

Par Clio FRANGUIADAKIS,
Osez l'Odysée ! à Bordeaux.
Développement des performances,
Soft Skills & Leadership.



OSER CULTIVER LA JOIE AU TRAVAIL

Nous le savons pourtant fort bien : la joie contribue à réduire l'absentéisme et le turnover, et se révèle source de bonne santé individuelle et collective, motivation et engagement, créativité et coopération, fluidité relationnelle et performance...

Les bouleversements sociétaux actuels ont malheureusement un fort retentissement sur notre état d'esprit et motivation. Comment éprouver de la joie dans ces circonstances ? Aurions-nous oublié l'impact fabuleux de l'optimisme sur notre savoir-être, savoir-vivre et savoir-travailler ensemble ? Nous le savons pourtant fort bien : la joie contribue à réduire l'absentéisme et le turnover, et se révèle source de bonne santé individuelle et collective, motivation et engagement, créativité et coopération, fluidité relationnelle et performance... Alors quoi ?

Il est grand temps de penser son rapport au travail différemment : non seulement joie, professionnalisme et performance ne sont pas antinomiques ; de plus, la joie est un état d'esprit indispensable à toute inno-

vation, production et partenariat ; enfin, elle est un facilitateur de bonne ambiance, confiance, complicité, amitié... dont toute entreprise a besoin.

Osons le pari audacieux de la joie au travail, car des dirigeants et collaborateurs heureux sont bien plus inspirants et rentables !

La joie est le soleil des âmes : elle illumine celui qui la possède et réchauffe tous ceux qui en reçoivent les rayons.

Carl Reysz

JOIE... OPTIMISME... BONHEUR !

Nous avons tous en mémoire quelques moments joyeux de notre enfance. À quels instants précieux cela vous renvoie-t-il ? Car ces images sont de magnifiques ancrages émotionnels pour l'adulte que vous êtes !

LA JOIE EST CE SENTIMENT

...de plaisir, bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée, éprouvé par celui/celle dont l'aspiration - ou désir - est comblée ou en voie de l'être (Larousse). Elle revêt 4 dimensions : mentale, émotionnelle, corporelle et comportementale. Elle se traduit via notre langage verbal et non-verbal, et a un impact sur nous et notre entourage, même inconsciemment.

Observez les signaux : sourire, rire, dynamisme, enthousiasme, excitation, espoir... pas de doute : c'est bien de joie qu'il s'agit ! Elle suscite en nous un état d'ouverture au monde, d'expansion de soi vers autrui. L'objectif : partager, célébrer, exprimer son plaisir ou sa gratitude.



UNE SÉMANTIQUE ADAPTÉE AU TRAVAIL

Quel vocabulaire utilisez-vous habituellement en milieu professionnel ? Voilà de quoi l'enrichir : confort, dynamisme, en forme, exaltation, harmonie, intensité, liberté, optimisme, passion, reconnaissance, réjouissance, satisfaction, sérénité, sympathie, vitalité...

Toutes les occasions de rire sont bonnes à prendre !

TOUTES LES OCCASIONS DE RIRE

...sont bonnes à prendre ! Avec qui riez-vous régulièrement en interne ? Avec quels clients et partenaires passez-vous d'excellents moments où vous vous sentez « au top », rempli de joie et d'énergie ?

LES SITUATIONS SOURCES DE JOIE

...sont nombreuses au travail : relations de confiance avec hiérarchie ou collègues, célébration de bons résultats avec l'équipe, aide d'un collègue sur un dossier compliqué, entretien d'évaluation réussi, obtention d'une prime ou promotion, solution à un problème, gratitude, feedbacks positifs, appel d'offre remporté, nouveaux clients... Et vous : quelles ont été les vôtres récemment ?

AUTORISATION DE S'EXPRIMER !

La joie est un état affectif personnel qui reflète votre éducation, histoire, vision du monde, valeurs, croyances, motivations... Vivre avec sa joie au moment présent : ça s'apprend. Êtes-vous du style à l'exprimer au travail ? Spontanément ou en décalé ?... ou bien à la cacher par souci des convenances ? Quelle est la norme au sein de votre entreprise ?... et avec clients et partenaires ?

HALTE AUX RABAT-JOIE !

Qui a tendance dans votre entourage à jouer le personnage d'humeur chargée qui trouble la joie des autres ? Ou encore le trouble-fête, empêcheur de tourner en rond, broyeur de noir, défaitiste, renfrogné, sévère, taciturne, ronchon, maussade, pessimiste ? Le rabat-joie sème le doute, esquive le sujet, critique, banalise, minimise, fait des sarcasmes... en bref : il se plaît à ternir votre joie dès lors que vous l'affichez. Il fait des dégâts dans une équipe : ne laissez pas faire !

Quant à vous : jouez-vous parfois au rabat-joie avec autrui ? Comment cela se traduit-il dans votre langage verbal et non-verbal ? Quelle force intérieure vous anime ?

LES SITUATIONS RABAT-JOIE

Qu'est-ce qui peut gâcher votre joie au travail ? Quelles pensées ou convictions vous poussent parfois à dissimuler votre joie ? Quelles victoires ou réussites n'avez-vous pas fêté durant ces 3 dernières années sous prétexte que... ? À bien y réfléchir, nombreuses sont les occasions qui ternissent notre joie : déplacements sur le temps personnel, critiques des clients ou de votre N+1, restructuration imposée, relations tendues, turnover régulier, espoir de carrière déçu, notation injuste, départ d'un collègue, mise à l'écart d'un projet, actes contraires à vos valeurs, perte d'un gros client, promesses non tenues, vie perso/pro déséquilibrée, réunionnite...

