

## Se sentir vivant dans son travail comme source de motivation

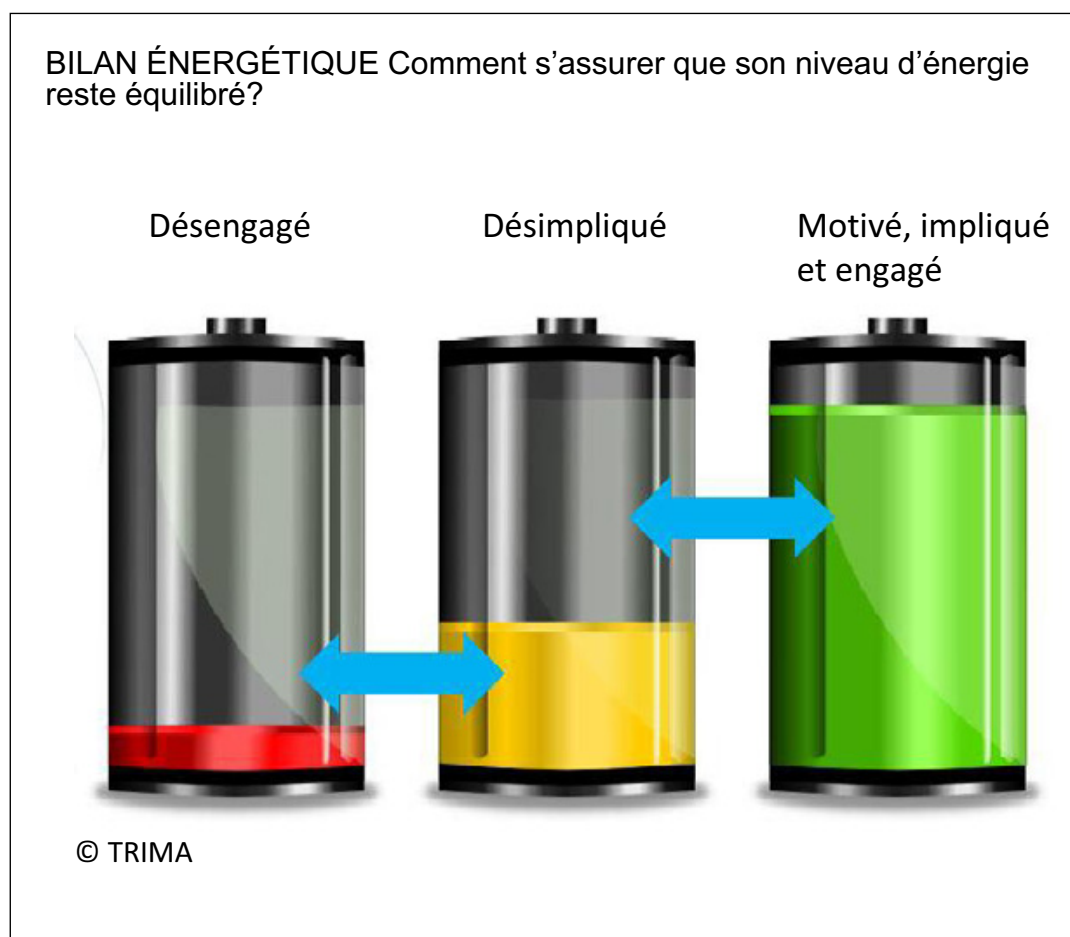
Dans la littérature scientifique, ainsi que dans la gestion des ressources humaines, le niveau d'énergie est le plus souvent corrélé à la notion de performance ou, en miroir inversé, au risque d'épuisement professionnel (burn out). Plus notre capital d'énergie est élevé, plus on se sent vivant dans son travail, et donc, plus on est performant. A l'inverse, quand le niveau d'énergie s'appauvrit, le risque d'atteinte à la santé augmente.

Les conseils pour maintenir le niveau d'énergie à un équilibre focalisent souvent sur la qualité de vie en dehors du travail: manger sainement, se maintenir en mouvement, préserver la qualité du sommeil, avoir des activités extra-professionnelles, etc. Cependant, c'est une évidence, l'énergie se crée – et se perd – également dans le contexte professionnel.

### Bilan énergétique

Comment évaluer sa vitalité au travail? En identifiant les activités dans ma semaine ou mon mois de travail qui génèrent de l'énergie ou, à l'inverse, en nécessitent.

Quelles activités me donnent de l'énergie? Je peux les identifier à travers les émotions positives qu'elles suscitent: fierté,



curiosité, sentiment d'accomplissement, etc. Quelles activités me demandent de l'énergie? Je peux les identifier par l'effort qu'elles nécessitent pour s'y mettre. Il y a un manque d'intérêt, mais elles sont plutôt neutres d'un

point de vue émotionnel. Une fois qu'on est dedans, on les fait. Quelles activités m'ôtent de l'énergie? Je peux les identifier car elles me poussent en zone d'inconfort. Elles suscitent des émotions négatives: frustra-

tion, sentiment de non-sens, sentiment d'insécurité, de malaise. Et on n'arrive souvent pas à s'y mettre. Une fois cet exercice mené, une image générale de notre bilan énergétique se dégage. Pour aider à préciser l'image,

on peut s'appuyer sur certaines questions: Dans quel état est-ce que je rentre le soir? Dans quel état est-ce que j'arrive à mes vacances? Dans quel état est-ce que je me trouve le lundi matin au moment de partir au travail?

