



> Charles Senard

Senior Consultant
Quintessence

Travail et babyfoot : comment adopter la bonne attitude face aux difficultés ?

Les entreprises d'aujourd'hui ont un discours qui prône la flexibilité, l'adaptabilité, l'agilité. Les collaborateurs sont en effet confrontés à des changements permanents : outre les évolutions du marché, la digitalisation progressive des processus internes et les réorganisations régulières imposent des changements permanents auxquels il convient de s'adapter. Mais comment ?

Décidément, « le monde n'est que changement », comme le disait déjà il y a 2500 ans le philosophe grec Démocrite — tout au moins le monde des organisations. Par ailleurs, nous sommes tous confrontés, sans doute plus que les générations précédentes, à un déluge d'informations plus ou moins importantes, plus ou moins contradictoires : emails, réunions virtuelles ou non, interactions dans l'open space, informations provenant des différents médias. Tout cela est susceptible d'engendrer du stress, de l'anxiété, voire à terme de l'absentéisme ou du burn-out, et peut contribuer à cette crise du sens au travail diagnostiquée par certains observateurs.

Comment réagir à ces difficultés ? Des solutions concrètes s'imposent à première vue pour développer certaines compétences, qui peuvent faire l'objet par exemple de formations ou d'accompagnement. On pourra s'entraîner à être mieux organisé. Apprendre à déléguer certaines tâches. Développer son assertivité, savoir dire non pour n'être pas submergé ; etc. Tout cela est certainement utile.

Exercer son talent

Le philosophe stoïcien Épictète se posait une question similaire il y a 2000 ans : « Comment donc pourra-t-on sauvegarder la fermeté d'âme, le calme et garder en même temps un esprit attentif et aussi éloigné de l'irréflexion que de la nonchalance ? ». La réponse qu'il apporte est plus radicale. Il ne s'agit pas simplement de modifier ses comportements. Il nous faut aussi modifier notre attitude générale à l'égard des choses et des événements qui sont susceptibles de nous affecter négativement : nous devons, en toute circonstance, prendre de la distance, montrer de la sérénité. « N'angis pas le cœur lourd, serré, en pensant

que tu es au milieu des maux. » nous enjoint le philosophe. Comment y parvenir ?

Épictète recourt pour nous le faire sentir à une métaphore qui évoque ce qui est devenu aujourd'hui l'équipement indispensable de toute entreprise soucieuse d'améliorer son « expérience collaborateur » : le babyfoot. Celui-ci n'existait pas à proprement parler à l'époque du philosophe, qui parle, plus généralement, du jeu de balle. Comme le remarque Épictète, « aucun des joueurs ne discute au sujet de la balle, pour savoir si elle est bonne ou mauvaise, mais sur la façon de la lancer et de la recevoir » : car c'est là que se manifeste « la grâce, la technique, la vitesse, la prévoyance ». Ce n'est pas la « balle », c'est-à-dire la chose ou l'événement qui suscite chez nous une émotion, qui importe : c'est l'usage que nous en faisons, la manière dont nous jouons (en l'occurrence, pour marquer des buts).

De même, quand nous travaillons, ce qui importe n'est donc pas seulement ce que nous faisons, mais aussi la manière dont nous le faisons, l'attitude que nous adoptons. Épictète attire aussi par là l'attention sur le fait que le bon joueur est celui qui est capable de réceptionner et de relancer toutes les balles, pour gagner. Plus elles sont difficiles, plus c'est stimulant, voire amusant pour lui. Les difficultés lui apparaissent comme autant d'occasions d'exercer son talent. Dans un autre passage, Épictète recourt à un autre défi en disant que nous devons être comme des acteurs, lesquels jouent à la perfection leur rôle, même s'il est difficile à jouer, tout en sachant qu'il s'agit simplement d'un rôle, et qu'ils ne s'y réduisent pas.

C'est cette disposition d'esprit qui convient quand nous sommes face à des difficultés, et, de façon générale, quand nous sommes confrontés à des changements, à des difficultés ou à des défis professionnels : à la fois le souci de tout faire à la perfection, et en même temps une attitude sereine. Y parvenir n'est pas sans peine, et le recours à un coach peut s'avérer précieux — mais le jeu en vaut la chandelle. ■

