

PRATIQUER LA RÉSILIENCE AU TRAVAIL



CLAUDINE PIRKNER

Claudine Pirkner

Pratiquer la résilience
au travail

© Claudine Pirkner, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-2744-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

* Note : Choix de mettre les mots au masculin simplement pour une meilleure lisibilité.

Introduction

Après une expérience professionnelle enrichissante et atypique à l'étranger en tant que salariée et indépendante depuis plus de 14 ans comme conseillère en communication, consultante en transition de carrière, leadership coach et formatrice en résilience, j'ai ressenti le besoin d'écrire ce guide de la résilience pour le monde du travail. L'objectif du livre est d'aider les (futures) personnes actives à mieux se connaître et s'orienter ainsi qu'à cultiver la résilience au travail. La résilience est comme un bateau de sauvetage qui permet de traverser et de surmonter différents défis dans la vie professionnelle.

Suite à la pandémie du Covid-19, le monde du travail a été chamboulé. La résilience n'est pas un phénomène de mode mais une nécessité dans un environnement professionnel de plus en plus instable, compétitif et technologique. (VUCA world)

Ce guide offre des outils simples et pratiques à utiliser pour devenir un manager/collaborateur résilient. Il permet de prendre conscience de certaines situations au travail et de mieux gérer les différents défis et une éventuelle crise de vie professionnelle. La résilience agit ici comme une sorte de canot de sauvetage, une personne active apprend à mieux naviguer entre les différents écueils du monde du travail, à (re)définir une marge de manœuvre, à sortir d'un rôle de victime et à retrouver le chemin de l'action.

Afin d'être mieux armé face aux différentes difficultés dans le monde du travail, je présente dans ce livre les principaux cas de figure auxquels sont souvent confrontées les personnes actives/managers tout en leur donnant des clés pour surmonter ces défis. Chaque clé permet d'analyser la situation, de prendre du recul, de réfléchir pour ouvrir son

horizon, comprendre et être à nouveau le capitaine à bord de sa vie professionnelle.

Actuellement les défis dans le monde du travail sont nombreux, c'est la raison pour laquelle seulement 10 défis principaux ont été retenus et analysés pour donner une vue d'ensemble de la vie professionnelle en perpétuel mouvement.

Le fil conducteur de ce livre est le concept de résilience qui permet de prévenir ou de surmonter certains défis actuels. Certaines situations peuvent entraîner une crise de vie, une profonde remise en question personnelle et parfois même une nouvelle orientation professionnelle.

Il est important, ici, de définir cette notion de la résilience afin de vous aider à la pratiquer le plus souvent possible.

À l'origine, le terme de « résilience » provient de la physique et du mot latin « resilire » qui signifie rebondir. Lors de leurs expériences, les scientifiques avaient remarqué que les matériaux utilisés avaient une haute élasticité et une capacité à retrouver leur forme initiale après chaque déformation. Par la suite, le mot résilience s'est étendu à d'autres domaines : la biologie, la psychologie, l'économie, la sociologie et l'écologie.

Dans les années cinquante, plusieurs cliniciens-chercheurs anglo-saxons ont effectué des études sur la résilience pour mieux comprendre son fonctionnement et prévenir les problèmes de santé mentale.

À partir de 1955, la psychologue américaine Emmy E. Werner, l'une des pionnières dans ce domaine, a entrepris une étude clinique sur 698 bébés de Kauai (une des îles de l'archipel d'Hawaï) et a suivi ces enfants jusqu'à l'âge adulte. Contre toute attente, un tiers de ces enfants à risque sont devenus des adultes compétents, performants, confiants et ayant

une bonne santé mentale. Ils se sont montrés résilients face aux risques de développement inhérents à leur environnement. Grâce à ses recherches, Emmy E. Werner a joué un rôle primordial dans le développement du concept de la résilience. Les analyses sur ce processus montrent que le psychisme possède une sorte de bouclier protecteur pour dépasser les aléas. Les personnes résilientes ont confiance en leurs capacités pour gérer des crises et reprendre leurs activités.

