

# Sommaire

Les auteures .....	V
Préambule .....	XI
Remerciements.....	XIII
Préfaces.....	XV

## **1<sup>re</sup> partie - Cultiver le plaisir au travail** **Propositions de pratiques individuelles**

Introduction - L'intérêt du plaisir.....	3
Définition .....	3
Pourquoi rechercher le plaisir dans son travail ? Une nécessité ? .....	5
Cerveau et système nerveux, comment fonctionne le plaisir ? .....	8
<b>1 Préparer le terrain : construire un état favorable au plaisir de travailler ...</b>	<b>13</b>
1.1 Les modes mentaux en action .....	13
1.2 Nos émotions comme moteur .....	17
1.3 Sur quoi repose notre équilibre interne ? .....	19
<b>2 Ensemencer ou choisir plutôt que subir.....</b>	<b>27</b>
2.1 Au niveau mental : un état d'esprit à nourrir.....	27
2.2 Quels sont les moyens reconnus efficaces pour élever notre taux de bonheur fixe ? .....	35
2.3 Bilan .....	65
<b>3 Défricher : les freins à notre plaisir au travail.....</b>	<b>67</b>
3.1 Les croyances .....	67
3.2 La rumination.....	75
3.3 Le mode de fonctionnement plutôt pessimiste .....	79
3.4 L'obsession de l'objectif et l'impatience.....	80
3.5 La comparaison.....	83

## **(VIII)** Le plaisir de travailler, ça se cultive

<b>4</b>	<b>Cultiver et nourrir les bonnes graines .....</b>	<b>87</b>
4.1	Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.....	87
4.2	S'individualiser : bénéfiques pour soi et au niveau du groupe.....	92
4.3	Des freins encore... les peurs découlant du besoin d'être en lien.....	93
4.4	Le « Plaisir » : une motivation qui vient de soi ?.....	100
<b>5</b>	<b>Prendre soin : pistes reconnues efficaces pour augmenter le plaisir au travail .....</b>	<b>105</b>
5.1	Le <i>flow</i> ou flux.....	105
5.2	La gratitude au service du plaisir au travail.....	109
5.3	Sens donné à son travail .....	114
5.4	Réflexions autour de la vocation et de l'engagement .....	118
<b>6</b>	<b>Une vigilance permanente : la décision du plaisir doit être prise chaque jour, sans se décourager.....</b>	<b>127</b>
6.1	Principes pour soutenir sa décision du plaisir : quels sont-ils ? ...	127
6.2	Réflexion : existe-t-il un risque à avoir du plaisir à travailler ? .....	129
6.3	Proposition : une journée favorable au plaisir de travailler ? .....	130
<b>7</b>	<b>Conclusion.....</b>	<b>133</b>

### **2<sup>e</sup> partie - Cultiver le plaisir au travail Propositions de pratiques collectives**

<b>Introduction - Le plaisir favorisé par la structure organisationnelle .....</b>		<b>137</b>
<b>8</b>	<b>Définition d'un processus « Bien-être au travail » .....</b>	<b>141</b>
8.1	Inventaire des facteurs clés du plaisir au travail .....	141
8.2	Les étapes du processus « Bien-être au travail » .....	147
8.3	Indicateur de mesure et de suivi du processus « Bien-être au travail » .....	148
8.4	Ces irritants qui génèrent du déplaisir .....	150
8.5	La spirale vertueuse du bien-être et de la satisfaction au travail ...	151
<b>9</b>	<b>Le projet d'entreprise ou la motivation par le sens donné au travail... ..</b>	<b>155</b>
9.1	Le projet d'entreprise .....	155
9.2	Impliquer les lignes managériales.....	156
9.3	Faire vivre le projet d'entreprise.....	158
9.4	Les conditions de réussite ou comment répartir les objectifs .....	159

