

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Travail et plaisir... Je dis oui !

Le travail, on y passe le plus clair de notre temps, y être bien ne fait donc pas partie du superflu, ça doit être une priorité.

D'après le dictionnaire Larousse, le bien-être est "un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit". Ce n'est donc pas qu'une affaire de santé, d'ergonomie et de conditions matérielles ! Même si celles-ci sont fondamentales (relire ma chronique de février 2019 sur la pyramide de Maslow).

Comment satisfaire «le calme de l'esprit» ?

Ceux qui ne sont pas heureux au travail peuvent ressentir du stress, de la démotivation, le manque d'envie, le sentiment de se sentir impuissant à changer les choses qui ne vont pas...

Tout ceci provoque plus ou moins l'inaction et la procrastination, ce qui alimente le stress, la démotivation etc.....

Or, nous avons tous rencontré à un moment ou un autre, dans notre vie professionnelle (ou dans notre vie personnelle) une personne qui nous a marqué par sa sérénité et son assurance (les 2 étant très liées). Avez-vous alors essayé de la questionner pour voir si elle était satisfaite de son sort (de son travail notamment) ? À coup sûr elle l'était ! Et si nous mettions en commun les informa-

tions glanées auprès de ces personnes pour comprendre ce qui fait leur différence, il ressortirait 3 redondances fondamentales :

1 – La motivation pour leur travail (leur activité) parce qu'il est porteur de SENS profond pour elles ;
2 – La position «RESPONSABLE» de ces personnes qui les place en mesure d'influencer sur leur situation et leur devenir ;
3 – Leur façon positive d'interagir avec leur environnement, leur contexte en général et avec les autres personnes en particulier.

Ces 3 éléments sont aussi un moyen de cultiver une confiance en soi qui permet d'initier ou/et d'entretenir la spirale vertueuse de la réussite. Et la réussite, on le sait tous : cela permet d'alimenter la motivation, la confiance en soi, donc le bien être.

Pour aller plus loin

1. Inscrivez-vous à partir d'octobre par le site de la Chambre d'agriculture : www.tarn.chambre-agriculture.fr à la journée «**Travail et Plaisir... je dis oui !**» qui aura lieu **mardi 17 décembre 2019**.

Cette journée est organisée par la Chambre d'agriculture et l'Atag à la Milliasolle – rue des agriculteurs à Albi.

2. Lisez les prochaines chroniques. ■

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'EUROPE ET DU CASDAR

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Travail et plaisir... Je dis oui !

QUELQUES PISTES...

1 – Trouver du sens dans qu'on fait

Une petite histoire pour démarrer

Un homme rencontre trois tailleurs de pierre... Au premier qui travaille mécaniquement sa pierre avec un air sombre et fatigué, il demande ce qu'il est en train de faire ; ce dernier lui répond qu'il taille une pierre.

Quand il pose la même question au second qui effectue le même travail, mais de façon un peu moins mécanique, ce dernier explique qu'il taille une pierre pour construire un mur. Il s'approche alors du troisième qui semble heureux, voire radieux, où nulle trace de fatigue ne se lit sur son visage alors qu'il taille une pierre avec exactement les mêmes outils et la même technique que les deux autres. Quand notre homme lui demande ce qu'il est en train de faire, l'homme lui répond avec un large et lumineux sourire : «Je suis en train de construire une cathédrale».

Trouver du sens à son travail et être motivé pour le faire est incontournable pour y être heureux

Cette allégorie le montre bien, et c'est vrai même s'il est difficile et fatigant. Dans notre histoire, pour le troisième tailleur de pierre, bâtir une cathédrale a du sens : peut être parce qu'il est très croyant, ou parce qu'il admire les bâtiments imposants, ou parce que ce qui est important pour lui, c'est de partir de rien (des pierres) pour arriver à quelque chose de magnifique, ou bien c'est parce qu'il contribue à abriter et rassembler une communauté, ou c'est pour «apporter

sa pierre» à une création d'équipe... lui seul peut savoir.

Pour trouver ce qui fait sens

Il faut bien se connaître, aller au delà des apparences et des évidences et prendre conscience de choses que l'on a en nous mais dont nous n'avons pas forcément conscience au quotidien : cette recherche est un «vrai travail à faire» pour ceux qui en ont besoin, mais c'est aussi un travail épanouissant et générateur de confiance en soi.

Pour aller plus loin

1. Vous vous êtes déjà senti épanoui dans des activités ou expériences passées (dans le travail ou pas) ? Décortiquez les pour en tirer la ou les valeurs qu'elles permettaient de «nourrir»

2. Cherchez les points communs à tous les métiers, activités (professionnelles ou pas)... que vous avez choisi et exercé avec bonheur au cours de votre vie.

3. Je vous l'accorde, ce travail n'est pas très facile à faire tout seul, mais vous avez quand même quelques pistes pour commencer à changer les choses si vous n'êtes pas heureux dans votre travail.

4. Inscrivez-vous à partir de novembre sur le site de la Chambre d'agriculture : www.tarn.chambre-agriculture.fr à la journée «**Travail et Plaisir... je dis oui !**» qui aura lieu **mardi 17 décembre 2019**. Cette journée, organisée par la Chambre d'agriculture et l'Atag, se déroulera à la Milliasolle, rue des agriculteurs à Albi. ■

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'EUROPE ET DU CASDAR

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Travail et plaisir... Je dis oui !

QUELQUES PISTES...

