

Quand le travail perd du sens, où le chemin vers le Burnout...



Vous êtes-vous interrogé(e) sur votre relation aux outils de communication mis à votre disposition au travail ? Des outils censés nous rendre plus efficaces et nous SIMPLIFIER la vie au travail ?

Combien de fenêtres sont ouvertes sur votre ordinateur entre votre boîte mails, messagerie instantanée, agenda ? Sur votre bureau, le téléphone fixe qui sonne puis le portable car vous n'avez pas décroché le fixe...

Combien de fois avez-vous vécu une réunion où vous étiez présent sans y être vraiment ? Celle où vous écoutez « de loin » un sujet qui pourtant vous concerne tout en répondant aux SMS. Celui de Gérard qui vous questionne sur le dossier « Dupont » parce qu'il a une réunion dans 5 minutes, donc vite, une réponse ! Le SMS de votre femme qui vous informe que votre fille est malade. Dans le même temps, un mail arrive sur votre Smartphone ou sur votre PC, posé sur la table. Initialement, le PC devait vous permettre de prendre des notes ou faire le compte-rendu en direct de la « dite réunion » car vous êtes chargé du compte-rendu. WIFI faisant, vous prenez des notes, lisez les mails et parfois, vous relisez le power point que vous allez présenter à la prochaine réunion qui a lieu dans 2 heures. Au fait, c'était quoi déjà l'ordre du jour de la réunion où je suis, là maintenant ? ☺

Que dire de la visioconférence, l'ultra modernité ? Certes, elle nous offre la possibilité de faire des économies sur le budget voyages, d'éviter x heures dans les transports, avec un réveil à 5h du matin pour prendre le Orly-Marseille de 7h00. Reste que, pour quelques uns, pendant la Visio, le téléphone est sur vos genoux donc sous la table pour envoyer et lire les SMS et mails, tout en faisant mine de suivre la réunion. Idem, si votre ordi est sur la table pour le partage de documents pendant la réunion, tout en ayant un œil sur les mails, au cas où...Bref, nous sommes là, sans être là.

Comment être et rester efficace au fil du temps, en faisant x choses à la fois, tel l'ordinateur qui "mouline" plusieurs programmes en même temps ? Comment rester concentré sur le document que vous rédigez où chaque mot doit être pesé, quand, en même temps, c'est le défilé dans votre bureau car « vous êtes toujours disponible », que le téléphone sonne, la boîte mails bip, les « pop-up » s'ouvrent sur l'écran...

Comment trouver du sens à cette réunion où vous avez été convié pour rien, juste par sécurité « au cas où » ? Comment être satisfait, voire motivé par la réunion où il n'y a pas d'ordre du jour ou que ce dernier est si dense qu'il sera impossible à respecter, ou alors, au détriment de sujets bâclés, dont celui pour lequel vous avez passé un temps certain de préparation. Et vous apprenez au moment de votre présentation, que votre temps de parole passe de 10 minutes à 2 minutes chrono, le

tout en fin de journée quand plus personne n'est en mesure d'écouter à l'exception peut être d'un ou deux incorruptibles ! Des SURVIVANTS !

Vient ce jour, où le salarié n'en peut plus : « la coupe est pleine ». Ce sera un «détail» qui le fera basculer ou VOUS fera basculer.

Je ne fais que vous relater ce que j'entends chaque jour des salariés ou managers, et que, j'ai moi-même vécu : LA DERIVE !

Je pourrai aussi vous raconter l'histoire de Sébastien, dont l'entreprise High Tech, a doté chacun de cette fameuse messagerie instantanée « Communicator »... Sébastien et bien d'autres passent leur journée à « tchater » avec ses collègues ou sa conjointe qui travaille aussi dans son entreprise High Tech : « je passe la moitié de mon temps à converser avec la femme que j'aime », puis d'ajouter : « si vous saviez combien nous sommes dans ce cas ! » L'outil efficace qui devient l'outil des « amoureux ». Si la RH savait ça... ajoute t-il.

Et vous, où en êtes-vous dans l'hyper connexion improductive ?

Prenez le temps de vous interrogez sur votre relation à tous ces outils d'hyper communication qui en réalité, nous font « mé-communicuer », nous éloignant les uns des autres. Car, à l'extrême, entre multi outils et interruptions permanentes dans notre travail, notre mission perd du sens, notre travail perd du sens et alors nous nous perdons nous-mêmes.

Privilégiez de vous lever de votre fauteuil pour discuter avec votre collègue, plutôt qu'un communicator ou mail. Prenez rendez-vous avec vos interlocuteurs pour échanger REELLEMENT sur le dossier « Dupont ». Octroyez-vous sur votre agenda, de vrais temps de travail avec un « NE PAS DERANGER » car ce que vous devez préparer, demande de la concentration. Sachez dire « NON », car personne ne le fera pour vous. Donnez-vous des moments de pause pour regarder par la fenêtre, sortir prendre l'air si le lieu le permet. Apprenez quelques techniques de relaxation simples pour les utiliser en journée et vous OFFRIR un temps de détente. Enfin, quand un collègue ou manager vous demande de préparer un document, faire une recherche, récupérer une information pour le dossier « Dupont », ayez le réflex de demander à votre interlocuteur : pour quand en as-tu besoin? Certains s'étonneront au premier abord, devront alors réfléchir à un « ah oui au fait pour quand ? » et vous, cela vous aidera à clarifier vos priorités et parfois faire le constat qu'il n'y a pas une urgence à H+2.

Personne ne vous dira « Tu travailles trop ». Notre relation au travail, à tous ces outils est de NOTRE responsabilité à chacun et donc de la votre aussi.