



La QVT, un objet complexe

Ne soyons pas surpris de ressentir notre QVT de manière confuse et contrastée.

Souvent, il y a la fois des bons et des mauvais côtés dans notre vie au travail.

Selon le moment, notre perception globale de la QVT peut être influencée par un événement fort vécu il y a peu et varier, y compris sur une même journée.



Dans le temps, nos conditions de vie au travail s'améliorent, se dégradent ou stagnent, sur chaque domaine. Une situation mauvaise ou moyenne qui stagne peut aussi entraîner une dégradation de notre QVT. Par ailleurs, à moyen et long terme, nos aspirations et attentes évoluent aussi.

5



4

3



Ecart entre aspirations et réalité

Nos aspirations et attentes sont confrontées à la réalité du moment. Plus l'écart est petit, mieux on se sent au travail.

Quelques fois, on se trouve même au-delà de nos aspirations !



Travailler sur les écarts pose 3 questions :
Les aspirations sont-elles réalistes ?
La perception de la réalité est-elle bonne et non déformée ?
Peut-on améliorer la situation ?



Accès à l'article de laqvt.fr développant cette idée

1



Notre QVT, ce sont nos conditions objectives de vie au travail filtrées par nos perceptions.

Travailler sur la QVT relève à la fois d'actions sur les conditions objectives et également, si nécessaire, sur la façon de les percevoir.

2



Combinaison hiérarchisée

Les aspirations et attentes peuvent être explicites ou implicites. Souvent, celles qui sont implicites nous satisfont et ce sont celles qui ne sont pas réalisées qui occupent notre esprit. S'interroger sur sa QVT donne l'opportunité d'apprécier les côtés positifs de ses conditions de vie au travail.