

Ilona **BONIWELL**
et Justine **CHABANNE**

MY

HAPPY

JOB

PSYCHOLOGIE *positive*

10 SÉANCES D'AUTOCOACHING
POUR SE MOTIVER
ET S'ÉPANOUIR DANS SON JOB

Vuibert

Ilona Boniwell
Justine Chabanne

PSYCHOLOGIE *positive*

10 SÉANCES D'AUTOCÔACHING
POUR SE MÔTIVER ET S'ÉPANOUIR
DANS SON JOB

Vuibert



Collection dirigée par Fabienne Broucaret

Maquette de couverture: Marthe Oréal - Studio SMARTHE
Maquette intérieure: Marthe Oréal - Studio SMARTHE

ISBN: 978-2-311-62601-8

© Magnard-Vuibert – octobre 2022 – 5, allée de la 2^e DB, 75015 Paris

Site Internet: www.vuibert.fr

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Le photocopillage, c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs. Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le photocopillage menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération. En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite. Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur. S'adresser au Centre français d'exploitation du droit de copie: 20, rue des Grands-Augustins, F-75006 Paris. Tél.: 0144 07 47 70

Sommaire

| | |
|---|------------|
| INTRODUCTION..... | 5 |
| TESTEZ-VOUS!..... | 6 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 1: Poser ses bases positives..... | 9 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 2: Faire de sa vitalité une priorité..... | 25 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 3: S'allier à ses émotions..... | 43 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 4: Rebondir face au stress grâce à la flexibilité mentale..... | 63 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 5: Développer son capital psychologique..... | 83 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 6: Être (enfin) satisfait de sa gestion du temps..... | 101 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 7: Vivre des relations de qualité..... | 119 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 8: Façonner son travail à son image..... | 137 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 9: Gagner en autonomie..... | 155 |
| SÉANCE D'AUTOCOACHING 10: Alimenter son triangle de sens..... | 171 |
| BIBLIOSGRAPHIE..... | 188 |
| REMERCIEMENTS..... | 189 |
| LES AUTEURES..... | 190 |

Introduction

LA MOTIVATION, C'EST LA VIE !

Elle est ce qui nous permet à tous d'avancer dans notre vie personnelle et professionnelle. Pourtant notre motivation est mise à rude épreuve par les différentes crises sanitaires, écologiques... Tous les pans de notre vie sont impactés et il est parfois dur de rester motivé, même si certains semblent animés par une facilité à se lancer, à affronter des défis et à dépasser les difficultés.

Comment continuer à avancer dans cet environnement que l'on qualifie de VUCA (volatile, incertain, complexe et ambigu)? Quelles clés de motivation activer pour nous et ceux qui nous entourent ?

Des clés de motivation ont en effet été identifiées par la recherche en psychologie positive, discipline née en 1998 qui étudie les bases de notre fonctionnement optimal en tant qu'individus, groupes, institutions. Grâce aux avancées scientifiques, nous avons compris qu'il était nécessaire de développer un état d'esprit différent, plus positif, pour nous-mêmes et pour ceux qui nous entourent. Il nous permet de générer de l'énergie et de l'engagement pour atteindre nos objectifs parfois exigeants. La recherche scientifique nous a permis d'identifier non seulement des leviers de cette motivation, mais aussi des pratiques pour la développer à tout moment.

Cet ouvrage est présenté comme une invitation à (re)prendre possession de votre travail, pour (re)devenir leader de votre propre expérience. Ce voyage, vous le ferez avant tout pour vous-même. Car, pour développer votre motivation, il faut commencer par avoir le courage d'être vous-même en repérant et développant ce qui fonctionne chez vous. Ensuite, vous pourrez réfléchir à la manière d'inviter les autres à utiliser ces différentes clés que vous avez expérimentées.

Testez-vous!

Avant de commencer, nous aimerions vous inviter à faire un point sur les différents éléments importants dans la motivation.

Prenez le temps de vous poser et répondez avec spontanéité en cochant les réponses qui semblent le plus correspondre à votre situation actuelle :

Ma vitalité

- Chaque jour, je me réveille frais après une bonne nuit de sommeil.
- Mon alimentation se compose essentiellement d'aliments frais, non transformés, que je mange dans des repas sains réguliers.
- Je minimise le temps passé assis, en m'étirant et en bougeant régulièrement.
- Je fais de l'exercice au moins trois fois par semaine.

