

# TRIBUNE DE GENÈVE

# EMPLOI

**JOBUP.CH**  
N°1 de l'emploi en Suisse romande  
plus de **4'000**  
annonces sur  
[www.jobup.ch](http://www.jobup.ch)

■ Cadres.....2	■ Bâtiment - Construction.....3-4	■ Emplois divers.....7
■ Banque - Assurance.....2	■ Médical, paramédical et social.....4	■ Petites annonces.....7
■ Finance - Comptabilité.....2	■ Industrie - Ingénierie.....4	■ Formation.....7-8
■ Enseignement.....2-3	■ Commerce - Administration.....5	
■ Restauration - Hôtellerie.....3	■ Vente - Représentation.....5	

# 98

## OFFRES

## Travail: alors, heureux?

### PSYCHOLOGIE

Comment savoir si vous êtes vraiment heureux ou malheureux dans votre job.

FABRICE BREITHAUP

**F**ini les fêtes. La plupart d'entre nous a repris le chemin du travail. Certains avec entrain. D'autres plutôt à reculons.

L'occasion de se pencher quelques minutes sur la relation que nous entretenons avec notre métier, notre emploi, notre poste de travail actuel et l'entreprise pour laquelle nous collaborons. Et d'essayer de répondre à cette question (essentielle dans une société comme la nôtre où le travail occupe une place importante): sommes-nous heureux d'exercer le job que nous pratiquons, là où nous le pratiquons?

Eléments de réponse avec **Jean-Pierre Cattin (photo)**, psychologue et directeur du Service de l'orientation à l'Office pour l'orientation, la formation professionnelle et continue (OFPC) de Genève.

**Comment savoir exactement si on est ou pas heureux dans son travail?**

Il faut d'abord dire que la satisfaction n'est pas une don-



**Quand tout roule au travail.** Lorsque les attentes du collaborateur, ses aspirations, ses motivations et ses valeurs sont en adéquation avec celles de son entreprise, celui-ci peut alors estimer être heureux au travail... ou malheureux dans le cas contraire. (CORBIS)

née objective. Il s'agit plutôt d'un sentiment qu'on éprouve, en l'occurrence vis-à-vis de sa situation au travail. Ce sentiment résulte de divers éléments. Certains d'entre eux sont propres à l'individu. D'autres relèvent de son environnement de travail.

#### Concrètement?

Il faut qu'il y ait une adéquation entre les attentes du travailleur, ses aspirations, ses motivations, ses valeurs et celles de son entreprise.

D'un côté, les compétences du collaborateur et les activités qu'il exerce doivent correspon-

dre aux besoins et aux exigences de son employeur. Parmi elles, le sens de l'organisation, la communication, la capacité de travailler en équipe, de traiter les informations ou encore celle de gérer les problèmes et d'y trouver des solutions.

De l'autre côté, il est aussi important que le poste de travail occupé par l'employé lui permette de déployer ses compétences, pour qu'il puisse les valoriser et continuer de les développer.

Il est également nécessaire que le salarié se sente reconnu par son employeur pour le travail accompli, afin qu'il puisse se sentir impliqué dans sa tâche. L'employeur doit par ailleurs veiller à stimuler son personnel en lui confiant régulièrement des défis ou des missions nouvelles, et en lui faisant bénéficier d'une formation continue afin d'améliorer son employabilité.

**Mes compétences sont-elles en adéquation avec mon poste? Mon supérieur hiérarchique se rend-il compte de mes efforts? Mon travail me permet-il de m'épanouir? Voilà donc le genre de questions qu'on doit se poser et qui permettent de déterminer si on est heureux ou malheureux au travail...**

Exactement. A ces questions, il faut en ajouter une, qui est importante aussi: mon travail, en particulier la masse de labeur que je dois accomplir et mes horaires en conséquence, me permet-il d'avoir une vie personnelle satisfaisante? Cela renvoie en toile de fond à la place que chacun d'entre nous veut ou peut accorder au travail dans sa vie et à la place que celui-ci occupe déjà.

**Le bonheur au travail, c'est donc une histoire d'équilibre entre ces différentes valeurs?**

Tout à fait. Maintenant, il faut préciser et souligner une

## Bonnes résolutions?

### INTENTIONS

Le début de l'an est arrivé et l'heure des bonnes résolutions a sonné. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi il est si facile de s'y engager et si difficile de s'y tenir?

