

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 226

soirmagazine@yahoo.fr

ENTRETIEN

«Le bonheur au travail commencerait par la prévention de l'usure»

Dans cet entretien, Sabah El Islah M'rakach, psychologue clinicienne, DG de SAB Solution, explique le concept du «bonheur au travail». Elle revient sur les conséquences élastes du stress au travail et son impact sur la société.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

L'enfance déchirée

Les années n'ont pas réussi à effacer la tristesse qui se dégage de ses petits yeux bleus, lorsqu'il évoque son enfance. Une enfance marquée par le dénuement. Il s'en souvient encore, les larmes aux yeux.

VOYAGE CULINAIRE

Kouirat esselk belham mkfet, un plat de la ville des Roses

Cette semaine, nous n'allons pas aller très loin car la recette que nous allons découvrir et partager nous vient de Blida, cette ville à la périphérie d'Alger, connue pour son attachement aux us et coutumes en général et à la cuisine traditionnelle en particulier.

Lire en page 13

Le bonheur au travail : entre idées reçues et réalité



Photos : DR

Sortir pour travailler et non pas pour aller au travail. Être heureux en se disant qu'on est utile.

Ce sont là autant de réflexions de ceux qui «nagent» dans le bonheur au travail.

Est-ce le cas en Algérie ?

Soraya, maman de deux enfants, enseignante :

«Se sentir utile»

«J'ai toujours rêvé d'exercer le métier d'enseignant. Pour moi, il n'y a pas plus noble travail que d'éveiller la conscience des enfants. Je me sens responsable des générations à venir et me sens de même très impliquée dans la société dans laquelle je vis. Je me sens utile.» C'est ce sentiment qui motive Soraya au quotidien pour se rendre à l'école dans laquelle elle exerce depuis quelques années. «Vous savez, au départ, j'ai travaillé dans une crèche où j'ai été très malheureuse parce que j'assistais impuissante à certains comportements et actes que je jugeais comme des maltraitances. Cela me faisait vraiment mal au point où j'ai failli faire une dépression. Alors, j'ai quitté, même si j'aimais mon travail, mais je n'étais pas heureuse. Par la suite, j'ai fait des vacances et je ne comprenais pas pourquoi les enseignants se plaignaient, même si toutes les conditions de travail étaient réunies.

Pour la plupart, c'était une corvée plus qu'un travail rémunéré. Pour ma part, depuis que j'exerce à plein temps, je nage dans le bonheur. C'est vrai qu'au départ, j'ai eu du mal à m'entendre avec le directeur parce que je voulais organiser des sorties pédagogiques, mettre en place un club vert et d'autres activités encore. L'idée ne l'emballait pas du tout. Il était très carré ; mais petit à petit, il a fini par accepter et adhérer pleinement à mes idées. Je pense que lui-même est

fier de dire que nous organisons ce genre d'activités. Pour ma part, je peux dire qu'au jour d'aujourd'hui, j'ai trouvé le bonheur au travail. Et j'espère que cela va durer très longtemps. Je pense qu'il n'y pas mieux que de se sentir utile.»

Nouha, 45 ans, célibataire, secrétaire de direction dans une entreprise publique :

«Je pleure tout le temps»

Pour Nouha, le travail équivaut à une torture. «J'ai commencé à travailler très jeune car je vivais dans une situation familiale précaire. Et j'ai très vite déchanté. J'ai compris que dans le milieu du travail, c'est la loi du plus fort qui prime. Le plus fort en termes de méchanceté, ou bien de maârifâ

«DEPUIS QUE JE TRAVAILLE À PLEIN TEMPS, JE NAGE DANS LE BONHEUR. AU DÉPART, J'AI EU DU MAL À M'ENTENDRE AVEC LE DIRECTEUR PARCE QUE JE VOULAIS ORGANISER DES SORTIES PÉDAGOGIQUES, METTRE EN PLACE UN CLUB VERT. L'IDÉE NE L'EMBALLAIT PAS DU TOUT. IL ÉTAIT TRÈS CARRÉ ; MAIS PETIT À PETIT, IL A FINI PAR ACCEPTER.»

mais rien à voir avec les compétences et le travail. Cela m'a vraiment attristée. Avec ma façon naïve de concevoir le monde, j'ai subi beaucoup de coups bas. De nature timide, je me suis sentie très vite seule et vite renfermée sur moi-même. Mais au moins j'avais quelques tâches à accomplir au bureau. Mon responsable veillait à ce que je m'occupe au moins quelques heures par jour. Mais depuis qu'il a été promu, j'ai été mutée à une autre direction. Et c'était là le drame. Mon supérieur ne sait vraiment pas comment dispatcher le travail et ne fait confiance à personne.

Au fil des semaines, il m'a confisqué l'ordinateur, et ne me confiait plus aucune tâche. Je n'ai plus simplement aucun plan de charge. Si vous entrez dans mon bureau, qui est très grand, vous trouverez une table, une chaise et c'est tout. Pas de feuilles, rien.

Quand je réclamais du boulot, il refusait même de me recevoir dans son bureau. Et dans sa direction, je ne suis pas la seule dans ce cas.

Cela me fait encore plus mal parce que je n'ai personne avec qui parler et partager mon désarroi. Alors, depuis quelques semaines, j'ai pris l'habitude de prendre avec moi des romans et je passe mes heures à lire au bureau. Comme je n'ai pas de PC, je prends avec moi un cahier et j'écris mes pensées pour passer le temps. Mais, des fois, je me surprends à pleurer des heures durant sans pouvoir me calmer.

