

Il m'est fréquent de rencontrer un client en coaching de vie ou une connaissance dont la quête de sens se traduit par de grands questionnements professionnels : « Comment me réaliser dans mon travail ? Ai-je vraiment la bonne occupation ? Une autre serait-elle plus appropriée à mes talents ? Comment puis-je avoir le sentiment de faire une différence, d'apporter ma contribution, plutôt que celui de voguer sans fin d'une obligation à l'autre ? »

Plusieurs ont des situations apparemment enviables et se culpabilisent néanmoins de ne pas être pleinement heureux et épanouis. « J'ai un bon travail, pourtant. Tant d'autres changeraient de place avec moi, et moi je ne rêve que de partir ! » Au bout du compte, nous passons le tiers de notre vie au boulot. Pas étonnant que notre épanouissement professionnel soit au cœur de nos préoccupations. Vous pouvez être bien avec votre partenaire de vie, dans votre environnement matériel, au sein de votre famille, mais pourtant vous sentir insatisfait dans votre travail. Celui-ci joue un rôle privilégié, exclusif et majeur dans votre bien-être global, ainsi que chacune de vos huit autres sphères de vie : santé ; couple et intimité ; famille ; cercle de relations et engagement social ; plaisirs et divertissements ; argent ; environnement et organisation domestique ; et, bien sûr, réalisation personnelle, dont le sujet est traité dans le premier agenda de cette série, *Une année pour moi ! Mon projet de vie*.

Vous faut-il nécessairement changer de boulot pour trouver l'emploi idéal ? C'est parfois notre premier réflexe de le croire, mais c'est pourtant un choix coûteux. Vous y perdez l'expertise spécifique de votre milieu et votre réseau de relations, votre ancienneté et certains avantages sociaux, peut-être. Vous dépensez une quantité colossale d'énergie pour vous adapter à l'inconnu et aux différences d'un nouvel environnement, ce qui occasionne un grand stress. En fin de compte, un tel changement ressemble parfois à la roulette russe. Votre patron sera peut-être moins talonnant, mais un collègue jaloux pourrait vous faire la vie dure. Évidemment, personne ne devrait endurer une situation abusive ou aller jusqu'à l'épuisement professionnel. Aussi, parfois, il faut faire le grand saut. Certains disent d'ailleurs que, pour stimuler l'avancement d'une carrière, il est bon de provoquer un changement majeur environ tous les cinq ans. S'il s'agit de la prochaine étape pour vous, l'annexe sur la recherche d'emploi peut vous donner quelques bonnes pistes.

Mais comment savoir si un besoin d'envol est une fuite ou un pas vers l'avant ? Je vous suggère de répondre à ces quelques questions qui vous aideront à faire le point sur votre carrière :

- Quelles difficultés, quels défis, quels inconforts m'ont déjà affecté dans un emploi précédent ?
- Qu'ai-je à apprendre pour m'assurer de ne pas retomber dans des dynamiques désagréables au fil de mes avancements ?
- Qu'est-ce qui me manque exactement et qu'est-ce qui m'empêche de l'obtenir, ici, maintenant ?
- Qu'ai-je déjà tenté pour adapter mon travail actuel à mes besoins et à mes ambitions ?
- Que me reste-t-il à essayer qui pourrait entraîner les conséquences bénéfiques recherchées ?

Dans votre présent emploi, vous avez le pouvoir d'influencer profondément votre satisfaction et votre bien-être. En prenant en main votre bonheur plutôt que d'en tenir votre contexte responsable, en vous engageant à investir les efforts nécessaires pour construire votre emploi idéal, vous déclenchez une vague de fond qui entraînera avec elle d'autres changements surprenants. Et lorsqu'il vous arrivera peut-être, une de ces journées grises, de trouver qu'il s'agit de beaucoup de boulot que de poursuivre ce cheminement, rappelez-vous de tout ce que cela vous coûtait en énergie, en désagrément et en temps de ne pas le faire, et votre motivation se ravivera !

En somme, c'est dans l'optique d'un plus grand bien-être dans votre travail actuel que j'ai voulu intégrer à même votre outil de gestion du temps, grand manitou de votre mise en œuvre, douze thèmes qui vous invitent chacun à faire un pas de plus sur cet important parcours. Chacun des changements proposés à vos habitudes de vie a le pouvoir de provoquer en vous un déclic, mais c'est bien l'amalgame de plusieurs de ces « Aha ! » qui vous fera conquérir une plus grande satisfaction et un véritable épanouissement dans votre travail. Une amélioration par semaine, c'est cinquante-deux investisse-

ments dans votre devenir professionnel en une seule année ! Un pas à la fois ; tout ce que vous recherchez vraiment est bel et bien à votre portée.

Désirez-vous bénéficier, en plus, d'un accompagnement individuel en coaching de vie ou d'une conférence sur ce sujet au sein de votre entreprise ? Voulez-vous me confier vos propres trucs, conseils et expériences pour en faire profiter autrui ? Visitez mon site Internet au www.monprojetmavie.com et écrivez-moi ! Je ne suis jamais bien loin.

