



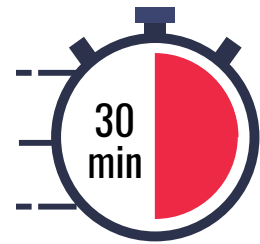
LUCELIANDRE

ACCOMPAGNER • METTRE EN ACTION • DONNER DU SENS

VOUS NE VOYEZ PLUS LE  
SENS DE VOTRE POSTE



# RETROUVEZ DU SENS À VOTRE TRAVAIL EN 30 MIN



Découvrez les 3 ingrédients du  
sens au travail et comment les  
identifier pour vous

# Retrouvez du sens au travail en 30 minutes

**Le sens de notre travail, c'est une question que l'on n'a pas souvent l'occasion de se poser.** Quand on le fait c'est lorsqu'on l'a perdu ou que l'on en manque.

La perte de sens, **c'est souvent le premier indicateur que l'on est sur le chemin de la démotivation et du désengagement.** Et c'est parfaitement normal, la finalité – le fait de savoir pourquoi on accomplit les choses (si ce « pourquoi » résonne en nous bien sûr) est un des piliers de notre motivation et notre épanouissement au travail.

On pense souvent que le sens d'un travail ou d'un poste est quelque chose d'universel. Alors qu'en fait, **le sens n'existe pas dans l'absolu, c'est quelque chose de subjectif, de personnel.** Deux personnes qui font le même travail ne lui donneront pas le même sens. **Le sens ne vient pas tout seul, c'est à nous de le trouver.**

Ce qui fait aussi que l'on se trouve parfois en manque ou en perte de sens, c'est que **l'on confond « sens » et « utilité ».** Or, certes le sens de notre travail est quelque chose qui dépend de nous, **mais il s'appuie sur 3 piliers.** Si l'un de ces piliers est manquant ou bancal, c'est là que le manque de sens apparaît.

**Ces 3 piliers ce sont : l'utilité, l'adéquation avec nos valeurs et l'impact que notre travail a sur le monde.** Dans ce guide, je vous propose 3 réflexions pour retrouver le sens de votre travail, en utilisant chacun de ces piliers.

Avant de vous lancer bille en tête, il est essentiel de mettre les choses au clair tout de suite : **chacun est différent.** Il n'y a donc pas de recette miracle qui fonctionne pour tout le monde pour (re)trouver du sens. En revanche, **les questionnements et exercices de ce guide vont vous permettre de trouver le sens que VOUS donnez à VOTRE travail.**

Alors, installez-vous confortablement dans un endroit calme, prenez un papier et un stylo (ou votre ordinateur si vous préférez) et commencez ce guide dès maintenant.

**A vous de jouer !**

## ① SENS ET UTILITE DE VOTRE POSTE

Comme il est parfois ardu de trouver ou d'énoncer le sens que l'on donne à son travail de but en blanc, vous pouvez vous aider de l'exercice ci-dessous en partant de l'utilité de votre poste.

**Toute entreprise - et tout travail - est au service des autres, même de manière indirecte, sinon elle/il n'existerait pas.**

On pense souvent que le sens d'un travail ou d'un poste est quelque chose d'universel. Alors qu'en fait, le sens n'existe pas dans l'absolu, c'est quelque chose de subjectif, de personnel. Deux personnes qui font le même travail ne lui donneront pas le même sens. Le sens ne vient pas tout seul, c'est à nous de le trouver.

Il est donc nécessaire de mener une réflexion aussi objective que possible sur le sens et l'utilité de toute la chaîne au sein de l'organisation qui vous emploie, cela part du niveau global de votre entreprise, jusqu'au niveau de votre poste.

Pour cela, utilisez les questions des pages suivantes pour retracer la chaîne d'utilité et de sens complète : **Entreprise qui vous emploie >> Département ou service dans lequel vous travaillez >> Votre poste**

*Bien sûr, s'il y a plus d'échelons ou de strates dans la chaîne dans votre entreprise, n'hésitez pas à les ajouter et à vous poser les mêmes questions pour chacun.*

### (1) Identifiez le sens et l'utilité à tous les niveaux de la « chaîne »

Utiliser les questions suivantes pour faire cette étape.