### Comment remédier à un bilan déficitaire?

Si le bilan énergétique au travail est négatif, je dois m'assurer qu'il redevient positif ou au minimum équilibré. Un léger déficit au boulot peut toujours être compensé dans la vie privée. On revient ainsi le lundi matin, gonflé-e à bloc. Cependant, si notre batterie n'est pas remplie en début de semaine, le risque est grand qu'elle se vide à terme complètement. C'est un des mécanismes qui conduit à l'épuisement professionnel.

Il s'agit donc d'analyser ce qui se joue concrètement dans les activités qui me sont confiées au travail et d'identifier une éventuelle marge de manœuvre. Au niveau du cahier des charges: Y a-t-il des tâches qui peuvent être déléguées? Y a-t-il de nouvelles tâches qui pourraient être introduites ou développées? Ou en termes d'organisation: Un changement dans l'organisation de la journée ou de la semaine peut

changer la perception de sa satisfaction dans l'accomplissement des tâches qu'on doit accomplir. Par exemple, si une tâche ne fait aucun sens pour moi, je procrastine. Cette tâche non menée me prend la tête. Une solution possible? Expédier cette tâche le lundi matin afin qu'elle ne pèse pas sur la semaine ou alors y consacrer une demi-heure chaque jour.

Pour se sentir vivant au travail on a tous besoin de réaliser des activités qui font sens, qui nous rendent fiers, qui correspondent à nos aspirations, nos compétences et nos valeurs. En même temps, il est clair que notre journée, semaine, notre mois de travail est évidemment parsemé d'activités qui font moins sens pour nous et qui viennent entamer notre capital énergétique. Si on ne peut certes pas y couper, sachons préserver un bon équilibre; ou alors posons-nous la question de la nécessité d'un changement.

**ALINE ROBERT**  
CO-DIRECTRICE  
CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT  
PROFESSIONNEL  
WWW.CAP-PRO.CH



## MANIFESTATIONS

**HORLYNE**  
Les métiers de l'exigence horlogère

En lien étroit avec l'horlogerie haut de gamme, Horlyne répond avec justesse à ses exigences de qualité et de créativité.

Leader dans la fabrication de masses oscillantes haut de gamme, notre entreprise maîtrise la fabrication de A à Z grâce entre autres, à l'intégration de trois métiers qui apportent un caractère précieux, une esthétique porteuse d'anciens savoir-faire, des idées innovantes: le guillochage, le sertissage et la gravure.

Nous allions la qualité artisanale et des capacités de production étendues, avec toute la flexibilité apportée par les technologies de pointe. La planification, les processus et modalités qui structurent notre travail sont définis en concertation avec chaque client.

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

Pour notre département de production, nous sommes à la recherche de notre futur

### Mécanicien régleur CNC (H/F)

#### Vos tâches:

- Réglage et production de petites à moyennes séries
- Auto-contrôle de la production (esthétique et dimensionnel)
- Participation à l'amélioration continue des procédés d'usinage CNC

#### Votre profil:

- CFC de polymécanicien ou titre jugé équivalent
- 3 ans d'expérience dans le domaine horloger
- Connaissances du réglage de machines à commande numérique 5 axes
- Capacité à lire et à charger un programme
- Connaissances de la commande Fanuc

#### Nous vous offrons:

- Une activité intéressante et diversifiée où vos compétences seront mises en valeur
- Des équipements et des locaux modernes
- Des conditions d'engagement attrayantes

#### Votre postulation:

Vous êtes motivé à relever un nouveau challenge? Vous pensez que vos compétences sont en adéquation avec notre recherche? Vous aimez travailler en équipe? Vous êtes autonome, rigoureux, proactif et résolument orienté solution? Alors n'hésitez plus à envoyer votre dossier complet à:

#### Horlyne SA

Ressources Humaines \_ Rue du Collège 92 \_ 2300 La Chaux-de-Fonds  
T 032 967 9922 \_ [info@horlyne.ch](mailto:info@horlyne.ch)

Etablissement médicalisé accueillant des personnes âgées nécessitant une assistance, nous recherchons

**UN-E INFIRMIER(IÈRE) HES ou ES à 70-80%**  
et  
**UN-E INFIRMIER(IÈRE) HES ou ES à 80-90%**

**Profil recherché:**

- Formation en psychiatrie ou intérêt à suivre une telle formation;
- Sensibilité et intérêt marqué pour les personnes âgées, une envie de s'impliquer dans ce domaine au sein d'une équipe dynamique;
- Capacité de travailler en interdisciplinarité
- Sens des responsabilités

Des renseignements peuvent être obtenus auprès de Mme E. Viennet, infirmière-chef, tél. 032 967.01.11 ou [elisabeth.viennet@ne.ch](mailto:elisabeth.viennet@ne.ch).

**Entrée en fonction:** de suite ou à convenir

**Conditions:** selon CCT Santé 21

**Intéressé-e?** Nous nous réjouissons de recevoir votre dossier complet (lettre de motivation, CV, certificats et diplômes) à: EMS La Sombaille, Direction, 22-Cantons 2, case postale 396, 2301 La Chaux-de-Fonds ou par mail [claudine.mangeat@ne.ch](mailto:claudine.mangeat@ne.ch)