ÊTRE SOI-MÊME

Mercredi 1 Mai 2024 / Extrait



Image :Ta Phuong Thao – Peinture sur soie

Exercer une activité que nous aimons pour nous exprimer et nous réaliser



Thu Hien VU

“

3 façons de développer une deuxième carrière :
- Commencer une nouvelle carrière.
- Développer une carrière en parallèle.
- Entrepreneuriat social.

- Peter Drucker

Commençons la journée du 1 Mai par la définition du mot « travail »

Travail[1] : Ensemble des activités humaines organisées et coordonnées en vue de produire ce qui est utile activité productive d'une personne.

Que l'on le veuille ou non, au cours d'une vie, le travail occupe une place considérable dans notre existence. Le temps consacré au travail est conséquent. L'idée du travail idéal renvoie à une carrière épanouissante où nous pouvons nous exprimer et nous épanouir. Cependant, dans la réalité, sous la pression des besoins fondamentaux tels que se nourrir, se loger, et subvenir à nos besoins et ceux de nos enfants, nous pouvons être amenés à accepter un travail qui est loin de l'idéal, ce qui peut parfois être une source de frustration et d'épuisement. Les termes "burn- out"[2], "bore-out"[3] et "brown-out"[4] ont émergé dans le milieu professionnel, démontrant l'impact du travail sur la santé mentale. Si le travail et l'environnement professionnel ne permettent pas de s'exprimer, que faire ? Est-il impératif de trouver ou donner un sens à son travail ? Est-il possible de trouver un sens s'il n'y en a aucun ? Il n'existe pas de réponse universelle à ces questions, chaque cas et situation étant unique. J'ai déjà vu des personnes, victime d'un des "b.-out" mentionnés ci- dessus, qui ne

> « Une personne qui ne commence pas à faire du bénévolat avant 40 ans ne commencera pas après 60 ans »
>
> - Peter Drucker

pouvaient tout simplement pas aller au travail du jour au lendemain. D'autres, après une période de récupération, rebondissent et trouvent l'épanouissement dans leur nouveau job. Quant à ceux qui pratiquent le "quiet quitting"[5], le travail est un moyen de subsistance et ils consacrent leur énergie et leur temps à d'autres activités.

Et si nous exprimions nos valeurs, nos talents, et cherchions le sens de notre vie à travers une activité en dehors du travail ? Voici deux propositions :

Activités associatives : En France et dans le monde entier, il existe des associations dont la raison d'être fait appel à des plus belles vocations des êtres humains. Il s'agit ici de trouver la motivation, le temps et l'énergie pour y participer. Les activités associatives et caritatives ne sont pas réservées aux retraités. Dans son livre "Managing Oneself"[6] ou "Comment se gérer soi- même", Peter Drucker constate qu'une personne qui ne commence pas à faire du bénévolat avant 40 ans ne commencera pas après 60 ans.

Ainsi, plus tôt nous commençons une activité associative, mieux c'est. C'est également un moyen d'éviter les "b.-out" et de pratiquer l'ouverture d'esprit.

Side business : Un "side business" est une activité secondaire qui permet de générer un revenu supplémentaire. Également appelé "side hustle" ou "side project", un "side business" peut revêtir différentes formes, comme le lancement d'une marque de vêtements, la création d'une formation en ligne ou la rédaction d'un livre. Une personne qui a une activité secondaire est appelée un "slasher". Rien ne nous empêche de rechercher et de pratiquer une activité secondaire. Il s'agit là d'un terrain complètement vierge pour exprimer nos talents et nos capacités. Peu importe l'activité, il existe toujours un écosystème et des contraintes, mais celui-ci sera beaucoup plus flexible, nous laissant ainsi une grande marge de manœuvre dans nos actions et décisions.

Par choix ou par obligation, une activité secondaire peut être l'occasion de se développer et de trouver un sens à notre existence. Pourquoi ne pas se faire aider par un ami, un mentor ou un coach afin de trouver l'activité secondaire qui nous mènera à l'épanouissement, si le travail ne le permet pas ? Un jour, cette activité secondaire deviendra l'activité principale qui nous procure la satisfaction[7].

[1] https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/travail/79284
[2] Une fatigue extrême découlant d'un surinvestissement dans l'emploi
[3] Syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui
[4] Une profonde perte de sens au travail
[5] Le quiet quitting ou « démission silencieuse au travail » ne consiste pas à quitter son emploi, mais à l'exécuter d'une manière strictement minimale
[6] https://coaching.zen-cie.com/etre-ceo-de-soi-meme/
[7] Un exemple : https://www.youtube.com/watch?v=JDSn2MuZUJI