il active les centres de plaisir du cerveau alors que le déplaisir active l'instinct de survie. Si l'on peut répéter une tâche plaisante pendant des heures sans s'épuiser, un travail difficile crée du stress, ce qui entraîne la fatigue. Le plaisir, c'est comme une génératrice », explique Marguerite Wolfe, qui a développé des ateliers pour les entreprises sur la motivation par le plaisir.

## Un capital énergétique

Comment intégrer le plaisir dans son travail pour devenir plus efficace ? Selon Mme Wolfe, il faut se créer un compte en banque énergétique en multipliant les dépôts

de plaisir et en limitant les débits de déplaisir. Le capital d'énergie ainsi accumulé permet de filer tout droit vers la réalisation de ses objectifs.

Il est possible de convertir les tâches déplaisantes en tâches plaisantes. Tout est une question d'attitude, affirme Marguerite Wolfe. « On remarque que les employés les plus performants se fixent des objectifs et prennent plaisir à les atteindre, affirme-t-elle. Pour s'encourager, on peut morceler une grande tâche en se fixant de petits objectifs. C'est ce que j'appelle la technique de l'éléphant. Comment mange-t-on un éléphant ? Avec un couteau et une fourchette, une bouchée à la fois !

Morceler les grandes tâches en petites tâches est une façon de stimuler son plaisir et de se motiver. »

Pour le motivateur et conférencier Jean-Marc Chaput, on trouve plus souvent du plaisir au travail quand celui-ci a un sens. « Malheureusement, on le perd souvent en cours de route, soutient-il. Une personne qui exécute toujours les mêmes tâches sur une chaîne de montage sans jamais voir le moteur en opération risque de perdre le

## Quatre façons d'augmenter vos plaisirs

- 1 - Observez ce qui vous fait plaisir.
- 2 - Décidez sciemment de vous accorder plus de plaisirs.
- 3 - Planifiez vos plaisirs.
- 4 - Devenez un plaisir ambulancier.

## Cinq façons de diminuer vos déplaisirs

- 1 - Fuyez les déplaisirs (et acceptez-en les conséquences).
- 2 - Apprenez à dire non.
- 3 - Agissez pour changer la situation.
- 4 - Acceptez ce que vous ne pouvez changer.
- 5 - Trouvez du bon à une situation de déplaisir.

Source : *Le Secret est dans le plaisir*, Un monde différent.

Tableau : LES AFFAIRES

plaisir de travailler. Par ailleurs, une personne qui nettoie un parc peut donner un sens à ce qu'elle fait en se disant qu'elle protège les enfants en enlevant les objets dangereux comme les seringues, par exemple. »

## L'humour pour gérer le stress

Selon ce chroniqueur du *Magazine PME*, il y a un autre aspect du plaisir au travail dont on parle moins, celui de travailler dans une équipe qui nous plaît. « Le plaisir vient aussi de l'environnement, de la relation que nous avons avec les gens, dit-il. Et elle

est très importante d'autant plus que nous passons d'une économie transactionnelle à une économie relationnelle. »

« Les entreprises qui vont passer au travers sont celles qui vont réussir à mettre du plaisir au travail, poursuit-il. Pourquoi, à leurs débuts, les PME réussissent-elles à faire travailler les gens 80 heures par semaine ? Parce que c'est le fun ! Quand l'entreprise compte 400 employés, on perd le plaisir. Pourquoi ça ne serait pas le fun de travailler pour une grande entreprise ? »

Sylvie Labelle soutient qu'il y a une foule de moyens d'introduire le plaisir au travail. La conférencière et for-

matrice pour le compte de DBSF/FormAtout a élaboré un atelier sur la gestion du stress par l'humour.

Selon elle, il est important de se servir des événements de la journée pour créer des occasions de jouer. « Il faut se faire des pauses de plaisir. Par exemple, on peut essayer de tourner à la blague ce qui s'est passé avec un client en faisant un concours du client le plus difficile. Il n'est pas question de rire de lui, mais plutôt de se bâtir un système immunitaire contre le stress tout en se rendant un bon service. »

Les dirigeants d'entreprise sont constamment à la recherche de moyens de stimuler leurs troupes.

Selon Marguerite Wolfe, ils peuvent prendre l'initiative de créer eux-mêmes le plaisir au travail, en instituant un système de reconnaissance, par exemple.

« Un merci, c'est une compensation. C'est comme un compte en banque, souligne

l'auteur. Ça recharge la batterie. Malheureusement, on ne sait pas comment donner un encouragement à un employé. On doit encourager un comportement et non pas la personne. »

Elle donne ainsi l'exemple du patron qui dit à un employé qu'il est le meilleur. « Celui-ci s'enfle alors la tête et se montre trop confiant, poursuit-elle. Le patron lui dit alors que ça ne marche plus, et l'employé lui demande de se faire une idée : il est le meilleur ou non ? Le patron n'a plus alors de marge de manoeuvre.

« Par contre, s'il cible le comportement, en lui disant qu'il apprécie les efforts consentis pour faire avancer tel projet ou qu'il aime sa façon de travailler avec les autres, le patron aura de meilleurs résultats. Si par la suite, l'employé adopte des comportements moins appréciables, il peut lui en faire part sans rien enlever à l'encouragement fait plus tôt. » ■