**Quel est le grand objectif ou la raison d'être de l'entreprise qui vous emploie ? Au service de qui est-elle (comme clients) ? Dans quel but ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quelle est la raison d'être du département / service dans lequel vous travaillez ? Au service de qui est-il ? (en interne et/ou en externe)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quelle est la raison d'être de votre poste ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qui sont vos « clients » (internes et/ou externes) ? Qu'est-ce que le travail que vous effectuez leur apporte ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Comment votre travail s'inscrit-il dans le grand objectif (raison d'être) de votre entreprise ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Comment votre travail s'inscrit-il dans la raison d'être / le but de votre département / service ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ② VOS VALEURS (CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS)

Vos valeurs représentent ce qui est important pour vous et vous guide dans vos actions et vos choix. L'exercice que je vous propose est pour vous permettre de valider que vos valeurs sont en adéquation avec votre poste et, surtout, comment vous les faites « vivre » au quotidien dans votre travail.

(1) **Entourez dans la liste les 10 valeurs qui sont les plus importantes pour vous, qui vous parlent le plus.** Soyez rapide, suivez votre intuition, sans rationaliser.

Altruisme	Détermination	Franchise	Originalité	Solidarité
Ambition	Diplomatie	Fraternité	Ouverture d'esprit	Statut social
Amitié	Discrétion	Gaieté	Partage	Succès
Amour	Disponibilité	Générosité	Patience	Tempérance
Argent	Distance	Gentillesse	Pédagogie	Tendresse
Art du bonheur	Don de soi	Grandeur d'âme	Performance	Tolérance
Assiduité	Droiture	Hardiesse	Politesse	Travail
Assurance	Ecologie	Harmonie	Ponctualité	Vaillance
Attention	Ecoute	Héroïsme	Pondération	Vérité
Attitude positive	Edification	Honnêteté	Pouvoir	Vie
Audace	Efficacité	Honneur	Pragmatisme	Vie associative
Authenticité	Egalité	Humanité	Professionnalisme	Vie de famille
Autodérision	Engagement	Humour	Pugnacité	Vie sociale
Autonomie	Entraide	Image de soi	Reconnaissance	Volonté
Beauté	Equilibre	Indépendance	Rectitude	
Bienveillance	Equité	Individualisme	Religion	
Bonté	Esprit critique	Indulgence	Renommée	
Caractère	Esprit d'équipe	Influence	Résilience	
Choix	Exactitude	Intégrité	Respect des règles	
Cohérence	Excellence	Intelligence		
Combativité	Exemplarité	Justice	Responsabilité	
Compassion	Famille	Légèreté	Rigueur	
Compréhension	Fiabilité	Liberté	Santé	
Congruence	Fidélité	Loyauté	Sécurité	
Courage	Foi	Morale	Sérénité	
Créativité	Force de caractère	Noblesse de cœur	Sérieux	
Délicatesse	Fraicheur d'esprit	Objectivité	Sociabilité	

## (2) Listez les 10 valeurs sélectionnées

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## (3) Vous devez maintenant choisir 3 valeurs seulement dans votre liste de 10.

Si vous ne parvenez pas à faire un choix, appliquez le procédé suivant :

Comparez les 10 valeurs une à une et attribuez un point à la gagnante de chaque duel (en notant une croix à côté de la valeur qui l'emporte sur l'autre). Cela prend 5 minutes.

Vous confrontez la valeur 1 à la 2, à la 3, à la 4... à la 10.

Puis la valeur 2 à la 3, à la 4, à la 5... à la 10

Puis la valeur 3 à la 4, à la 5... à la 10

...

Puis la valeur 8 à la 9, à la 10

Puis la valeur 9 à la 10.

Les 3 valeurs ayant reçu le plus de croix sont les 3 valeurs les plus importantes pour vous.

## (4) Ne vous arrêtez pas aux évidences !

**Creusez vraiment chaque valeur pour savoir exactement ce qu'il y a derrière.** En effet, le sens de chaque valeur est différent pour chacun, 2 personnes ne donneront pas la même signification à une même valeur.

