

Soirmagazine

BELHARIZI AMIRA, PSYCHOLOGUE, COACH FORMATRICE
EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, GESTION DU STRESS
ET DES CONFLITS, TEAM BUILDING, FORMATION
EN PSYCHOLOGIE, AU SOIRMAGAZINE :



«Il faut lâcher prise quand il le faut et se ressourcer»



domaines. Il faut passer au-delà de «la polyvalence» et du problème d'identité professionnelle pour s'épanouir.

Comment bien vivre son travail même si, au départ, on ne l'aime pas ?

On peut bien vivre son travail même si au départ on ne l'aime pas. Pour cela, il faut passer par plusieurs étapes dont celle relative à l'analyse des besoins, en fixant des objectifs, en cassant la routine, en participant à des activités collectives avec les collègues et en se développant à travers ce travail.

Avez-vous des conseils pour dépasser le stress sur le lieu de travail ?

Les conseils que je donnerais sont très basiques. Il s'agit de maintenir une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, un bon rythme de sommeil), de faire de l'activité physique (sport, marche forcée) et d'arrêter de consommer ce qui contribue à l'anxiété (tabac, abus de consommation de café ou de limonade).

C'est important aussi de dissocier vie privée et vie professionnelle en adoptant des gestes simples (éteindre son portable, ne pas travailler à la maison) et en organisant sa vie (bien gérer son temps, fixer et classifier ses priorités).

Il faut aussi savoir lâcher prise quand il le faut, se ressourcer et avoir la faculté de voir les choses autrement et chercher du positif en chaque problème. Cela serait, aussi, une bonne chose de pratiquer la respiration profonde et la relaxation et de participer à des activités en groupe avec ses collègues (ateliers, formations et jeux). Ce qui est primordial, c'est d'avoir un bon relationnel avec ses collègues et d'appartenir à un groupe de soutien. ■

Coach et formatrice en développement personnel, Belharizi Amira est également psychologue de formation. Dans cet entretien, elle analyse la relation qu'entretiennent les Algériens avec leur travail et donne des conseils pour bien gérer son travail et réussir à s'épanouir à travers une carrière professionnelle.

Par Sarah Raymouche

Soirmagazine : Pouvez-vous vous présenter et expliquer vos activités ?

Belharizi Amira : Psychologue, coach et formatrice en développement personnel, mon travail consiste en l'animation d'ateliers pour les particuliers et les entreprises, visant à l'efficacité personnelle et de meilleurs rendement et productivité pour une vie saine. Lors de ces ateliers de formation, les thèmes abordés sont divers et souvent orientés vers l'épanouissement en milieu professionnel.

Il faut savoir qu'il y a des entreprises en Algérie qui sont conscientes de l'importance de l'environnement et de son impact sur les salariés. Ce n'est pas anodin si je travaille sous le nom de Wissal Epanouissement.

Dans le contact, nous trouvons de l'épanouissement. Nous mettons aussi en place des ateliers liés à la gestion du stress et la gestion des conflits, au team-building, à la découverte de la personnalité en termes de points forts et points faibles. Nous réalisons, en parallèle, des ateliers de développement des capacités des enfants et des adultes : intellectuelles, cognitives, motrices et sociales.

A travers votre expérience, comment pensez-vous que les Algériens appréhendent le travail ?

A travers les ateliers que nous réalisons et mettons en place, je vous dirais qu'avant tout il n'existe pas de profil type. Mais nous pouvons, a priori, les scinder en trois types.

Le premier : un employé considère son métier et son travail juste comme un moyen de gain matériel. Ce travail répond à un besoin primaire qui est le besoin pécuniaire. En d'autres termes, ce salarié se rend à son travail par mécanisme et peu importe ce qu'il fait à l'intérieur de l'entreprise.

L'essentiel pour lui est de percevoir son salaire. Le deuxième type est plus complexe. Le besoin financier n'est pas absolu, cela veut dire qu'il n'a pas d'objectif matériel.

Ce salarié se rend à son travail non pas dans l'objectif de percevoir un salaire mais plutôt pour occuper son temps et combler le vide. Ce profil est plus susceptible de créer des problèmes. Le troisième type est celui d'un employé qui a des objectifs non plus primaires mais orientés.

Il veut travailler pour se développer et s'épanouir. Il se donne comme objectif de laisser son empreinte en se donnant à fond.

Pensez-vous qu'il existe un lien entre le travail et le bien-être ?

Oui, bien sûr. Il existe des liens forts entre ces deux points. Cela se répercute sur trois niveaux. Nous allons, pour répondre à cette question, prendre le cas d'une personne satisfaite de son travail.

Au niveau personnel : elle développe des valeurs et attitudes, donne du sens à son travail, de la créativité, elle a une estime de soi et de la motivation. Elle a le sentiment d'efficacité personnelle.

Au niveau interpersonnel : elle met en place et développe de la coopération, de l'empathie, des attitudes de

leader, de prévention et de résolution des conflits. Au niveau social : le travail est une des manières de donner du sens à sa vie. Et c'est tout le contraire qui est développé lorsque la personne est insatisfaite de son travail et n'est pas épanouie.

La définition du travail évolue et change par rapport à notre environnement dans lequel nous le développons. Lorsqu'il est positif, le travail est une activité productive qui mène à quelque chose, une activité intéressante qui leur fait plaisir, qui les fait se sentir utiles et qui profite aux autres tout en leur permettant de développer leur potentiel.

Nous avons besoin de sentir que nous sommes utiles, que nous apportons notre pierre, même modeste, à la construction du monde dans lequel nous vivons. Le travail permet à l'homme de jouer un rôle dans la société, d'être entouré, de rencontrer des gens, de s'exprimer et partager ses expériences. Ainsi, c'est au-delà de la survie matérielle (pouvoir manger, s'habiller, s'abriter et se soigner) et assurer son confort matériel.

Pensez-vous que les Algériens s'épanouissent dans leur travail ?

Oui, il y a beaucoup d'Algériens qui s'épanouissent dans leur travail. Je les considère comme modèle.

Dans notre société, il y a beaucoup de pessimisme.

C'est pour cela que l'on se concentre sur les images négatives. Les Algériens ont besoin d'orientation et de spécialisation dans leurs