Mes émotions

- Je suis conscient de mon état émotionnel, à tout moment de la journée.
- Je sais ce qui déclenche chez moi un état émotionnel.
- J'accepte de me sentir parfois triste, anxieux ou en colère.
- Je cultive délibérément mes émotions positives.

Mon état d'esprit

- J'évite de ruminer des situations potentiellement difficiles et je me concentre sur ce que je peux contrôler.
- J'envisage différentes façons de réagir dans une situation donnée.
- Même soumis à une forte pression, je peux rester résilient.
- Je sais quelles ressources je peux utiliser dans les moments difficiles.

Ma vision

- Je sais où je vais et je suis passionné par la direction que je prends.
- Je suis optimiste quant à l'avenir.
- D'une manière générale, j'ai confiance en mes capacités.
- J'ai tendance à méditer au moins plusieurs fois par semaine.

Mon temps

- Je suis proactif, plus que réactif, dans ma façon de passer mon temps.
- Je consacre suffisamment de temps aux activités importantes ayant une valeur à long terme en minimisant les distractions.
- Je laisse de l'espace dans ma journée de travail pour la réflexion.
- J'ai mis en place des frontières efficaces entre ma vie professionnelle et ma vie privée, et le travail n'a pas sa place pendant mes vacances.

Ma tribu

- J'ai des amis proches, au travail et en dehors, en qui j'ai confiance.
- Je fournis un effort conscient pour me connecter aux autres par des interactions positives, comme l'humour, la gratitude ou la gentillesse.
- Au travail, il existe un sentiment de confiance et de soutien évident entre les membres de mon équipe.
- Les membres de mon équipe n'évitent pas les conflits, mais les abordent de manière ouverte et positive.

Mes forces / qualités

- Je connais et comprends mes propres forces, et je les utilise.
- Je trouve facile de repérer les forces des membres de mon équipe.
- Mon équipe est construite sur la base de la complémentarité des forces.
- Les questions et réflexions sur les forces sont intégrées dans notre organisation et notre processus d'évaluation annuelle.

Mes possibilités

- La liberté et l'autonomie sont des valeurs importantes pour moi.
- Je fais facilement confiance aux membres de mon équipe lorsqu'il s'agit de travailler à distance, de prendre des décisions et d'assumer des responsabilités.
- Les membres de mon équipe se sentent en sécurité pour faire des propositions, même celles qui peuvent paraître bizarres au début.
- Je suis capable de donner de la structure et de la clarté pour laisser l'autre gérer en autonomie et je sais lui faire des retours précis sur son travail.

Mes objectifs

- Mes valeurs sont alignées sur la façon dont je vis ma vie.
- Je connais et peux communiquer la vision de mon organisation.
- Je connais la raison d'être de mon équipe et la manière dont je fais la différence.
- J'ai des objectifs clairs avec des étapes visibles.

GRILLE DE LECTURE DE VOS RÉSULTATS

Plus vous avez coché de case par catégorie, plus vous semblez à l'aise sur ce levier de la motivation.

Regardez l'ensemble de vos réponses :

- Qu'est-ce qui ressort comme vos points forts ? Comment capitaliser dessus ?
- Qu'est-ce qui, selon vous, mériterait d'être travaillé / renforcé ?

Reportez-vous aux chapitres correspondants pour renforcer vos aptitudes motivationnelles qui marchent déjà bien et développer celles qui vous intéressent.

AUTOCOACHING 1

POSER *ses bases* POSITIVES



SE MOTIVER POUR SE FAIRE DU BIEN

Pour se motiver et se sentir bien au travail, on a besoin d'adopter un état d'esprit particulier, de trouver les bons leviers pour soi-même et les clés pour les rendre effectifs.

Nous aimerions commencer cet ouvrage en prenant un temps ensemble pour nous appuyer sur des bases positives et nous mettre dans une disposition mentale positive de développement. Nous n'allons pas parler de psychologie positive parce que c'est « à la mode », ni vous obliger au positif en niant le négatif, ni généraliser ou vous culpabiliser comme le prétendent les détracteurs de la psychologie positive, mais bien vous inviter à un voyage.

