



## 18 DECLARATIONS POUR PLUS DE BIEN-ETRE AU TRAVAIL HAPPY AT WORK

Il est grand temps de dire non au mal-être au travail qui nous fatigue, nous stresse et nous rend moins efficaces.

Le bien-être au travail nous donne, au contraire, de l'énergie et nous rend créatifs et performants.

Nous passons plus d'un tiers de notre vie au travail, alors décidons, dès maintenant, d'aller vers plus de bonheur dans notre vie professionnelle.

Que pouvons-nous faire quotidiennement, chacun à notre niveau, pour être mieux et épanouis au travail ?

Les déclarations suivantes vont nous aider :

- 1. Je prends conscience que la motivation et le bien-être viennent tout d'abord de l'intérieur de moi-même.**
- 2. Je choisis de me sentir bien au travail.**

Je veux me réveiller le matin et aller au travail avec le sourire. J'ai envie de me dire : « Vivement lundi matin », au lieu de : « Vivement vendredi après-midi ».

Ce choix ne va pas forcément me rendre heureux dans l'immédiat, mais c'est par là qu'il faut commencer. C'est mon choix.
- 3. Je prends conscience que je peux tout à fait être heureux au travail.**

Nous le pouvons tous, à condition de l'avoir tout d'abord décidé.
- 4. Je suis responsable de mon bonheur au travail.**

Mon environnement, les managers, collègues, l'endroit où je travaille, peuvent influencer l'ambiance et mon bien-être au travail. Mais je suis, au final, la personne responsable de mon propre bonheur.



5. **Je me connais assez bien pour savoir ce dont j'ai besoin pour me sentir bien au travail.**  
Si je ne le sais pas, qui d'autre pourrait le savoir ?
  
6. **Je sais exprimer mes besoins et je les communique à mon entourage.**  
Les autres personnes ne peuvent deviner ce qui me motive et me donne de l'énergie. C'est à moi de leur dire.
  
7. **Je sais que mon bien-être au travail influence mon équilibre de vie en général, et mon état de santé.**
  
8. **Je m'estime et connais mes ressources.**  
Je n'ai pas besoin d'écraser, ni de me comparer aux autres, pour me sentir bien.
  
9. **C'est normal d'avoir un « mauvais jour » au travail. Je sais que ça ira mieux demain.**  
Je ne peux être au top 365 jours dans l'année !
  
10. **Je sais que lorsque je me sens bien, je suis plus engagé, plus motivé, plus souriant, plus productif, plus ouvert aux autres et aussi plus performant.**
  
11. **Je reconnais que nous sommes tous différents et que nos besoins et fonctionnements différent.**
  
12. **Le bien-être au travail est quelque chose que je crée ici et maintenant, pas la semaine prochaine ou bientôt.**
  
13. **Je sais que le fait de me plaindre et de ma lamenter ne change rien.**

**14. Je reconnais que le bien-être au travail ne veut pas dire une vie professionnelle où tout est parfait.**

Aucun travail ni aucun environnement professionnel ne sont jamais parfaits à 100% tout le temps. Je n'attends pas cela pour être bien !

**15. Je sais que le bien-être est contagieux !**

Les personnes heureuses et positives rendent leur entourage heureux et optimiste.

Je sais également que le mal-être et les gens négatifs « déteignent » sur leur environnement.

**16. L'attitude positive** joue un rôle important pour créer un environnement de travail agréable, ainsi que la reconnaissance et la bonne communication.

**17. Si j'arrive à la conclusion que je ne serai jamais bien dans mon travail actuel, alors je le quitte.**

Cela fait probablement peur, mais ai-je envie d'aller au travail tous les jours démotivé et stressé ? Et dans 10 ans, comment serai-je si je continue ?

**18. Je fais le premier pas.**

Je n'attends pas que les autres viennent me montrer leur reconnaissance. Je les apprécie ouvertement et je les écoute en premier. Je donne l'exemple et je commence ici et maintenant.

