

Le travail comme source de bien être : Oui, mais comment et à quelles conditions ?

Absentéisme, présentéisme, surmenage, burn out, burn down, déprime,...autant de mots qui parviennent à nos oreilles au quotidien et qui sont tous présentés comme ayant un lien avec un espace...celui du travail.

Les douleurs et souffrances ressenties au travail, si elles étaient essentiellement physiques à une époque, sont désormais aussi psychiques. En effet, aujourd'hui, les maladies professionnelles ne sont plus liées aux métiers que l'on peut qualifier de « physiques » et/ou « répétitifs », mais se sont étendues à des catégories professionnelles telles les cadres et les professions libérales, qui semblaient peu concernées jusqu'à une période récente.

Les profondes mutations économiques, technologiques et sociales ont permis cette lente « contamination », notamment par une surdensité et une surintensité des contraintes au travail, entraînant un effacement progressif de l'individu au sens « humain ».

Ce n'est pas pour autant que le travail doit être considéré comme une unique source de souffrances et de maladies. Loin s'en faut : il peut être source de bien être, de santé, d'épanouissement.

A cela une condition : modifier son approche et sa

réflexion sur la « qualité de vie au travail »; sans pour autant que cela remette en cause la « qualité du travail », bien évidemment !

Comment ? Par une approche bienveillante de *l'individu* et de ses conditions de travail, et un apport de bien être sur *le lieu même du travail*. Il sera alors possible de rééquilibrer le rapport de chacun face au travail et aux autres.

Pour mener à bien cette démarche il faut garder présent à l'esprit deux facteurs qui viennent d'être évoqués dans le paragraphe précédent : le lieu et l'individu.

Le mot « lieu » doit être entendu comme un « espace de vie et d'épanouissement » et non comme un « lieu d'isolement et de replis sur soi ».

Le mot « individu » doit être entendu comme un « être unique, responsable, libre, et relationnel » et non comme un « simple sujet isolé, social, industriel et juridique ».

Comme pour tout « chantier », si l'on souhaite mener à bien son projet, il faut utiliser une méthode et des outils. Notre méthode : le Feng Shui.

Nos outils : nos yeux, nos oreilles, une boussole, un plan, une règle, un crayon, etc.