Nous aimerions vous aider à acquérir, petit à petit, des réflexes positifs qui vous serviront pour chacune des dix séances d'auto-coaching. Parmi ces bases positives, il s'agira d'essayer le plus souvent possible de vous imaginer capable de changer, car sans cette capacité nous restons figés, sans mouvement.

Vous aurez l'occasion d'apprendre à poser votre regard sur ce qui vous correspond positivement (forces, aptitudes émotionnelles,) qui ne demande qu'à prendre leur place. Or, ce regard n'est pas toujours évident car nous sommes facilement happés par notre biais de négativité, mais vous comprendrez que cela se cultive. Tous les éléments présentés dans les clés sont issus de la recherche que nous souhaitons vous rendre accessible et intéressante.

Plus globalement, nous aimerions vous aider à ressentir le changement que nous vivons entre agir par obligation, pour répondre à des enjeux extérieurs à nous-mêmes, et le faire en étant poussés par une motivation plus personnelle qui nous procure un vrai plaisir.

Prenez le temps de découvrir tout cela pour vous afin d'être en mesure ensuite de partager vos apprentissages avec les autres pour les inspirer à votre tour.

MON CARNET DE BORD



LISEZ CE CHAPITRE POUR :

- > apprendre à poser votre regard sur ce qui fonctionne et vos possibilités de développement;
- > comprendre les bases de la motivation avec la théorie de l'auto-détermination et l'importance de la motivation intrinsèque plutôt qu'extrinsèque.

À LA FIN DE CE CHAPITRE VOUS AUREZ APPRIS À :

- > avoir en tête les neuf leviers de la motivation;
- > apprivoiser la structure du livre pour pouvoir vous y repérer facilement et travailler vos leviers de motivation.

FAITES LE POINT

Qu'est-ce que la motivation pour vous ? Pourquoi est-ce important d'y réfléchir pour vous ? pour les autres ?

.....
.....

Dans quelles situations êtes-vous motivé et arrivez-vous à mettre de l'énergie dans une tâche ?

.....
.....

Quels sont les leviers et les conditions qui vous ont motivé dans ces situations ?

.....
.....

Avez-vous déjà aidé d'autres personnes à se motiver à avancer pour atteindre leurs objectifs ? Comment vous y êtes-vous pris ?

.....
.....



CELA NOUS ARRIVE À TOUS!

Quand la démotivation pointe son nez...

Après des mois de confinement et une mise en chômage partielle, Maro, community manager dans une entreprise, reprend le travail à temps plein. L'activité qui avait été mise à l'arrêt un moment repart, et Maro est très sollicitée.

Elle est d'abord contente de reprendre mais tout s'accélère. On lui demande d'être sur tous les chantiers, il lui faut à la fois effectuer son travail habituel, gérer les réseaux sociaux de l'entreprise mais aussi se mettre à gérer le site et des envois de colis, ce qui n'est pas du tout son métier. Elle doit s'adapter à tout en permanence et dans un rythme effréné.

Maro suit des procédures sans savoir si cela fonctionne. Elle n'a pas le temps de poser des questions aux responsables ni de s'approprier ces nouvelles tâches. Elle a du mal à trouver de l'énergie pour faire ce qu'elle a à faire. Elle peine à s'organiser. Elle ne se sent pas capable de réaliser certaines tâches. Elle accorde régulièrement du temps et apporte de l'aide à ses collègues car elle est douée en informatique, mais accumule alors du retard sur son travail.

C'est difficile pour elle de rester motivée actuellement. Elle arrive même parfois en retard, alors que ce n'est pas son habitude.

En télétravail, elle a de plus en plus de mal à trouver son rythme et à se connecter le matin. La tentation est grande de faire tout sauf travailler.

DÉCRYPTONS ENSEMBLE

Maro a du mal à se motiver pour faire tout ce qui lui est demandé. Elle ne sait sur quoi s'appuyer pour avancer.

