Deux notions antagonistes ?

Plaisir et travail

Si les Français ont *« un rapport passionnel au travail »*, s'ils aiment leur travail, peuvent-ils y trouver du plaisir ? Pour essayer de répondre au mieux à cette question, nous nous sommes appuyés sur des interviews – réalisées par un journaliste, Stéphane Getten – de personnes aux profils très différents : Rémy Julienne, le célèbre cascadeur, puis Christine Pasquet, une femme, chef d'entreprise, dirigeant une boulangerie.

Il est fréquent d'entendre parler du travail de manière négative, avançant l'origine latine du mot, *tripalium* – un instrument de torture –, pour bien mettre en évidence son lien avec la souffrance. Il faut bien reconnaître que le travail a parfois été source de souffrances physiques évidentes, les exemples pourraient être nombreux. Actuellement, si la souffrance physique est globalement moins présente, la souffrance psychique, elle, l'est de plus en plus.

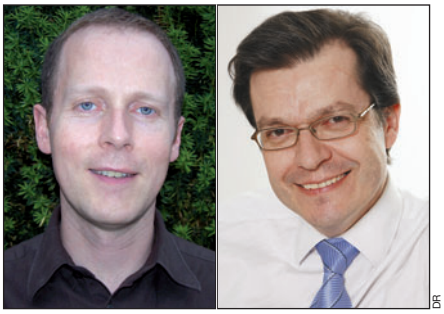
La logique consisterait donc à condamner le travail…

Cependant, le travail est aussi un merveilleux moyen d'épanouissement et peut même s'avérer, dans certains cas, un levier de santé. Comme le remarque fort justement Antoine Char, journaliste au journal *Métro* de Montréal, dans l'édition du 19 octobre 2009, les Français ont un *« rapport passionnel »* au travail. Son explication mérite d'être citée : *« Au pays des cinq semaines de congés payés et des 35h de travail par semaine, les Français ont malgré tout un rapport passionnel au travail. Ce n'est pas seulement un gagne-pain, comme dans nombre de pays anglo-saxons. C'est un mode de vie »*.

Effectivement, en France, nous avons un rapport passionnel au travail. D'ailleurs, la mise « au placard » qui se traduit souvent par une absence d'activité avec des rémunérations maintenues, est très mal vécue car le salarié ne se sent plus utile à ses collaborateurs, à son service, à l'entreprise, à la société…

Le plaisir vient du sens qu'on donne au travail

Pour Rémy Julienne, cascadeur, même un travail peu passionnant est susceptible de devenir source de plaisir : *« Je l'ai recherché dans ma jeunesse, avant de devenir cascadeur, lorsque j'effectuais des travaux rébarbatifs. J'étais chauffeur mais la manutention m'ennuyait. J'ai toujours essayé de mettre à profit les heures que je passais au volant pour réfléchir. Parfois, je m'arrêtais pour écrire ce que je trouvais être une idée intéressante. Quant à la manutention, elle me permettait de me faire les muscles ce qui, me disais-je, me servirait plus tard pour le sport et la moto. A ce moment-là, j'ai pris du plaisir »*.



DR

Par Benoît Serain *(à g.)*, fondateur du blog « plaisir au travail », et Philippe Rodet, médecin urgentiste et consultant, membre des Commissions stress et santé de l'ANDRH

> « Lorsque j'étais chauffeur, j'ai toujours essayé de mettre à profit les heures que je passais au volant pour réfléchir. Quant à la manutention, qui m'ennuyait tant, elle me permettait de me faire les muscles, ce qui, me disais-je, me servirait plus tard pour le sport et la moto. A ce moment-là, j'ai pris du plaisir. » – *Rémy Julienne, cascadeur*

Pour l'homme qui a participé à plus de mille-quatre-cents productions, le plaisir vient de la curiosité. *« Dans le cinéma, ma hantise était de me trouver devant le vide en vieillissant. C'est pour cela aussi que j'ai appris la technique de fabrication d'un film. J'ai ainsi appris à adapter les cascades à l'esprit d'un film, comme par exemple dans la série des "Gendarmes". J'ai appris tout le temps et en cela j'ai pris du plaisir. »*

Enfin, dernier levier identifié par Rémy Julienne, la reconnaissance. *« Lorsqu'il faut boucler un film, en respectant les délais, le cahier des charges et que la reconnaissance est au bout, alors, croyez-moi, le plaisir est immense. »*

Le plaisir est contagieux…

Christine Pasquet, insiste, dès le départ, sur cette notion : *« Je ressens tout simplement du plaisir, lorsque mes collaborateurs arrivent le matin avec le sourire et qu'ils me disent qu'ils éprouvent du plaisir à travailler chez moi »*.