Reprenez les 3 valeurs les plus importantes que vous venez de déterminer et indiquez ce qu'elles signifient réellement pour vous en vous posant la question « pourquoi est-ce important pour moi ? » plusieurs fois de suite jusqu'à arriver à la raison profonde.

**Ce qui est important pour vous a une incidence forte sur votre vie et votre équilibre.**

**Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est impératif que :**



- **Vous connaissiez bien vos valeurs**
- **Elles soient en adéquation avec votre projet de vie.**

**Vos 3 valeurs principales sont :**

---

---

---

**La signification de vos 3 valeurs profondes**

Mes valeurs	Ce qu'elles signifient pour moi (en général)





### ③ VOTRE IMPACT SUR LE « MONDE »

Maintenant que vous connaissez l'utilité de votre poste et en quoi il intègre à vos valeurs – ce qui est le plus important pour vous – la troisième dimension à regarder est l'impact que votre travail a sur les autres (le monde »).

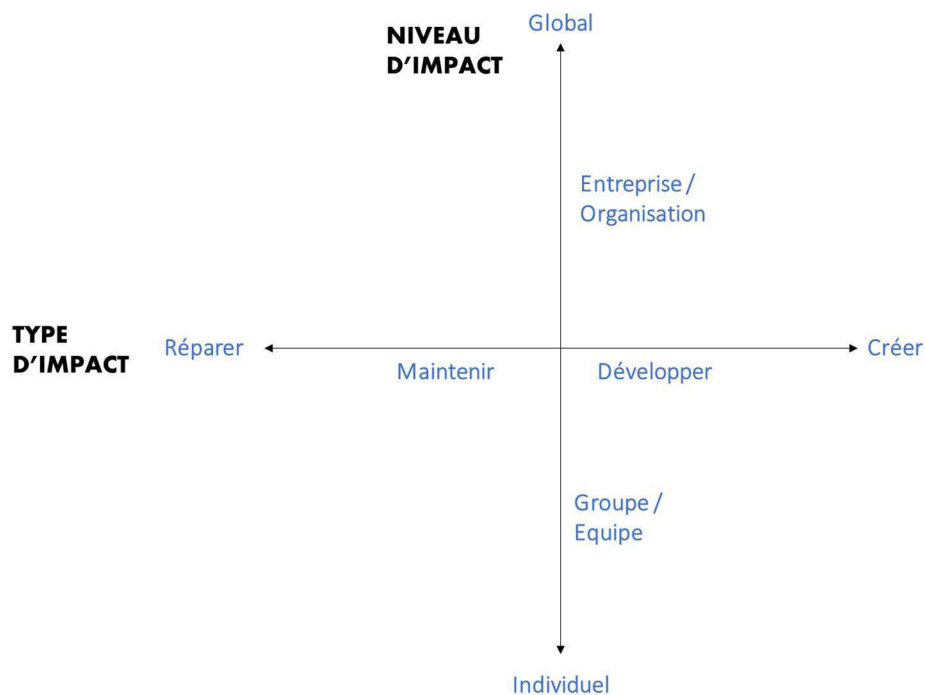
Savoir que le travail que l'on accomplit tous les jours a un impact positif sur le monde, sur les autres, est une grande source de sens et de motivation. Toutefois, pris dans le tourbillon du quotidien, il arrive que l'on oublie en quoi les missions que nous réalisons font la différence pour d'autres, que ce soit à un niveau modeste ou beaucoup plus grand.

Pour cela, je vous propose de remplir la matrice d'impact, un outil développé par deux chercheurs américains, Bill Burnett et Dave Evans, tous deux professeurs à l'université de Stanford.

#### (1) Quels sont les différents éléments de la matrice d'impact

La matrice d'impact se compose de deux axes :

- En ordonnée, le niveau d'impact
- En abscisse, le type d'impact.



**Le niveau d'impact est la portée des différentes missions de votre poste.** Celle-ci peut être individuelle (une seule personne impactée), de groupe, au niveau de toute une organisation ou entreprise, ou encore même globale (niveau national, international...).