Les éléments qui la bloquent dans sa motivation peuvent être les suivants :

- Elle a du mal à se dire que les choses vont s'améliorer, qu'elle n'a juste pas encore trouvé comme s'ajuster et s'organiser.
- Elle ne voit pas tout ce qu'elle fait déjà et ce qu'elle fait bien.
- Elle n'a pas conscience de ce qui la booste dans son travail, ses aptitudes. Elle semble manquer de confiance en elle.
- Elle aide beaucoup ses collègues, parfois au détriment de sa propre activité.
- Elle se sent isolée et pas reliée à l'entreprise et son équipe quand elle est loin.
- Elle a du mal à voir la suite positivement et perd le sens de ce qu'elle fait.

Maro manque de vision sur ce qui pourrait l'aider à se remotiver. Nous avons tous besoin de nous sentir compétents, autonomes et reliés aux autres et cela fait défaut à Maro. Elle ne peut pas prendre la main sur ses nouvelles tâches, elle ne sait pas comment faire et ne peut se connecter aux autres.

Si elle était mieux accompagnée sur sa confiance en ses capacités, sur l'autonomie, sur le lien aux autres, sur une vision plus optimiste de choses, certains de ses blocages pourraient disparaître. De plus, si elle connaissait les neuf leviers de motivation, Maro identifierait ceux susceptibles de l'aider à retrouver du plaisir dans son travail.



Coaching

CLÉ N° 1: ADOPTER UN ÉTAT D'ESPRIT DE DÉVELOPPEMENT

Les choses ne sont pas figées et nous sommes tous en mesure de développer de nouvelles aptitudes. Nous ne faisons pas ici référence à une personnalité, à des compétences innées, voire à un trait de caractère inné qu'il serait difficile de faire évoluer.

Nous ne naissons pas tous motivés, positifs et capables de tout. Par exemple, les enfants ne naissent pas reconnaissants. Les recherches indiquent que des caractéristiques telles que l'optimisme ou la gratitude doivent être développées au fil du temps. Il faut apprendre aux enfants dans quelles situations la société attend d'eux qu'ils disent « merci », ou comment ils peuvent réagir de manière optimiste aux circonstances. Nous sommes tous génétiquement prédisposés à un comportement et à des réponses spécifiques, mais le résultat est un cocktail passionnant de nos gènes, des circonstances, de la culture, des comportements appris et des efforts intentionnels. Certains d'entre nous apprennent cela tôt dans la vie, d'autres acquièrent petit à petit les clés de leur épanouissement.

La recherche épigénétique montre que nous sommes capables à tout âge de changer nos habitudes, d'en désapprendre certaines et d'en apprendre de nouvelles, ainsi que de nouveaux comportements, certains d'entre nous étant plus sensibles à ce changement que d'autres. Par conséquent, chacun peut apprendre à tout moment de sa vie.

Vouloir maintenir sa motivation implique d'adopter un état d'esprit de développement. Contrairement à un état d'esprit fixe, qui consisterait à dire que l'on a ou non une aptitude, cette mentalité flexible permet de considérer que, avec une bonne quantité de concentration et d'efforts, on peut réaliser plus ou moins tout ce que l'on souhaite, à condition de s'en sentir capable dans le futur. Autrement dit, lorsque vous échouez ou n'arrivez pas à obtenir le résultat souhaité, c'est simplement que vous n'êtes pas encore apte à le faire ; il s'agit de garder en tête que cela peut changer.



À VOUS DE JOUER !

Adopter un état d'esprit de développement

Essayez de repenser à quelque chose qui ne s'est pas déroulé comme vous le souhaitiez :

.....
.....
.....

De quoi n'étiez-vous pas encore capable dans cette situation ?

.....
.....
.....

Qu'est-ce que cela vous apprend sur vous ?

.....
.....
.....

Que pourriez-vous essayer de différent pour changer les choses ?

.....
.....
.....

En abordant les autres avec cet état d'esprit, vous ouvrez les possibilités de changement et les capacités pour tous de « devenir ».

CLÉ N°2 : REGARDER LE VERRE À MOITIÉ PLEIN

Nous avons parlé dans l'introduction du champ de la psychologie positive dans laquelle s'ancre notre ouvrage. Cette discipline scientifique nous invite à (apprendre à) regarder les choses sous l'angle de ce qui fonctionne, et même à capitaliser sur ce qui marche pour pallier certaines de nos difficultés.

L'exemple le plus probant, que nous aborderons dans le chapitre 8, est celui des forces. En effet, la recherche a montré qu'en travaillant sur nos forces nous pouvons surmonter certaines de nos faiblesses sans avoir besoin de travailler directement sur ces dernières.

