

GUY-DANIEL KOECHLIN

vous répond



Mon patron me demande de m'investir de plus en plus dans mon travail, au point de prendre toute la place dans ma vie. Comment lui dire que c'est abusif même si j'aime ce que je fais ?

Beaucoup de chefs d'entreprise se sont tellement investis pour leur entreprise qu'ils ont du mal à accepter que les autres n'en fassent pas autant. Alors, ils trouvent toutes sortes de raisons de vous culpabiliser.

Il est normal qu'on vous demande de faire correctement votre travail. Si vous êtes cadre, il est admis qu'il soit normal de passer plus de temps et d'énergie au travail que si vous étiez salarié de base.

Mais après avoir exigé de vous que vous vous dépassiez pour en faire toujours plus, votre patron demande maintenant de vous investir... même affectivement. C'est bien cela ?

Le Dr Patrick Légeron, psychiatre qui a beaucoup étudié le stress au travail, dénonce le travail devenu maîtresse ou amant, au profil très exigeant à qui il faudrait tout sacrifier, donner des preuves d'amour, et qui ne comprendrait pas que vous ayez une épouse et des enfants qui vous attendent à la maison.

La notion émotionnelle est de plus en plus associée au travail : et sous le couvert d'expressions mettant en avant l'épanouissement et le plaisir, telles que " donnez un sens à votre vie en rejoignant notre équipe ", ou encore " vous aimerez travailler avec nous ", les petites annonces vous invitent à vous engager corps et âme.

Bref, en tant que salarié, les entreprises attendent de vous que vous donniez désormais un peu de votre âme en plus de vos compétences.

Attention, ce surinvestissement émotionnel augmente le risque de burn out.

Avant toute chose, commencez par relire votre contrat de travail pour constater que, par rapport à ce document officiel, vous êtes " dans les clous ".

Vous avez un contrat de travail que vous respectez en termes de qualité et de temps de travail ; vous êtes payé pour cela, pas pour en faire plus.

Ensuite, posez-vous la question de savoir ce qui est le plus important dans votre vie : votre travail ? Votre vie de famille ? Vos loisirs ? Au fond de vous-mêmes, quel type d'équilibre souhaitez-vous entre tout cela ?

Vous réalisez que votre vie personnelle et familiale a une grande importance ? L'explicite vaut toujours mieux que l'implicite, n'hésitez pas à le faire savoir, même à votre hiérarchie ; oh ! pas de manière provocatrice, mais calmement et simplement, comme quelque chose d'évident.

Vous pourriez ajouter que l'équilibre que vous trouvez en dehors du travail est justement ce qui vous permet d'accomplir correctement et consciencieusement votre mission professionnelle.

Et si votre patron a un tant soit peu d'intelligence, il ne pourra faire autrement que de vous approuver. Peut-être ne vous le dira-t-il pas, mais il l'intégrera.

D'ailleurs, certaines grandes entreprises commencent à signer des accords concernant l'équilibre vie privée-vie professionnelle, ce qui prouve qu'elles reconnaissent toute son importance.

Une dernière chose : le fait d'avoir recadré publiquement vos priorités vous donnera une grande force intérieure et contribuera à votre propre construction personnelle.

Et si vous vous respectez, vous aurez davantage de chances de vous faire respecter.