Pour cette femme chef d'entreprise, membre du Centre des jeunes dirigeants (CJD), la liberté d'action de ses collaborateurs est une source de plaisir. Si cette femme amène des idées, elle en discute toujours avec ses collaborateurs. Et, sur ce point, c'est très enrichissant : *« Neuf fois sur dix, leur travail va au-delà de mes exigences, que ce soit un projet de pièce montée important sur un thème particulier, une manière de décorer la vitrine ou de mettre en place une animation »*.

Et, si la liberté d'action se révèle source de plaisir, elle pense que c'est avant tout parce qu'elle est synonyme de confiance.

Diminuer la pression d'enjeu en fixant un objectif final et des objectifs intermédiaires

Les objectifs fixés par notre manager peuvent apparaître trop élevés voire inatteignables. Dès lors, la pression d'enjeu est telle que nous sommes démotivés, incapable d'atteindre les objectifs demandés. Pour moins subir la pression, des objectifs intermédiaires doivent être définis. A l'image du perchiste, si on lui demande de gagner un mètre en un an, la tâche peut

Le plaisir au travail nous protègerait des effets du stress ? Aux managers d'entretenir la convivialité pour une plus grande performance de leurs équipes !

sembler colossale et surtout génératrice de stress rendant le sportif moins performant. Au contraire, si on fixe un objectif de +30 cm d'ici trois mois, +60 cm dans six mois jusqu'à atteindre au final 1 m, le sportif de haut niveau se projettera plus facilement et accaparera l'objectif devenu atteignable. Au bout d'un trimestre, quelle joie de voir l'objectif atteint. On peut dès lors fixer le nouvel objectif intermédiaire pour les trois mois à venir. Et ainsi de suite…

La qualité du collectif de travail…

Nous travaillons tous ensemble, chacun avec nos forces et faiblesses, nos différences et particularités.

Ce collectif, par sa diversité, crée du lien social. Par ces échanges, on se construit une identité professionnelle. La progression du groupe interagit de façon positive sur l'individu et inversement. Le groupe s'enrichit dès lors que les individus pris individuellement progressent. Au-delà de l'identité, nous pourrions parler de sentiment d'appartenance à une communauté professionnelle. Ce partage de valeurs communes aide à renforcer notre motivation, notre plaisir à travailler.

Plaisir, performance et santé

Il existe donc des clés susceptibles de créer du plaisir au travail mais plaisir et performance peuvent-ils aller de pair ? Les sources de plaisir au travail semblent passer par la motivation. En effet, l'hormone typique de la motivation, la dopamine, est aussi appelée hormone du plaisir. Si on bloque des récepteurs à dopamine chez un animal, il se laisse mourir car il n'a plus la motivation nécessaire pour s'alimenter et s'hydrater. Or, l'expérience prouve que la motivation est source de performance que ce soit à l'échelle individuelle ou collective.

En plus d'être source de performance, le plaisir est source de santé… En effet, le plaisir nous protège notamment des effets toxiques du stress ; une récente étude vient de montrer que le plaisir diminue la sécrétion de cortisol, une des hormones du stress, et augmente la libération d'hormone de croissance, protectrice de l'immunité, et d'endorphines, sources de bien-être. C'est parce que le plaisir protège que le professeur Ethel Roskies, docteur en psychologie à l'Université de Montréal, peut expliquer : « *Un plaisir par jour chasse le stress* » !

Plaisir et travail sont donc deux mots que l'on peut associer. En outre, ils sont à l'origine d'une plus grande performance de l'entreprise et d'une meilleure santé des collaborateurs. Un bien bel enjeu ! ■

[1] « plaisir au travail » : www.plaisirautravail.org