

«VITAMINES» AU TRAVAIL

L'être humain a des besoins non seulement physiologiques comme le sommeil, mais aussi des besoins psychosociaux tels que l'impression d'apporter une contribution utile, ou le sentiment d'appartenance ou de compétence. Il peut répondre à ces besoins dans le cadre de son travail, mais aussi de ses loisirs, en faisant du bénévolat ou des activités en famille par exemple.

De la même façon que les vitamines présentes dans l'alimentation sont importantes pour notre santé physique, certains facteurs relevant de la sphère professionnelle peuvent, **s'ils sont bien dosés**, accroître notre santé mentale. Travailler, par exemple, procure une certaine sécurité financière ainsi qu'une structure dans la journée, et peut être source de défis positifs et d'un sentiment d'accomplissement. Un emploi peut contenir plus ou moins de «vitamines» et peut donc s'avérer plus ou moins favorable à la santé mentale.

La première colonne du tableau ci-après liste de nombreuses «vitamines» potentiellement présentes au poste de travail. Je lis attentivement chacune des vitamines énumérées dans le tableau. Je remplis ensuite le tableau, **en commençant uniquement par les colonnes 2 et 3** (quelle est la concentration de cette «vitamine» à mon poste de travail et comment je me l'explique). Ensuite, et ensuite seulement, je remplis **la colonne 4**.

© BSL Oberwallis 2020

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Baumann, M. (2010). *Selbst- und Fremdbilder von Arbeitslosigkeit*. Peter Lang GmbH.

Haenggli, M., Marciniak, J. & Hirschi, A. (2019). *Die Rolle von Karriere-Ressourcen für eine lebenslange Laufbahngestaltung*. In: *Zeitschrift des Deutschen Verbandes für Bildungs- und Berufsberatung e.V.*, édition 1/2019.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3 (18), pp. 301-315.

Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors*. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A., Herrmann, A., Nagy, N., & Spurk, D. (2016). *All in the name of work? Nonwork orientations as predictors of salary, career satisfaction, and life satisfaction*. *Journal of Vocational Behavior*, 95-96, pp. 45-57.

Hirschi, A. www.cresogo.com

Natale, S.M. & Neher, J.C. (2016). *Inspiring the Workplace: Developing a Values-Based Management System*. In: D.P. Bloch & L.J. Richmond. *Connections Between Spirit and Work in Career Development*. *New Approaches and Practical Perspectives*. London and New York: Routledge.

Warr, P. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. Routledge.

Valero D. & Hirschi A. (2017). *La motivation au travail*. In: *Panorama*, édition 01/2017.

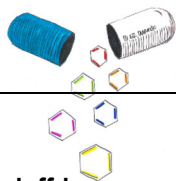
https://www.sheffield.ac.uk/polopoly_fs/1.7274491/file/Vitamin_chapter_2017_Handbook.pdf (consulté le 09.07.2019)









<http://www.fspsy.uni-freiburg.de/wp-content/uploads/2010/11/AO+-+Semmer+und+Udris+-+Bedeutung+und+Wirkung+vo+Arbeit.pdf> (consulté le 09.07.2019)

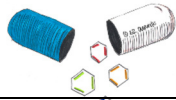
<https://portal.hogrefe.com/dorsch/job-characteristics-theory/> (consulté le 10.07.2019)







http://www.positive-psychologie.ch/?page_id=621 (consulté le 09.07.2019)

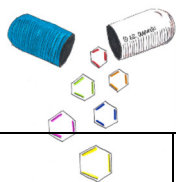
<https://www.youtube.com/watch?v=SHgwsUKEGzI> (consulté le 09.07.2019)















Vitamines que mon poste de travail peut potentiellement m'offrir	Dans quelle concentration cette vitamine est-elle présente à mon poste de travail?					Raison de mon évaluation	Quelles sont les cinq vitamines qui me motivent le plus (lorsqu'elles sont bien dosées)?
	bien trop faible	trop faible	optimale	trop élevée	bien trop élevée		
<p> Marge de manœuvre, autonomie (possibilité d'influer sur les décisions, les contenus, les processus, les conditions de travail, etc.)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> Objectifs et tâches fixées qui me poussent à l'action et me défient de façon positive (défi)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> Répartition du temps (équilibre entre temps de travail et temps libre; le travail structure l'organisation de la vie)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> Application de ses propres compétences et développement continu de celles-ci (développement et maintien de sa propre employabilité)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