A vrai dire, je pleure tout le temps. Je ne suis épanouie ni chez moi ni au travail. Je surv vis tout simplement.»

Mourad, cadre dans une entreprise privée :

«Le bonheur au travail n'existe pas»

«Je suis très pragmatique à propos de cette question. Je travaille pour un salaire, sans plus. L'entreprise est censée me fixer des objectifs qu'elle doit atteindre et en contrepartie, je perçois un salaire. Je ne crois pas à la théorie du bonheur au travail et à l'épanouissement dans son lieu de travail. Pourquoi ? Parce que par mon expérience professionnelle, à chaque fois que j'ai voulu m'investir dans mon travail en me disant que c'est mon deuxième chez-moi, j'ai été déçu. Au bout de cinq

Par Sarah Raymouche

années de travail, j'ai donc décidé de ne plus m'investir émotionnellement. Mes relations avec mes collègues se limitent à des échanges purement cordiaux. Lors des réunions, j'essaie de prendre la parole le moins possible tout en donnant quelques indications sur mon plan de charge.

Je pense que les déceptions de mes premières années de travail ont forgé mon caractère et je suis devenu imperméable à l'ambiance au travail. Donc, comme je le disais, le bonheur au travail n'existe pas.

Mais je considère que le respect au travail doit être une obligation et de rigueur tout le temps.»

Hassan, marié, employé dans une entreprise publique :

«Je ne réfléchis pas de cette façon»

Pour Hassan, la question du bonheur au travail est une problématique énigmatique. «Je n'ai pas compris votre question. Vous voulez dire si en



allant au travail, on est heureux ? Je ne me suis jamais posé cette question. Je n'ai jamais réfléchi de cette façon. Pendant longtemps, mon entourage m'a harcelé pour trouver un emploi stable et de préférence dans une entreprise publique. On me disait souvent que j'aurai moins de pression et surtout moins de tâches. Eh bien, c'est la réalité.

Chaque jour, je dépose mes enfants à l'école et je me rends au travail pour rester au bureau sans que l'on me confie un travail. Comme j'ai un responsable qui demande juste qu'on pointe, alors dès 10h, avec mes collègues, nous sortons faire nos courses, et nous retournons vers 15h. Est-ce que c'est cela le bonheur au travail ? Oui, peut-être. En tout cas, pour ma part, je ne le conçois pas autrement.» ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

La baignoire

Un cahier à la main, un biscuit dans l'autre, Salim se dirige vers la salle de bain avant de se faire rattraper par sa mère. «Pas si vite, tu vas me laisser le temps de prendre une douche avant de t'enfermer.»

C'est la dernière ligne droite avant les épreuves du bac, et Salim donne un bon coup avant le jour J. La salle de bain c'est son lieu de prédilection et surtout d'inspiration pour ses révisions.

«Il ne sait pas travailler ailleurs. Cela date du primaire. On a beau lui expliquer que ce n'était pas un endroit pour apprendre ses leçons ou faire ses devoirs, mais rien n'y fait. Il piquait des crises de

larmes quand on s'y opposait. On a donc fini par céder.» Allongé dans la baignoire, qu'il aura au préalable recouverte d'une couette, Salim potasse ses leçons.

«Tout petit, il a commencé à le faire, d'abord en cachette. Après le goûter, il prenait carrément son cartable et s'enfermait. Il était très discret. Au départ, je ne m'en rendais pas compte. Je rentrais du boulot fatiguée, j'avais juste le temps de préparer le dîner. J'allais directement dans la cuisine, je n'en sortais que pour inviter Salim, son frère cadet et leur papa à se mettre à table. J'étais loin de me douter qu'il se trouvait dans la salle de bain et encore

moins son père qui était tout le temps scotché devant la télévision.»

Le pot aux roses, la maman l'a découvert le jour où le petit frère avait renversé son bol de chocolat au lait. «Il était trempé. J'avais piqué une crise ce jour-là car j'étais en retard pour la popote. J'ai vite changé Samy puis machinalement j'ai pris les vêtements sales pour les mettre dans le panier. La porte de la salle de bain était fermée. J'ai tapé mais personne ne répondait. J'ai vérifié si Salim ne se trouvait pas dans sa chambre, j'ai vite compris qu'il était à l'intérieur. Trop effrayé d'être surpris, il ne bougeait pas. Sentant que je bouillonnais, il a fini par ouvrir. Le cartable à la main, il baissa la tête et courut vers sa chambre. Quant à moi j'étais hébétée par ce que je venais de découvrir. Il avait posé un drap au fond de la baignoire, il s'asseyait et travaillait tranquillement. Au début, choquée,

je lui interdisais de rentrer dans cette pièce sans ma permission. Je le surveillais, mais je voyais qu'il était malheureux. Je l'obligeais à faire ses devoirs dans sa chambre, assis derrière son bureau. Il restait des heures sans rien dire, mais il n'ouvrait aucun cahier. Je m'obstinais vainement. Son père essayait de me raisonner mais n'y parvenait pas. Au fil des jours, j'ai constaté qu'il n'ouvrait plus ni cahier ni livre. Là j'ai compris que ce n'était pas de la rigolade. J'ai laissé faire. Je n'ai pas à me plaindre, puisqu'il a de bons résultats à l'école. Je n'ai plus cherché à comprendre le choix de la baignoire.»

A 17 ans, Salim n'a pas dérogé à la règle. Les maths il les potasse toujours dans sa baignoire. Et son bac, il compte bien le décrocher. «Maintenant tout le monde a compris que la salle de bain est réquisitionnée au moment des révisions.» ■