**Le type d'impact représente le type de mission que vous effectuez.** La distinction entre les 4 niveaux n'est pas toujours aisée :

- **Réparer** = votre mission consiste à résoudre des problématiques
- **Maintenir** = votre mission consiste à faire en sorte que les choses puissent se faire
- **Développer** = votre mission consiste à étendre des choses existantes, à les faire grandir
- **Créer** = votre mission consiste à innover, à créer des choses nouvelles.

Prenons deux exemples pour mieux comprendre les différents types d'impact : un informaticien et un commercial

	Informaticien	Commercial
Réparer	Résoudre un bug informatique	Répondre aux questions des clients
Maintenir	Assurer la maintenance des applications métier	Assurer le service après-vente
Développer	Développer des lignes de code pour répondre à un nouveau besoin des utilisateurs	Prospecter et proposer ses produits/services à de nouveaux clients
Créer	Développer une nouvelle application	Développer une nouvelle offre de produits/services

## (2) Remplissez la matrice

Listez les 3 à 5 principales missions de votre poste

**Pour chacune, demandez-vous quels sont son niveau et son type d'impact et placez-la en fonction de vos réponses sur la matrice.**

Si vous avez du mal à déterminer le type d'impact, cela n'est pas grave, placez vos missions où vous pensez qu'elles correspondent le mieux. **L'objectif est d'avoir une vision d'ensemble.**

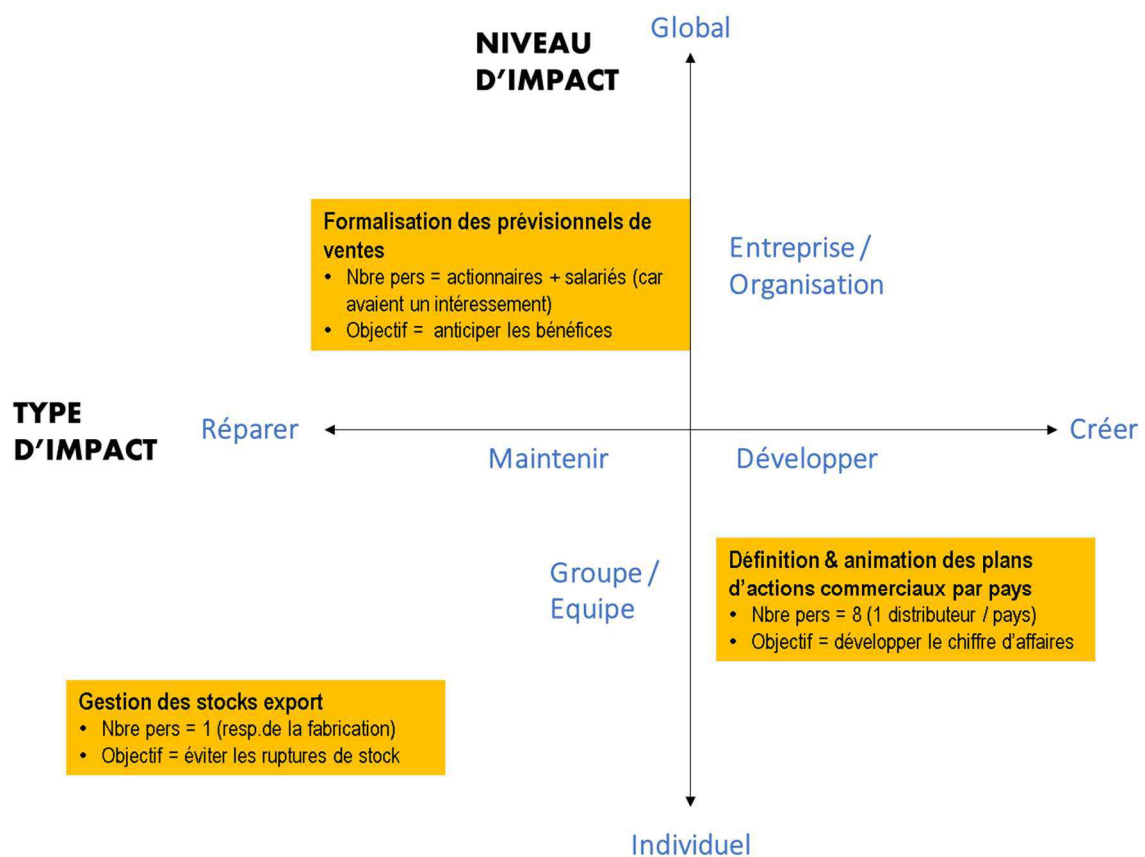
Vous pouvez vous aider des réponses que vous avez identifiées lors de l'exercice ① sur l'utilité de votre poste pour remplir la matrice.

