



# Le Bulletin Zen Leader & Cie

## Donner du sens à son travail et à sa vie

Richard Poulin  
Résilience et leadership du changement  
[www.zenleadercie.com](http://www.zenleadercie.com)

### Trouver ce qu'on aime faire

Un jour, un ami me demanda ma recette du bonheur au travail. Je répondis par une simple question: « *Qu'est-ce que tu aimes faire ?* ». Il répondit: « *Je connais bien l'informatique, je peux coordonner une équipe, j'ai un bon esprit d'analyse, etc.* ». Voyant qu'il ne répondait pas vraiment à ma question, je la posais à nouveau : « *Tu as énoncé ce que tu es capable de faire. Très bien. Maintenant, qu'aimes-tu vraiment faire dans la vie ?* ». Surpris par mon insistance, il fit une pause, puis continua : « Trop occupé par le quotidien. *Je n'ai jamais réfléchi à cette question. Je ne sais pas ce que j'aime faire !* ».

Voilà la vérité ! Trop souvent, on se connaît mal. On ne sait pas ce qu'on aime. On ne sait pas ce qu'on veut dans la vie. Alors, si vous êtes dans cette situation, ne vous en faites pas : des études démontrent que plus de 80 % des gens n'ont pas une vision claire de ce qu'ils aimeraient accomplir dans leur vie ! J'ai déjà fait partie de cette triste statistique et il a fallu un événement dramatique pour me réveiller. À l'âge de 33 ans, j'ai subi un infarctus massif qui a failli me coûter la vie ! Inutile de dire qu'avec une deuxième hypothèque sur ma vie, j'ai décidé de me prendre en main et de faire quelque chose qui me ressemble, quelque chose que j'aime.

### Le vent n'est jamais favorable au navire sans gouvernail

Si vous ne savez pas où vous allez, vous avez peu de chance d'arriver à la destination de rêves ! Mais il n'est pas nécessaire de perdre la santé pour trouver sa place au soleil. Prenez le temps d'expérimenter pour découvrir ce que vous aimez. La réponse peut venir de votre jeunesse alors que vous étiez dans une activité qui vous passionnait, ou en lien avec un talent naturel oublié par exemple. Il s'agit de laisser remonter ces réponses à la surface et, petit à petit, de vous faire confiance.

### Explorer et passer à l'action

J'entends déjà votre objection : « *Richard, c'est bien beau tout ça. Mais il faut vivre, payer l'épicerie, le loyer, etc.* » ET VOUS AVEZ RAISON !! Je ne dis pas de tout arrêter et de vous mettre à peindre pour gagner votre vie, si c'est ce que vous aimez faire ! Je ne dis pas non plus, que ce sera facile, magique ou rapide. Dans mon cas, cela a pris quelques années avant que je puisse quitter une carrière en technologie, où je ne

m'épanouissais pas, pour devenir éventuellement, coach en résilience et Leadership du changement.

Donc, en résumé, déterminez ce que vous aimez faire puis, faites un pas dans cette direction. Prenez une formation, faites du bénévolat, imaginez l'activité idéale pour vous, rencontrez quelqu'un qui occupe l'emploi de vos rêves, etc. Bref, commencez là où vous êtes en utilisant l'aide disponible autour de vous. C'est la première étape : découvrir ce qu'on aime et se mettre en action.

### Apprécier ce qui va bien et lâcher prise

Ensuite, et ça peut paraître bizarre, apprenez à apprécier votre situation *telle quelle*. Ne faites pas l'erreur de croire que votre bonheur est toujours ailleurs. Soyez reconnaissant pour votre situation actuelle (aux études, au chômage ou dans un travail moins satisfaisant) puisque cela vous apporte quand même, certains avantages. Reconnaissez-le. Cela vous relaxera et vous permettra de lâcher prise. Rappelez-vous ceci : « *La vie : c'est ce qui arrive pendant qu'on fait des plans pour être ailleurs* ». Alors, n'oubliez pas d'être heureux et de profiter du moment présent, pendant ce temps-là ! ☺

J'ai compris cela alors que j'étais aux soins intensifs, entre la vie et la mort, juste après l'infarctus. Dans ces moments difficiles, alors que j'affirmais ma volonté de vivre, je trouvais la force d'apprécier ce qui semblait être *mes derniers instants* en vie. Curieusement, lorsque j'ai *accepté de mourir*, tout a basculé et *j'ai retrouvé la vie* ! J'ai réalisé ensuite que j'avais peut-être trouvé une clé pour être heureux : *tout en travaillant fort à changer une situation, accepter que les choses se passent autrement et apprécier la vie telle qu'elle est*. C'est un paradoxe, un peu difficile à saisir au début, mais qui peut vous apporter un sentiment de paix, peu importe les circonstances.

Donc, en résumé, faites vos démarches pour obtenir un travail que vous aimez. En même temps, aimez ce que vous faites en ce moment même ! Appréciez les bons côtés de votre situation actuelle. Il y en a toujours. Puis, faites confiance. Tôt ou tard, la situation s'arrangera. Avec un peu de patience et de persévérance, vous pourrez vous accomplir et donner un nouveau sens à votre Vie, vous aussi.

Richard Poulin / [www.zenleadercie.com](http://www.zenleadercie.com)