



EMPLOI ET HANDICAP

DE SOI À L'EMPLOI

Une chronique de Mélissa Lévy



Diplômée de l'UQAM à la maîtrise en éducation, Mélissa Lévy travaille chez MÉMO-Qc depuis novembre 2009 à titre de conseillère d'orientation. Elle signe des articles dans le Paraquad depuis le printemps 2012. Vous pouvez lui poser des questions ou lui faire parvenir des commentaires au mlevy@moelleepiniere.com.

MISÈRES DE L'HIVER ET BAISSÉ D'ÉNERGIE

Splendeurs et misères de l'hiver... quel titre évocateur pour ce nouveau numéro du Paraquad à paraître en janvier! Après la période des fêtes et des vacances qui a permis de nous reposer et de renouer avec ceux qui nous sont chers, ceux que nous n'avons pas le temps de voir aussi souvent que nous le voulions, voici maintenant le moment des résolutions que nous prenons pour la nouvelle année dans l'espoir, qui n'est pas toujours avoué disons-le, de nous améliorer dans notre vie personnelle et professionnelle. Perdre cinq kilos, être à l'heure, prendre des initiatives, faire une heure d'activité physique par jour et j'en passe.

Splendeurs et misères de l'hiver... qu'est-ce que cela évoque pour vous? Êtes-vous plus le type « splendeurs de l'hiver », le genre de personne qui profite des marches en soirée au clair de lune et à la neige folle ou des doux après-midis ensoleillés à la patinoire? Êtes-vous plus du type « misères de l'hiver », en maudissant le froid en dessous de vos couvertures de laine? Est-ce que vous vous sentez déprimés en voyant la grisaille s'installer au fil des jours? Êtes-vous plutôt comme moi, du type « splendeurs et misères de l'hiver », un heureux mélange des journées où je me dis que l'hiver est agréable lorsqu'il ne fait pas trop froid, où le paysage hivernal revêt sa belle robe blanche et d'autres journées pendant lesquelles je m'amuse à danser pour que les chauds rayons du soleil réapparaissent? Quoi qu'il en soit, nous ne pouvons échapper à l'hiver avec ses splendeurs et ses misères puisque notre beau pays nous présente les quatre saisons et nous devons y trouver notre compte, même si cela n'est pas toujours facile.

Splendeurs et misères de l'hiver... qu'est-ce que cela évoque pour moi en regard de l'emploi? Et bien, en rédigeant cette chronique, j'ai eu une pensée pour ceux qui sont plus du type « misères de l'hiver » en abordant la question de la démotivation au travail qui peut survenir pendant les mois glaciaux des mois de janvier, février et mars.

POURQUOI POUVONS-NOUS RESSENTIR UNE DÉMOTIVATION FACE À NOTRE TRAVAIL?

Les causes de la démotivation au travail en hiver peuvent être multiples. Tout d'abord, c'est un fait reconnu que la baisse de luminosité, qui affecte la production de sérotonine chez l'humain, peut déranger les humeurs de certaines personnes, tout comme le manque d'exercice. Il s'ensuit un manque d'énergie perçu qui peut amener à devenir de moins en moins actif et teinter votre humeur de déprime. Dans les cas les plus sévères, cet état peut aller jusqu'à la dépression. C'est ce qu'on appelle la dépression saisonnière, qui peut aussi affecter la vie au travail de ceux qui en sont atteints. Si cela est votre cas, vous pouvez en parler

à votre médecin pour vous assurer que vous ne souffrez pas de dépression saisonnière. Dans ce cas, ce dernier vous prescrira probablement les médicaments appropriés si cela s'avère nécessaire, de la luminothérapie ou une psychothérapie.

Les conséquences du « blues de l'hiver », comme certains auteurs surnomment cet état de baisse d'énergie, peuvent être les suivantes : difficulté à prendre certaines décisions, baisse dans la productivité, difficultés de concentration, erreurs plus fréquentes, retards fréquents, absentéisme (l'employé prend plus de jours de « congé de maladie ») ou présentéisme (l'employé se présente au travail, mais n'est pas concentré et a de la difficulté à accomplir ses tâches).