En France, le neuropsychiatre, Boris Cyrulnik, a popularisé le concept de résilience. Selon lui, cette notion correspond à la capacité à se reconstruire après un traumatisme, à sortir d'un rôle de victime pour mieux appréhender la vie.

Au sens large, la résilience signifie l'aptitude d'un individu à s'adapter face au changement et à gérer des conditions de vie difficiles en puisant dans ses ressources personnelles. La résilience aide à surmonter les épreuves de la vie, à se relever et à retrouver un équilibre. Elle permet aussi de tirer les leçons de ces expériences et d'aller de l'avant.

Face aux différentes transformations dans le monde du travail, il devient indispensable de développer sa résistance psychique et de savoir s'acclimater à des circonstances nouvelles et complexes. Cet état d'esprit s'avère nécessaire pour mieux résister au stress, à l'anxiété et se protéger contre les maladies professionnelles, par exemple la crise d'épuisement.

La résilience s'apprend et se travaille régulièrement comme un muscle. Elle assure ainsi le maintien de l'équilibre intérieur. L'objectif de ce livre est de vous faire connaître ce concept et les sept piliers de résilience afin d'améliorer votre bien-être au travail et votre confiance en vous.

Partie 1

Être à l'écoute de soi pour devenir plus résilient

Chapitre 1

Définir vos besoins pour vous centrer

Dans un monde du travail en transformation, il semble être devenu un luxe de prendre le temps de la réflexion pour se reconnecter à soi. L'impératif collectif d'agir toujours plus vite, nous amène à nous couper de notre ressenti. La durée de l'introspection est réduite et nos besoins restent la plupart du temps inconscients. Pourtant, ils sont l'expression de la vie en nous. Ils représentent notre humanité et nos potentialités.

En fonction de la phase professionnelle que vous traversez, la prise de conscience de vos désirs peut être nécessaire pour vous centrer sur votre force vitale.

Votre observation vous permettra de les identifier et d'apprendre à mieux les exprimer pour améliorer votre communication avec vos différents interlocuteurs. Par là même, elle vous aidera à vous positionner en adéquation avec vos aspirations et à mettre en place une stratégie spécifique au gré des situations rencontrées.

D'après la théorie de Marshall Rosenberg, psychologue américain qui a développé le concept de Communication NonViolente, les personnes se sentent épanouies lorsque leurs besoins sont satisfaits.

Afin de nous sentir vraiment vivants et alignés avec nous-mêmes, nous avons besoin d'être écoutés, reconnus, respectés et de donner du sens à nos actions.

Dans notre vie quotidienne, nous sommes tous guidés, de manière consciente et inconsciente, par une motivation profonde qui provient de nos besoins fondamentaux¹ :

– la liberté ;

- la survie ;
- la récréation ;
- la relation ;
- l’accomplissement de soi ;
- la participation ;
- la célébration ;
- l’identité.

Pierre-Marie Burgat², psychologue et humaniste, présente dans son livre deux catégories de besoins qui favorisent la compréhension de ce que nous souhaitons au fond de nous-même :

- les besoins essentiels : sens, reconnaissance et structure ;
- les besoins émotionnels : sécurité, partage, soutien et justice.

L’analyse de vos besoins peut se révéler indispensable lors de différentes situations professionnelles, par exemple, pour une nouvelle orientation, pendant une phase de démotivation ou de résolution de conflit.

Exercice pour une personne en recherche d’emploi ou en réflexion³

Cet exercice vous permettra de réfléchir concrètement sur ce qui vous manquait auparavant et d’identifier vos besoins et vos émotions pour un prochain emploi.

1. Quel est le besoin que vous aimeriez satisfaire au travail ?

Dans la liste des besoins énumérés en annexe, choisissez un ou deux besoins.

2. Comment vous sentiez-vous face à ce besoin manquant ?

Prenez conscience des sentiments que ce manque à provoquer en vous lors de votre dernier emploi et ce à quoi vous aspirez à présent.