

Fabienne Autier - Sanjy Ramboatiana

2^e édition

Crise de motivation au travail ? Rien d'anormal!

Méthode pour se (re)motiver
en 2^e partie de vie professionnelle



GERESO

ÉDITION

**Crise de motivation
au travail ?
Rien d'anormal !**

Crise de motivation au travail ? Rien d'anormal !

**Méthode pour se (re)motiver
en 2^e partie de vie professionnelle**

Auteurs: Fabienne AUTIER et Sanjy RAMBOATIANA

Édition 2018

© GERESO Édition 2016, 2018

Direction de collection : Catherine FOURMOND

Conception graphique de couverture : Atmosphère

Suivi éditorial et conception graphique intérieure : GERESO Édition

Illustration : © IconicBestiary/istockphotos.com

www.gereso.com/edition

e-mail : edition@gereso.fr

Tél. 02 43 23 03 53 - Fax 02 43 28 40 67

Reproduction, traduction, adaptation interdites
Tous droits réservés pour tous pays
Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal: Février 2018

ISBN: 978-2-35953-550-1

EAN 13: 9782359535501

GERESO SAS au capital de 160640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577
Siège social: 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France

Dans la même collection :

- Adieu les problèmes au travail !
- À la conquête de mon bien-être
- Communiquer efficacement
- Communiquer en situation de crise
- Comprendre l'évaluation professionnelle
- Dix entretiens incontournables en entreprise
- Évaluer les compétences professionnelles : mode d'emploi
- Être recruté dans les métiers de l'industrie
- Gagner en leadership
- L'art de conclure une vente avec la PNL
- Le manager de proximité
- Le recrutement gagnant-gagnant
- L'estime de soi au cœur du management
- Les groupes Mastermind : accélérateurs de réussite
- Manager le travail à distance et le télétravail
- Manager l'innovation autrement
- Manager une équipe projet
- Mieux communiquer avec soi-même et avec les autres
- Parler en public, être écouté et convaincre
- Prendre la bonne décision avec la méthode des 4 Éléments

www.la-librairie-rh.com

la librairie RH
by GERESCO

Dans la même collection (suite):

- Prévention des RPS avec la PNL
- Réalité des RPS: actions et solutions
- Recadrer sans démotiver
- (Re)Donner du sens à son management
- Réussir son intégration professionnelle
- Réussir son oral d'examen ou de concours
- Réussir vos entretiens professionnels
- Révélez votre Talent avec l'intelligence prismatique
- Travailler, pour quoi faire ?
- Vers un leadership créatif, efficace et humain

Remerciements

Ce livre est dédié à toutes les personnes que nous avons rencontrées et accompagnées dans le cadre des groupes REXT.

Sommaire

Remerciements	5
Introduction.....	11
1^{RE} PARTIE - LA CRISE DE MOTIVATION DU MILIEU DE VIE PROFESSIONNELLE	15
Chapitre 1 - La vie professionnelle : une dynamique	17
Chapitre 2 - Les crises de motivation.....	21
Les crises de motivation : des manifestations normales	21
La crise du milieu de vie professionnelle : quelle particularité ?.....	24
1 - Une crise de réussite.....	25
2 - Des manifestations individuelles variées.....	26
3 - Un retournement : des questions externes à des questions plus intérieures	27
4 - Une crise silencieuse et tue.....	27
5 - Une crise sans exemple de résolution.....	28
La crise du milieu de vie professionnelle : quelles réponses ?	30
Chapitre 3 - Pourquoi reposer aujourd’hui la question de la dernière partie de la vie professionnelle ?.....	33
Une méthode pour investir différemment la dernière partie de vie professionnelle.....	37

2^E PARTIE - LA MÉTHODE RGNR	41
Étape 1 - Reconnaître la crise	43
Trois marqueurs	47
Le sentiment d'une usure physique inhabituelle.....	47
Le sentiment d'une usure psychique	48
Le sentiment d'une usure relationnelle	48
Deux plans temporels.....	50
Un plan temporel quotidien : l'énergie que nous investissons au travail	50
Un plan temporel de moyen terme : la perte de sens.....	51
Objectiver le rendez-vous 3.....	52
Étape 2 - Gérer les effets de la crise	57
Prendre conscience du phénomène de distorsion	59
Les souvenirs.....	61
Les commentaires	62
Les émotions	64
Les comportements	65
Mobiliser les outils d'hygiène professionnelle.....	66
Des outils d'observation.....	68
Des outils de prévention	68
Étape 3 - Nommer ses limites et ses talents : engager une démarche d'introspection	81
Nommer ses limites : le cycle des Limites.....	84
Temps 1 : Le doute sur soi.....	85
Temps 2 : Le déploiement d'énergie.....	85
Temps 3 : La désignation de responsables	86
Temps 4 : La rupture.....	87
Cycle des limites et usure psychique au travail.....	89
Cycle des limites et usure physique au travail.....	90
Cycle des limites et usure relationnelle au travail.....	91

Nommer ses talents : le cycle des Talents	92
Temps 1 : L'assurance	95
Temps 2 : L'engagement	96
Temps 3 : La reconnaissance	96
Temps 4 : La collaboration	96
Deux outils de passage du cycle L au cycle T	98
Le protocole de performance	98
Le protocole Replay	104
Étape 4 - Rechercher sa propre utilité	107
Les projets d'utilité : ce qu'ils sont et ce qu'ils ne sont pas	110
Des exemples de projets de « fausse » utilité	113
Élaborer un projet d'utilité	114
Outils de conduite de projet d'utilité	117
L'outil Bilan annuel	120
Conclusion	121
Bibliographie	123
À propos des auteurs	129