10	Exemple de pratique encourageant l'implication des salariés et développant le plaisir au travail .....	163
10.1	Diagnostic de l'esprit d'équipe.....	164
10.2	Synthèse du diagnostic.....	166
10.3	Recherche d'idées et <i>benchmark</i> .....	167
10.4	Proposition d'un plan d'action et mise en œuvre .....	168
10.5	Conditions de réussite et ancrage .....	170
11	Repenser les pratiques managériales et sociales permet de renforcer la confiance et l'engagement des collaborateurs .....	175
11.1	Enrichissement des compétences managériales.....	175
11.2	Un système de management basé sur la confiance, l'autonomie et le travail des salariés.....	177
11.3	Éléments de gratitude : reconnaissance et <i>feedback</i> .....	180
11.4	Vers un <i>leadership</i> bienveillant .....	183
12	La QVT comme vecteur du bien-être au travail .....	187
12.1	Approche méthodologique pour mettre en place un programme de QVT.....	188
12.2	Programme QVT et liens avec le bien-être au travail .....	192
13	Les conditions de réussite et les limites pour les solutions collectives en faveur du bien-être et du plaisir au travail .....	197
13.1	La responsabilisation des acteurs de l'entreprise.....	197
13.2	La cohérence des systèmes dans une structure non garantie .....	199
14	Conclusion .....	201
	Bibliographie et autres ressources .....	203

## Les auteures

**Sylvie Dépoire** est consultante experte en Ressources Humaines et *manager* de transition pour les entreprises. Elle est titulaire du Master 2 « RH & Organisation » de l'IAE de Lyon et certifiée « Agile ».

Formée en *coaching* avec l'ICI (Institut de *coaching* international), elle exerce également en qualité de *coach* spécialisée en repositionnement professionnel.

À la suite d'un parcours évolutif et diversifié dans un Groupe international, elle possède une expérience de la fonction RH de près de 20 ans, ce qui lui permet d'accompagner les entreprises dans leurs transformations.

Accompagnement des équipes et *design* organisationnel, pilotage de projets QVT, *coaching* opérationnel et fonctionnel, déploiement et optimisation de SIRH, sont ses missions les plus fréquentes.

Après une maîtrise AES spécialisée en Ressources Humaines et une expérience diversifiée de prestations de services auprès des entreprises (*outplacement*, formation continue), **Sabine Lewkowicz** décide de créer son activité en 2009 pour se consacrer à sa passion : le bien-être et les moyens de l'entretenir. Elle acquiert de nouvelles compétences en se formant : sophrologie, PNL, nutrithérapie, tai-chi, qi gong, yoga chinois, cohérence cardiaque en font partie. Elle poursuit ses recherches et formations et s'intéresse de près aux neurosciences et à la psychologie positive.

Dans ce livre, elle partage ses découvertes et tire parti de ses expériences de *coach* en équilibre de vie et de formatrice en hygiène de vie en entreprise.

Ce qu'elle propose dans cet ouvrage a été d'abord éprouvé et validé par elle à titre personnel. Parmi les pistes proposées, vous trouverez des clés utiles et efficaces pour vous qui cherchez à cultiver le plaisir au travail, ainsi, son objectif sera-t-il atteint.

# Le plaisir de travailler, *ça se cultive !*

**Dans** notre société en pleine mutation, l'entreprise ne doit plus être une fin en soi mais doit devenir un moyen : moyen de s'accomplir, de se développer, de donner du sens à son action, mais aussi de partager et d'avoir du plaisir au sein d'un collectif.

Ce « bonheur au travail » déterminera l'engagement des collaborateurs et leur capacité à innover, qui sont des éléments clés de la performance à moyen terme.



Le plaisir au travail, c'est donc aussi important pour l'individu que pour l'entreprise. Ce fameux plaisir, c'est comme un jardin, ça se cultive !

Cet ouvrage, qui s'articule en deux grandes parties, la première apportant des solutions individuelles, la seconde des solutions collectives, propose des clés simples et pratiques pour créer et mettre en œuvre une démarche de développement du « bien-être » au travail. Ces dernières ont toutes été validées en entreprise : il s'agit de solutions collectives.



*Allez, faites fleurir votre bien-être au travail,  
vous avez tous les ustensiles de jardinage en main !*

Prix France : 23,00 € TTC



Pour accéder à notre boutique,  
scannez ce QR code  
avec votre smartphone.



ISBN : 978-2-12-465729-2  
[www.afnor.org/editions](http://www.afnor.org/editions)



9 782124 657292