2 – Etre et se sentir responsable de son devenir

Une petite histoire pour démarrer

Un jour, l'âne d'un fermier tombe dans un puits. L'animal gémit pitoyablement pendant des heures, et le fermier se demande quoi faire. Finalement, il décide que l'animal est vieux et que le puits doit disparaître. De toute façon, ce n'est pas rentable pour lui de récupérer l'âne. La solution est donc de boucher le puits. Il invite ses voisins à l'aider et tous commencent à enterrer l'âne dans le puits. En réalisant ce qui se produit l'âne se met à crier terriblement. Puis à la stupéfaction de tous, il se tait. Quelques pelletées plus tard, le fermier jette un œil dans le fond du puits et se s'étonne de ce qu'il voit : avec chaque pelletée de terre qui tombe sur lui, l'âne fait quelque chose de stupéfiant ; il se secoue pour enlever la terre de son dos et monte dessus. Et bientôt, chacun peut voir l'âne sortir du puits et se mettre à trotter !!!

Une histoire de résilience : nous pouvons parfois avoir le sentiment d'être au fond du puits ou que quelqu'un cherche à nous y mettre, or, passé le temps des lamentations sur notre triste sort (pas trop longtemps), nous pouvons reprendre la pleine responsabilité de nos décisions.

Se sentir responsable de son devenir afin de trouver le moyen de s'en sortir

C'est la position de l'âne dans cette histoire. Il comprend vite que son contexte lui est défavorable : le fermier, son âge, le puits dangereux ... alors il ne perd pas son temps dans une position de victime à

essayer d'influencer le fermier en gémissant puisque ça ne marche pas : il se prend en charge, cherche et trouve une solution «sur mesure» par lui même.

Le lien avec le bien être au travail ?

Lorsqu'on arrête d'attendre que le contexte devienne favorable et qu'on décide de changer les choses pour s'y adapter, en général, il y a du résultat (petit ou grand). Et lorsqu'on agit avec un résultat positif, on est content de soi (on nourrit sa confiance en soi) en plus d'améliorer la situation elle même. En conséquence, on améliore son bien être... au travail si on est dans le contexte du travail !

Pour aller plus loin

1. Repérez si vous vivez actuellement (ou si vous avez vécu récemment) une situation problématique.
2. Dans cette situation, vous avez eu tendance à agir comment ? En victime ? En responsable ?
3. Si c'est en victime, sans doute gagneriez vous à changer de position et si vous en avez pris conscience, c'est un énorme pas que vous venez de faire, bravo à vous !!
4. Inscrivez-vous par les sites de la Chambre d'agriculture et de l'Atag : www.tarn.chambre-agriculture.fr ou atag.agriweb81.com à la journée «*Travail et plaisir... je dis oui !*» qui aura lieu **mardi 17 décembre 2019**. Cette journée est organisée par la Chambre d'agriculture et l'Atag à la Milliasolle – rue des agriculteurs à Albi. ■

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'EUROPE ET DU CASDAR

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Travail et plaisir... Je dis oui !

QUELQUES PISTES...

2 – Penser et interagir POSITIVEMENT au travail et dans la vie en général

«Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme.»

Louise Lynn Hay
écrivain américain (1926-2017)

Les dernières avancées de la science nous le prouvent : nos pensées ont un impact physique sur le réel ! Tout part des impulsions que nous créons avec notre cerveau. Si nous focalisons notre attention sur tout le négatif de notre vie, voir le positif devient quasi impossible ! Adieu les opportunités, le courage d'entreprendre et l'espoir de changer les choses. Mais ce n'est pas tout ! Nos pensées et émotions génèrent un flot de réponses chimiques et hormonales qui impactent notre corps. Ressasser des idées noires nous rend plus vulnérable aux maladies. Alors que faire ? Reprogrammer notre cerveau ! Le sujet est vaste pour une simple chronique, aussi voici juste 3 pistes pour s'entraîner :

> Choisir 1 angle de vue "aidant" de la réalité

Face à une épreuve, je peux me plaindre, râler, regretter, ressasser... Et puis je peux essayer de tirer un enseignement, de voir ce que je pourrais faire autrement à l'avenir, ou simplement m'exercer à accepter ce que je ne peux changer.

Il y a de multiples angles de vue de la réalité, chacun n'en reflétant qu'une partie.

Comme nous ne pouvons pas TOUT voir, à nous de porter notre attention sur ce qui sera

aidant plutôt que sur ce qui va nous empêcher d'avancer.

> S'entraîner à penser en positif

Si je vous dis : «ne pensez pas à un singe» que se passe-t-il ? Vous pensez à un singe non ? Comme vous le constatez, notre cerveau ne comprend pas la négation. Lui parler en positif, aide à débloquer les situations.

> Cultiver les expériences positives

Notre vie quotidienne est souvent faite d'obligations, d'horaires, de contraintes. Il arrive parfois, au retour d'une journée épuisante ou quand on vit une situation stressante, que l'on ne sache plus très bien où l'on en est. On se sent, vidé de toute énergie, sans savoir comment réagir ou comment retrouver le sourire. Dans ces moments, il est important d'identifier les activités qui nous font du bien, nous procurent du plaisir, nous donnent de l'énergie, pour aller y puiser de quoi nous ressourcer.

Pour aller plus loin

1. Démarrez votre liste des petits plaisirs et puisez y quotidiennement de quoi vous ressourcer
2. Exercez vous à formuler et penser en positif systématiquement
3. Inscrivez-vous par le site de la chambre d'agriculture : www.tarn.chambre-agriculture.fr à la journée «Travail et plaisir... je dis oui !» qui aura lieu mardi 17 décembre. Cette journée est organisée par la chambre d'agriculture et l'Atag à la Milliasolle – rue des agriculteurs à Albi. ■

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'EUROPE ET DU CASDAR