CONSÉQUENCES FÂCHEUSES D'UNE JOIE RÉPRIMÉE

- À titre individuel : tensions, stress, hyper-adaptabilité, baisse de concentration, difficulté à faire des projets, méfiance, non-sens, manque d'authenticité, repli sur soi, lassitude, démotivation, procrastination... ce qui révèle une véritable dissonance émotionnelle.
- À titre collectif, pour l'entreprise : rapports sociaux dégradés en interne et externe, performances en baisse,

organisation du travail et qualité défailtantes, et des coûts (in)directs en termes de turnover, absentéisme, résistance au changement...

BESOINS FONDAMENTAUX ET UNIVERSELS

De quoi avez-vous besoin pour ressentir et apprivoiser, puis partager votre joie avec votre hiérarchie, collaborateurs et collègues ? En général, tout être-humain a besoin de vivre en sécurité et liberté, ainsi que des moments de détente et rire, une harmonie relationnelle, la coopération, la célébration des réussites, le sens de ses missions, la réalisation et affirmation de soi, la confiance en soi... Lesquels sont indispensables pour vous ?... et votre équipe ?

Les bénéfiques à exprimer sa joie sont nombreux pour les entreprises en termes de gestion du temps et prise de décision

LES BÉNÉFICES À EXPRIMER SA JOIE

...sont nombreux pour les entreprises en termes de gestion du temps et prise de décision, énergie et bonne santé, intelligence collective, efficacité et performances, engagement, innovation et créativité, baisse des coûts (in)directs, culture d'entreprise et ambiance générale, traversée des difficultés inhérentes au monde du travail... En bref : la joie nous rend plus lumineux, rayonnants, fédérateurs et sympas ! Qu'attendons-nous encore pour l'exprimer ?

STRATÉGIES POUR CULTIVER LA JOIE AU TRAVAIL

Voilà quelques idées pour développer un état d'esprit optimiste, avec un impact positif sur votre résilience. L'objectif : se parler vraiment, avec une régulation émotionnelle orchestrée par un coach professionnel ou psychologue du travail. Et la mise en place des règles favorisant la libre expression, une posture bienveillante envers soi et autrui, l'ouverture à la singularité des autres... Osez lancer les dés et jouer le jeu de la joie !

1. Permettre les **moments de rire et de jeu**, dont votre enfant intérieur se réjouira.
2. Créer un espace-temps pour **exprimer votre gratitude** à autrui = feedbacks positifs conditionnels et inconditionnels, et offrir des cadeaux - cf. article « Tout sauf l'indifférence » du 1^{er} avril 2022.
3. Favoriser les **contacts physiques** : serrer la main, accolade, bise, pause-café, déjeuner, réunions en présentiel.
4. Noter chaque jour **vos kiffs** = moments de joie qui attestent de la satisfaction de vos besoins, valeurs et motivations profondes.
5. Oser partager vos **connaissances, idées, conseils, expérience**.
6. Prévoir des moments de **discussion et réflexion** autour des enjeux et problématiques de l'entreprise, ainsi que l'ambiance au sein de l'équipe.
7. Faire chaque mois le bilan de vos **apprentissages et sources d'inspiration**.
8. Installer un **déjeuner mensuel** durant lequel chacun partagera une lecture récente, un texte écrit, son morceau musical source de joie, une création artistique...
9. **Célébrer vos réussites et résultats** avec fierté.
10. **Redécorer** vos espaces de travail : l'individuel et le collectif.
11. Lire (et relire) l'ouvrage récent de **Gary Chapman : Les langages de l'Amour**, qui aborde tous les « actes qui disent je t'aime ». À savoir les paroles valorisantes, les moments de qualité avec l'autre, les cadeaux, les services

rendus, et le toucher physique. Les conseils de Gary s'adaptent parfaitement au monde professionnel !

12. Instaurer des **pratiques de pensée positive** : visualiser le succès, parler en positif, accumuler les bons souvenirs, fuir les médias anxiogènes et les gens négatifs...

13. Et pour finir une invitation à ralentir et à profiter de la vie : soleil et grand air en pleine nature ; activité sportive en individuel et en collectif ; chant, danse, dessin, lecture, écriture, musique, cinéma, méditation, amitié et amour ; moments en famille ; repos et sommeil de qualité... - cf. article « Éloge de la lenteur » du 3/12/2021.

Sur quoi mettrez-vous désormais l'accent dans votre vie professionnelle et/ou au sein de votre équipe ? Osez souffler le vent de la joie dans vos voiles !

*Y a d'la joie,
Bonjour bonjour les hirondelles,
Y a d'la joie dans le ciel par-dessus le toit,
Y a d'la joie et du soleil dans les ruelles,
Y a d'la joie, Partout y a d'la joie,
Tout le jour, mon cœur bat, chavire et chancelle,
C'est l'amour qui vient avec je ne sais quoi,
C'est l'amour bonjour, bonjour les demoiselles,
Y a d'la joie, Partout y a d'la joie !*
Charles Trenet