Exemple :

Pour vous aider à compléter la matrice, voici un exemple avec 3 missions du premier poste que j'ai occupé dans ma carrière : Responsable de la fidélisation client à l'export.

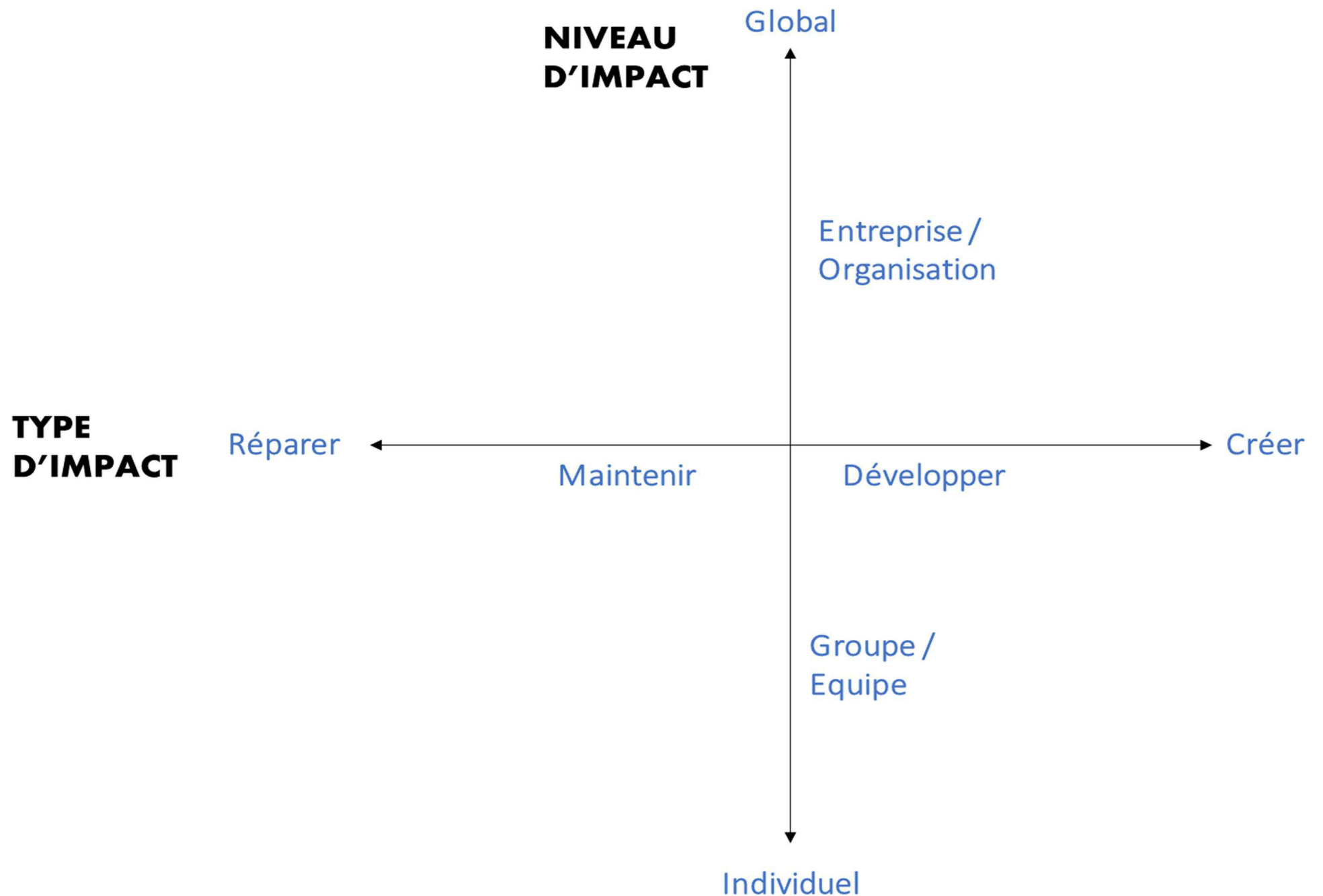
Les principales responsabilités de mon poste étaient :