**Si je vous propose** «Je ne veux surtout pas que vous visualisiez un éléphant rose», il y a de fortes chances pour que le pachyderme aux couleurs inhabituelles apparaisse devant vos yeux. Et cela pour une raison simple. Notre cerveau n'enregistre pas les formulations négatives. Ainsi, si vous énoncez la bonne résolution suivante: «En 2010, j'arrête de fumer», le parfum du tabac sera présent à votre conscience puisque vous l'avez stimulé en parlant de fumer.

La première étape est donc simple: il suffit de formuler vos intentions de manière positive. Mais encore faut-il chercher quel objectif réel se cache derrière la résolution, par exemple «refaire du sport». Dans ce cas, il peut s'agir de prendre soin de votre santé, le sport n'étant qu'un moyen parmi d'autres.

En outre, si vous y regardez de plus près, vous constaterez

chose: ce n'est pas parce que la réponse apportée à une seule de ces questions est positive ou négative que, pour autant, on est, respectivement, heureux ou malheureux au travail, de façon pleine et entière.

Il faut déterminer un espèce de hiérarchie entre ces valeurs; savoir lesquelles sont prioritaires et lesquelles sont moins importantes. Ceci est bien sûr personnel, chacun ayant sa vision des choses.

**Et si son travail ne permet pas d'atteindre cet équilibre?**

Il peut alors y avoir un problème. Ici aussi, chacun va réagir différemment. Pour certains, notamment ceux pour qui le travail

### La chronique



Denis Hertz

denis.hertz@wakan-sib.com

que vous êtes bien plus au clair sur ce que vous ne voulez plus (formulation négative) que par rapport à ce que vous voulez vraiment. L'attente est la partie passive et implicite en vous qui espère voir votre désir se réaliser. L'intention requiert une présence et une attention véritable.

Je vous propose un petit test que j'ai personnellement expérimenté. Sur votre répondeur téléphonique, enregistrez en 2010 le message suivant: «Bonjour, vous êtes bien chez XY. Je vais vous poser les deux questions les plus importantes d'une vie. Qui êtes-vous et que voulez-vous?» Vous serez surpris du résultat.

A moins que votre interlocuteur plus terre à terre ne vous réponde simplement: «C'est le boulanger, et la galette spéciale des rois que vous avez commandée est prête.»

représente une part importante de leur vie, cela peut être un drame, qui peut aller jusqu'à entraîner des troubles psychologiques, voire physiologiques. Pour d'autres, qui savent trouver une compensation dans leur vie privée, cela pourra être plus facile à accepter et à relativiser.

Cela dit, dans ces deux cas, surtout dans le premier, on peut conseiller au travailleur de se remettre en question, de réaliser un bilan de compétences et d'en parler à ses supérieurs hiérarchiques, voire, si cela ne donne aucune amélioration, de chercher un emploi ailleurs qui corresponde mieux à son profil professionnel et à ses attentes personnelles.

## Formation

Les contrôleurs de la circulation aérienne sont le troisième œil des pilotes

LIRE EN PAGE

8

### PUBLICITÉ

TRIBUNE  
DE GENÈVE

[www.tdg.ch](http://www.tdg.ch)

abonnement

# Abonnez-vous!

Offre spéciale **ÉDITION DU MERCREDI**

12 mois + 3 mois offerts  
pour Fr. 119.-

S'abonner, c'est facile!

0842 850 150  
Lu-ve 7h30-12h/13h30-17h

Envoyez **ACHAT TDG ABOMERCREDI**  
au **363** et suivez les indications (Fr. 0.20/sms)

[www.tdg.ch/abo](http://www.tdg.ch/abo)  
Retrouvez toutes nos offres d'abonnement!

Recevez votre quotidien  
**chaque mercredi** et son **supplément**  
**Tribune de Genève Emploi,**

le plus grand rendez-vous  
hebdomadaire de l'emploi  
en Suisse romande!

Offre réservée aux non-abonnés résidant en Suisse, non valable pour les abonnements échus au cours des 6 derniers mois à la même adresse et non cumulable. TVA 2.4% incluse.