

Les formes de sens du travail

Le sens du travail peut être considéré de **3 façons** :

1) Selon la signification du travail

La signification qu'on donne au travail représente la valeur qu'on lui donne, et la façon dont on le considère et qu'on se le représente.

On peut évaluer la signification du travail par les impacts importants qu'il produit, notamment sur le travail d'autres personnes (collègues, clientEs, etc) ou même sur notre bien-être personnel et dans d'autres sphères de notre vie que la sphère professionnelle.

2) Selon l'orientation du travail

L'orientation est définie par ce que l'on recherche dans notre travail, ce qui guide nos choix professionnels et la direction que nous souhaitons donner à notre vie professionnelle.

3) Selon la cohérence du travail

La cohérence du travail c'est le fait que le travail réponde à nos attentes, nos valeurs, et qu'il nous offre la possibilité d'avoir une concordance entre nos idéaux et nos actions. Parler de cohérence du travail suppose aussi que la relation que nous avons avec notre travail est relativement harmonieuse c'est-à-dire que nos activités et nos tâches correspondent aux différentes caractéristiques du poste que nous occupons (d'un point de vue intellectuel, émotionnel, comportemental, etc.).

Cela nous procure un sentiment de sécurité et de sérénité qui nous aide à faire face aux épreuves que comportent inévitablement l'exercice de nos fonctions.

Le sens du travail peut également se refléter à plusieurs niveaux de notre vie.

Sur le plan matériel

Un travail qui a du sens, sur le plan matériel, signifie qu'il nous permet de :

- Bénéficier d'une source de revenu suffisante pour répondre à nos besoins
- Jouir d'un certain confort, bien-être
- Subvenir à des dépenses (besoins vitaux, famille, loisirs, etc.).

Sur le plan social :

Un travail qui a du sens permet, sur le plan social et dans de nombreux cas de :

- Rencontrer des gens
- Participer et développer l'action collective
- Se sentir intégréE dans la société

- Jouer un rôle
- Contribuer à améliorer la société
- Laisser une trace, un signe de soi
- Promulguer de l'aide aux autres dans leur recherche de sens
- Se positionner socialement (acquisition d'un statut)
- Profiter d'une certaine protection sociale

Sur le plan individuel

Un travail qui a du sens nous permet de :

- Construire notre identité
- Fonder notre autonomie
- Nous sentir reconnuE, pour nous-même et aux yeux des autres
- Nous sentir libre
- Nous sentir fierE
- Sentir que nous existons
- Nous découvrir
- Nous épanouir
- Nous sentir indispensable
- Nous extérioriser
- Réaliser notre raison d'être
- Respecter nos valeurs et nos idéaux
- Contrôler notre vie professionnelle

Sur le plan des capacités

Un travail qui a du sens permet de développer :

- Ses capacités
- Ses habiletés
- Ses compétences
- Sa créativité
- Ses qualifications
- Son savoir faire
- Ses talents

Sur le plan plus de la santé mentale

Un travail qui a du sens permet de :

- Se sentir heureux
- Lutter contre ses angoisses
- Stabiliser ses émotions
- Lutter contre sa culpabilité
- Mieux supporter le stress

Sur le plan de l'organisation de la vie :

Un travail qui a du sens sur le plan de l'organisation est un travail qui est suffisamment prévisible pour permettre de :

- Gérer son temps
- S'occuper

- Passer à l'action
- S'enraciner et de se connecter dans la réalité
- Se structurer
- Se fixer un but

Il est aidant de considérer son travail relativement positivement comme contribuant au bien-être au lieu de le percevoir simplement comme un moyen de subvenir à des besoins, voir comme une expérience aliénante.

Références :

Morin (2008), Sens du travail, santé mentale et engagement organisationnel, Santé psychologique, Étude et recherche

Morin, Estelle, Charles Gagné et Benoît Cherré (2009) Donner un sens au travail – Promouvoir le bien-être psychologique, IRSST