Vitamines que mon poste de travail peut potentiellement m'offrir	À quelle concentration cette vitamine est-elle présente à mon poste de travail?					Raison de mon évaluation	Quelles sont les cinq vitamines qui me motivent le plus (lorsqu'elles sont bien dosées)?
	bien trop faible		trop faible	optimale	trop élevée		
<p> Contacts sociaux (sentiment d'appartenance, soutien, etc.)</p> <p>– fréquence des contacts</p> <p>– qualité des contacts</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> Communication ouverte, transparence (concernant les exigences, les développements futurs, le feedback relatif à son propre travail)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> Variété des tâches, possibilité de faire de nouvelles expériences (différentes tâches et exigences, contacts, situations, lieux)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



Vitamines que mon poste de travail peut potentiellement m'offrir	À quelle concentration cette vitamine est-elle présente à mon poste de travail?			Raison de mon évaluation	Quelles sont les cinq vitamines qui me motivent le plus (lorsqu'elles sont bien dosées)?
	bien trop faible	trop faible	optimale		
 Salaire (revenu, incitations financières)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
 Sentiment de sécurité (poste de travail, environnement professionnel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
 Direction bienveillante et encourageante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
 Égalité et justice (gestion équitable des membres du personnel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
 Importance de sa propre activité, reconnaissance sociale (apporter une contribution utile)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
 Perspectives professionnelles (possibilités de développement intéressantes à l'interno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



Réflexion par rapport à mon tableau

Qu'est-ce que je remarque en regardant ce tableau? Qu'est-ce qui me surprend?

Je regarde les colonnes 2 et 3. Quels sont les effets du dosage des différentes «vitamines» sur moi-même et sur mon travail?
Comment est-ce que je me sens par rapport à cela?

Concentration trop faible: _____

Concentration trop élevée: _____

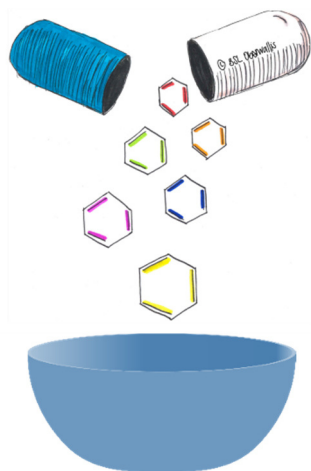
Concentration optimale: _____

Sur quels aspects faut-il agir? _____

Sur quels aspects puis-je avoir une influence? _____

Résultats et conclusions importants:

IMPORTANCE DU TRAVAIL ET DES DOMAINES EXTRAPROFESSIONNELS DANS MA VIE



Qu'est-ce que je cherche à atteindre à travers mon travail?

À supposer que je gagne à la loterie et que je n'aie plus besoin de travailler. Est-ce que je continuerais à travailler? Pourquoi?

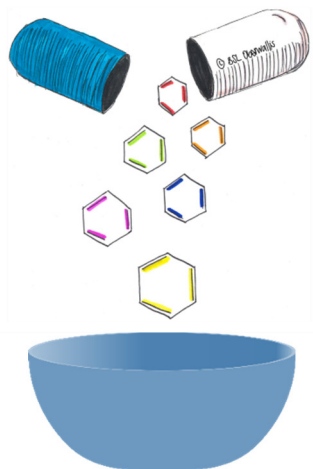
Quelle est l'importance du travail dans ma vie?

Le travail a-t-il dans ma vie l'importance que je souhaite qu'il ait?

Si tel n'est pas le cas, qu'est-ce que je souhaiterais changer?

Quels domaines extraprofessionnels jouent un rôle dans ma vie?


Quelle est leur importance pour moi?




•	_____	_____
•	_____	_____
•	_____	_____
•	_____	_____
•	_____	_____

Les domaines extraprofessionnels ont-ils dans ma vie l'importance que je souhaite qu'ils aient?

Si tel n'est pas le cas, qu'est-ce que je souhaiterais changer?

 Résultats importants pour planifier la suite du parcours professionnel

 Prochaines étapes