Vous l'aurez compris, les causes de la démotivation au travail peuvent résider dans des facteurs appartenant à l'individu (attitudes et perceptions face au travail; traits de personnalité), dans l'environnement (le volume de tâches, l'ambiance de travail, le salaire...) et les facteurs qui appartiennent à l'interaction entre les deux (vos relations avec vos collègues, votre satisfaction à l'égard de vos tâches).

Si vous avez moins d'énergie sans toutefois être atteint de dépression saisonnière, vous pourrez revoir votre hygiène de vie ou vous questionner face à votre emploi. Vous pouvez profiter de cette période plus creuse pour faire le point ou procéder à un bilan de compétences. Si vous arrivez à identifier dans quelle zone se situe la cause (facteurs personnels, facteurs de l'environnement ou l'interaction entre les deux), vous pourrez plus facilement agir sur celle-ci. La motivation au travail, c'est votre élan vers l'action professionnelle.

Dans l'un ou l'autre des cas, vous pourrez vous questionner sur ce qui cause ou change votre perspective face à votre vie professionnelle. Il se peut que le travail en lui-même ne fasse plus de sens à vos yeux. Il se peut que vous ayez l'impression de crouler sous les tâches ou même sous la pression. Peut-être avez-vous trop de tâches à accomplir par rapport au temps dont vous disposez. Au contraire, il se peut que votre emploi ne vous permette pas d'exploiter votre plein potentiel.

QUELQUES TRUCS POUR AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE ET VOTRE MOTIVATION AU TRAVAIL :

- Vous pouvez tenter d'effectuer une tâche de votre travail différemment, d'ajouter quelque chose de nouveau à votre pratique.
- Vous pouvez cibler les tâches qui vous motivent le

plus dans votre journée et débiter par celles-ci. Il arrive souvent qu'une fois que nous nous sommes mis dans l'action, il est plus facile de poursuivre avec les activités que nous aimons le moins.

- Vous pouvez apprendre quelque chose de nouveau.
- Tentez de cibler ce qui vous valorise au travail et de l'amplifier.
- Je vous conseille de nourrir toutes les sphères de votre vie : par exemple, pratiquez une activité stimulante intellectuellement (lecture intéressante, assistez à une conférence, discutez plus souvent d'un cas avec un collègue).
- Pratiquez aussi une activité physique. Il est reconnu scientifiquement qu'une activité cardiovasculaire nous donne des endorphines et augmente la production de sérotonine.
- La vie sociale est tout aussi importante, car elle améliore également votre bien-être. Profitez de l'hiver pour nourrir vos amitiés.
- Développez une nouvelle compétence et prenez des risques (par exemple, vous pouvez animer une réunion pour une première fois ou rédiger un nouveau texte).
- Multipliez les occasions de rire, il semble que le rire produit les mêmes effets que les exercices cardiovasculaires.
- Constatez les progrès que vous avez accomplis depuis vos débuts dans votre emploi. C'est un exercice souvent encourageant.
- Répartissez les tâches moins plaisantes dans toute la semaine.
- Rappelez-vous pour quelles raisons votre travail fait du sens pour vous, ce qu'il vous apporte et ce qu'il vous permet d'accomplir.

Il se peut que vous ayez l'impression de crouler sous les tâches ou même sous la pression.

Pour terminer, je vous rappelle que le soleil nous présente quelques fois ses rayons

pendant l'hiver. Alors, à tous ceux qui souffrent des misères de l'hiver, vous pouvez garder l'espoir de sentir la chaleur solaire sur la peau de votre visage. En attendant, questionnez-vous sur ce qui cause cette baisse d'énergie et essayez de trouver des solutions créatives et même ludiques, pour retrouver votre élan, votre moteur ou votre étincelle. L'important, c'est que vous soyez en mesure de trouver un sens à votre travail, quel qu'il soit.

Obélix vous dirait que « quand l'appétit va, tout va ! » Pour ma part, je vous dirais plutôt « quand l'énergie va, tout va ! »