- Définition & animation des plans d'actions commerciaux (PAC) annuels export par pays = DEVELOPPER / GROUPE
- Gestion des stocks export = REPARER / INDIVIDUEL
- Formalisation des prévisionnels de ventes = MAINTENIR / ENTREPRISE



**A votre tour !**

Utilisez la matrice vierge de la page suivante pour déterminer l'impact des différentes missions de votre poste.



### (3) Faites l'analyse de votre matrice complétée

**Quels constats faites-vous lorsque vous regardez votre matrice d'impact ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quel éclairage ces constats apportent-ils au sens que vous donnez à votre travail ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ④ ET MAINTENANT ?

### **Le sens n'est que la première étape vers plus d'épanouissement professionnel.**

Si vous voulez vous épanouir professionnellement de manière durable, sans toujours regarder « si l'herbe est plus verte ailleurs » ou avoir envie de claquer la porte du jour au lendemain, **vous devez être acteur de votre vie professionnelle.**

*Qu'est-ce que cela veut dire ?*

Cela veut dire **qu'une grande partie de l'épanouissement, de la motivation et de la satisfaction que vous ressentez au travail sont sous votre contrôle.** Bien sûr, une autre partie dépend du contexte économique, de votre manager et de vos collègues, mais comme vous n'avez pas de pouvoir d'action sur cette partie-là, nul besoin de vous en préoccuper.

Être acteur de sa vie professionnelle, cela veut dire que vous **adaptez constamment votre poste afin qu'il soit aligné avec à vos envies et vos compétences** – trois éléments qui évoluent avec le temps. Ces actions portent un nom : **le Job crafting, c'est-à-dire l'art de façonner notre travail actuel qu'il corresponde mieux à nos attentes.**

Les 2 étapes suivantes auxquelles s'intéresse le Job crafting sont : vos missions et vos relations au travail.

Si vous voulez en savoir plus sur le Job crafting, [regardez ma vidéo sur le sujet en cliquant ICI](#)

**Bravo ! Vous êtes arrivé à la fin de ce guide.**

J'espère que vous y avez trouvé des réponses et que votre réflexion sur le sens de votre travail a été fructueuse.

**Souvenez-vous que le plus important est de vous appuyer  
sur vos forces et vos compétences-clés  
et de vous épanouir au quotidien dans ce que vous faites !**

Si vous avez aimé ce guide et qu'il vous a été utile, n'hésitez pas à m'envoyer un mail pour me le dire à [contact@luceliandre.com](mailto:contact@luceliandre.com). Je serai ravie d'avoir vos retours.

Enfin, pour vous tenir informé(e) de tous les articles, vidéos et événements, vous pouvez me suivre sur :

[YouTube](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Instagram](#)



**Emilie AMIC**  
**Conseil & formation en développement professionnel**  
**Fondatrice de Luceliandre**

Auteur des livres :

« [Mieux s'organiser au travail](#) »

« *Façonne Ton Job* » (à paraître en Juillet 2020)

***Je vous souhaite le meilleur dans votre développement professionnel !***



LUCELIANDRE

ACCOMPAGNER • METTRE EN ACTION • DONNER DU SENS

# SENS & MOTIVATION AU TRAVAIL

## LE CHANGEMENT COMMENCE PAR VOUS

Vous pouvez aussi nous suivre sur les réseaux sociaux pour être informé(e) de la publication de tous nos articles et vidéos et des événements que nous organisons :



[WWW.LUCELIANDRE.COM](http://WWW.LUCELIANDRE.COM)