

Re (trouver) du sens

► Être bien avec soi est essentiel pour être bien avec les autres.

► Un ouvrage propose des pistes pour un meilleur équilibre. Au travail aussi.

Eclairage Solange Berger

La quête de sens c'est le mal du siècle", estiment Anne-France Wéry et Christiane Thiry. La première est coach et a développé il y a 20 ans le concept d'hédo-performance, le plaisir au travail; la seconde est journaliste, rédactrice en chef de Psychologies magazine. A elle deux, elles ont rédigé "En quête de sens et d'harmonie" ⁽¹⁾, un ouvrage dont le but est d'aider le lecteur à baliser sa route en quête de cohérence à l'aide de l'hédo-performance. "Ce livre se veut un compagnon. Ce n'est pas un guide de recettes toutes faites", précisent les auteurs. "Il offre plusieurs niveaux de lecture, suscite des questions, suggère des pistes. Il ne s'agit pas d'une pensée unique. Notre souhait est



Christiane Thiry (à gauche) et Anne-France Wéry se sont inspirées de leur vécu.

d'offrir un voyage intérieur au lecteur en se posant les bonnes questions pour qu'il puisse baliser sa propre route. La table des matières propose plein de portes d'entrée."

Le concept de l'hédo-performance, à la base du livre, suggère l'alignement de trois sphères : moi, les autres et l'organisation. "Plus je suis alignée dans ces trois sphères, plus je suis en cohérence. Il est essentiel de remettre de la cohérence dans ce que l'on vit, dans sa relation au travail no-

tamment. Si ce dernier ne fait plus sens, soit on part, soit on s'épuise. Tous les articles sur le burn-out montrent bien cette perte de sens", note Anne-France Wéry, qui part du principe que "chacun est tout d'abord un homme ou une femme avant d'être un travailleur. Les frontières entre vie privée et vie professionnelle s'estompent de plus en plus. On ne peut pas être bien au travail si on n'est pas aligné avec soi-même. Il est difficile d'avoir des relations épanouies au travail si on se sabote soi-même." "Les trois sphères sont interreliées en permanence", poursuit Christiane Thiry. "C'est d'autant plus important aujourd'hui que nous sommes dans une période de transition. On ne mène plus comme il y a vingt ans. Mais avant tout il faut être bien avec soi."

Le moi est ainsi le socle des deux autres sphères. "Croire en soi, c'est déjà se sentir légitime. Il faut prendre sa place. On peut être un leader dans l'entreprise à partir du moment où on croit en sa légitimité. On peut ainsi plus facilement emmener les autres. Ce n'est pas une démarche égocentrique", note Anne-France Wéry. "Quand le 'moi' est bien établi on va pouvoir s'ouvrir aux autres. Plus chacun va à la rencontre de ce qu'il est, plus de liens authentiques vont se créer qui vont estomper les jeux de pouvoir."

Pour ancrer cette première sphère, les auteurs proposent plusieurs outils. Parmi ceux-ci, la ligne de vie. "Il s'agit pour chacun de faire le point à travers le temps des épisodes les plus importants de sa vie et de voir les valeurs fondamentales mises en exergue à ces moments-là", explique Christiane Thiry. "Cela permet de prendre conscience de ce qui nous porte. Pour moi, par exemple, c'est la médiation."

La deuxième sphère est celle des relations avec les autres. "Des statistiques montrent que 70 % des burn-out seraient dus à de mauvaises qualités relationnelles", note Anne-France Wéry. "Ce n'est pas tout d'avoir des relations. Il faut encore qu'elles soient

bonnes. Celles-ci peuvent être fausses, basées sur des jeux de pouvoir." L'ouvrage présente des outils pour vivre de vraies rencontres. "Un courant qui nous inspire est celui de Gestalt qui postule que nous sommes avant tout des êtres de relations", précise Anne-France Wéry. "Il faut apprendre à s'ajuster. Il n'y a pas une seule bonne manière d'être en relation. Dans les entreprises, on constate souvent que chacun attend que les autres bougent..." De bonnes relations passent aussi par le fait de libérer la parole. "Il faut oser parler de ses émotions, ses sentiments, libérer les non-dits. Pour un manager, c'est essentiel de pouvoir gérer les émotions de ses équipes", note Christiane Thiry.

L'organisation, le système, l'environnement constitue la 3^e sphère. "L'organisation se dit déshierarchisée. C'est alors d'autant plus important de pouvoir trouver sa juste place. Certains auront tendance à s'effacer; d'autres à prendre trop de place, et peut-être trop de boulot au risque de faire un burn-out", constate Anne-France Wéry. "On prend conscience qu'une organisation pérenne est une organisation qui s'ouvre à l'authenticité, à des liens vrais, qui permet à chacun de trouver sa juste place. Les managers ont un rôle à jouer. Qu'ils soient de vrais leaders inspirants et inspirés!"

→ (1) "En quête de sens et d'harmonie" – Anne-France Wéry et Christiane Thiry – Editions Eyrolles – 180 pages – novembre 2017

Passeport Réussite 2017-2018 8^{ème} édition

FORMATIONS À LA CARTE

- Créativité et développement personnel
- Législation et comptabilité
- Publicité et communication
- Commerce et marketing
- Gestion et finances

Inscrivez-vous sur notre site Web : www.passeportreussite.be

Avec le soutien du Fonds Social Européen et des Services du Gouvernement Francophone Bruxellois

efp /passeportreussite

Épingle

"Dès la maternelle"

Depuis quelques années, l'Ephéc ouvre des nouveaux cours dans le but de motiver ses étudiants en marketing à créer des entreprises qui ont un impact positif sur notre société ainsi que sur l'environnement. Plusieurs professionnels ont été sollicités pour accompagner les étudiants, dont Anne-France Wéry. "Cela m'a fait plaisir de voir que les enseignants souhaitaient sensibiliser les jeunes à la notion de sens. Il ne faut pas attendre d'aller mal pour aller mieux. A mon avis c'est même dès la maternelle qu'il faudrait apprendre l'authenticité des liens et la communication non-violente", explique Anne-France Wéry, qui a lancé au printemps l'école d'hédo-performance. Ouverte à tous (par petits groupes), elle propose à chacun de (re) trouver du sens dans ce qu'il vit. Un nouveau cycle démarre en mars.