Il ne s'agit pas de nier nos faiblesses, car certaines d'entre elles, pénalisantes dans notre quotidien, doivent être combattues. Il s'agit, au contraire, de faire le choix conscient d'être d'accord et d'essayer de regarder, chez nous et chez les autres, ce qui fonctionne bien et de mettre en œuvre des stratégies pour le renforcer.

À VOUS DE JOUER !

Adopter un état d'esprit de développement

Vous pouvez choisir de considérer les situations de deux façons. Testez ces deux options pour voir celle qui vous convient le mieux.

Option **1** : Mettre l'accent sur le déficit

Pensez à un aspect de votre travail que vous trouvez pénible et que vous avez du mal à bien faire.

.....

Formulez-vous un objectif sur douze mois pour amener votre performance dans ce domaine à un niveau adéquat.

.....

Comment vous sentez-vous ?

.....

Option **2** : Mettre l'accent sur les points forts

Pensez à un aspect de votre travail que vous aimez et dans lequel vous excellez.

.....

Formulez un objectif sur douze mois pour développer encore plus vos compétences dans ce domaine.

.....

Comment vous sentez-vous ?

.....

« Regarder le verre à moitié plein » n'est pas toujours évident car cela implique d'arrêter de tenter d'améliorer ce qui dysfonctionne chez nous. Mais avez-vous senti la différence d'énergie que procure le passage de l'option 1 à l'option 2 ?

Nous vous inviterons tout au long de cet ouvrage à essayer de voir les choses selon le principe de l'option 2 en identifiant ce qui marche pour vous et qui vous donne de l'énergie au milieu de tout ce que nous explorerons.

CLÉ N°3 : RETENIR LES TROIS BESOINS FONDAMENTAUX DERRIÈRE LA MOTIVATION

Pourquoi adoptons-nous tel ou tel comportement ? Qu'est-ce qui nous pousse à réaliser une tâche ou pas ?

La théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan de 1985 peut nous aider à répondre à ces questions. Selon eux, nous sommes des « organismes humains » tous animés d'une motivation spontanée qui nous pousse à nous développer, à chercher à améliorer notre bien-être, à être nous-mêmes dans les situations, à créer du lien, à relever des défis... Nous avons tous une dynamique interne qui va être facilitée ou bloquée dans les différents contextes dans lesquels nous évoluons, nous fournissant ou non les conditions pour alimenter notre motivation.

Deci et Ryan identifient trois besoins psychologiques fondamentaux qu'une personne doit assouvir pour se développer :

- le besoin d'appartenance sociale ou sentiment de se sentir relié aux autres, dans une proximité sociale offrant de l'attention ;

PSYCHOLOGIE *positive*

10 SÉANCES D'AUTOCOACHING POUR SE MOTIVER ET S'ÉPANOUIR DANS SON JOB

Sous la direction de Fabienne Broucaret

Pour retrouver de la satisfaction et de l'engagement dans votre travail, apprenez à activer les leviers qui vous animent. Qu'est-ce qui vous pousse à avancer, être créatif, vous sentir plein d'énergie ?

Issue des dernières recherches scientifiques, la **psychologie positive** présentée dans cet ouvrage s'appuie sur une expérience terrain et offre une palette de solutions simples.

À travers **10 séances d'autocoaching**, vous développerez les compétences clés pour (re)prendre possession de votre travail et vous motiver durablement : accentuer votre vitalité, renforcer votre flexibilité mentale et votre vision positive, vivre des relations épanouissantes, faire de vos émotions vos alliées...

Découvrez votre motivation grâce à :

- Un quiz pour vous auto-évaluer
- Un carnet de bord pour vous mettre en situation
- Des conseils pour progresser positivement dans votre vie !

Ilona Boniwell et **Justine Chabanne** sont psychologues et consultantes spécialisées en psychologie positive appliquée au travail. Elles sont associées à Positran, où elles forment des professionnels de l'accompagnement, et interviennent au sein d'entreprises et de gouvernements en France et à l'international.



LA COLLECTION DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL,
EN PARTENARIAT AVEC LE WEBZINE MY HAPPY JOB

