

La conscience au travail

Par Caroline Rome le 27 juin 2017



L'évocation de la conscience au travail fait tout de suite penser à la conscience professionnelle, mais la conscience est beaucoup plus large et concerne également la conscience de qui nous sommes, de notre place, des conséquences de nos paroles et de nos actes, de ce que nous laissons, nous transmettons, la conscience des autres et de son environnement...

La conscience professionnelle

La définition est le soin que l'on porte à son travail, à faire son métier. C'est donc l'implication dans son boulot, comme être motivé et prendre des initiatives, être constructif et aussi avoir du plaisir à travailler. Quelqu'un qui fait bien son travail est satisfait, a l'estime de soi, et en attend de la reconnaissance. Et c'est là que le bât blesse car dans le monde du travail la conscience professionnelle est en crise en lien avec ce fameux manque de reconnaissance que nous avons déjà traité dans nombre de nos articles. S'en suit une perte de motivation, un désengagement, et l'envie de bien faire se transforme en faire ce qu'il faut. La Qualité de Vie au Travail (QVT) en prend un sacré coup et la valeur travail est rabaissée par la perte de sens. Yves Clot, professeur de psychologie du travail au CNAM écrit en tant que co auteur dans *Le travail peut-il devenir supportable ?* : « *La possibilité de faire son travail dans les règles de l'art est malmenée à cause d'organisations à la recherche de rentabilité financière à court terme. La conscience professionnelle est alors vidée de sa substance.* »

La conscience de soi au travail

En premier lieu, être conscient de soi c'est être conscient qu'en tant qu'être humain avec ses limites ne pas se faire violence est fondamental pour ne pas dépasser le niveau de non-retour. Le corps est un messenger précieux qui donne des signaux d'alarme pour nous informer que la surdose est là et nous permettre de freiner avant de se scratcher. Nous avons écrit à plusieurs reprises sur le sujet.

Le travail paraît être à l'opposé de la conscience de soi car aliénant et subi comme une contrainte sociale qui éloigne de soi, dépossède et déconnecte des messages corporels. Le paradoxe est que celui qui ne travaille pas ou plus est déconnecté de lui-même et perd ses repères. Le chômeur ne sait plus quelle est sa place dans la société, quel est son rôle et se dévalorise très rapidement.

Le travail montre de quoi est capable l'individu, qui il est en se confrontant aux autres salariés, et œuvrer permet de contacter sa singularité, et même de l'optimiser. C'est se savoir différent des autres et oser être soi, et selon Kant il est indispensable de travailler pour parvenir à l'estime de soi.

Le travail fait prendre forme comme l'ébéniste qui fabrique un meuble et prend conscience de lui-même dans la transformation du bois brut à l'objet.

La conscience des conséquences de nos paroles et de nos actes

L'insécurité dans le monde du travail avec la peur de le perdre, de ne pas atteindre ses objectifs, de ne pas être accepté ou reconnu peut entraîner une perte de contrôle de nos paroles et de nos actes, et les émotions, les croyances prennent le dessus. D'où la violence verbale de certains qui affecte plus ou moins l'autre, et quelquefois la violence physique qui entraîne encore plus de violence. Certaines professions sont plus exposées et dans les hôpitaux par exemple les salariés sont confrontés quotidiennement à ces dérives.

Réagir n'est jamais bon, mieux vaut agir en conscience avec le recul nécessaire pour réfléchir, désamorcer une situation qui part en vrille, sentir ce qui est juste pour l'après, calmer ses émotions pour donner des réponses appropriées. Il est important de prendre du temps pour ne pas dire et faire n'importe quoi dans l'urgence, toujours cette notion de temps juste car les paroles comme les actes sont une action qui impact un résultat.

La conscience de ce que nous laisserons

Combien quittent le travail amers en laissant la place à un nouvel arrivant ou à personne, avec la sensation de ne plus servir à rien, car rares sont ceux qui pensent à l'importance de la transmission d'un savoir et d'une expérience riche pour le suivant. Dans les nouveaux, il y a ceux qui croient tout savoir car ils sont plus performants au niveau technologie et ils regardent de haut ceux qui sont obsolètes dans ces domaines. Pourtant la technique ne suffit pas pour être performant et prendre le relais implique de s'ouvrir à ce qui a été accompli pour s'inscrire dans la durée. Certaines entreprises désignent des tuteurs pour les entrants et la passation se fait en douceur et qualité.

La transmission ne peut se faire que si la personne aime son travail, en est fière pour transmettre avec une conscience élargie en continuité et au delà d'elle-même. Les compagnons du tour de France transmettent de génération en génération en cultivant l'excellence avec bienveillance, les anciens donnent généreusement leur savoir aux nouveaux avec un amour inconditionnel.

La conscience des autres et de son environnement

Travailler dans une entreprise ou dans une collectivité demande des compétences mais requiert également la capacité à interagir avec les autres, à déléguer, à informer et à partager. Et c'est là qu'il est important de faire la part des choses entre le travail lui-même et les conditions de travail. Si l'artisan subit la pression d'accélérer le rythme pour exécuter son travail, que l'atelier est mal organisé et que son collègue ne remet pas les outils à leur place, il n'a pas la conscience de ce qu'il fait pendant le travail. La conscience de soi est indissociable de la conscience de l'autre, des autres, de l'ensemble pour le mieux travailler ensemble sur la base du respect de chacun et de l'environnement.

Le collectif est une force qui permet de progresser car la prise de conscience des autres amène à dépasser ses propres facteurs limitants. La coopération stimule l'intelligence collective et permet de s'appuyer les uns sur les autres, sans oublier comme base l'ABC d'Olivier Hoeffel : [Altruisme](#), [Bienveillance](#), [Compassion](#) déroulé dans son article du 5 mai 2015. Des niveaux de conscience qui participent à l'idée de [juste conscience](#) que nous avons proposée en mars 2015.

Prendre conscience n'est pas simple et il ne suffit pas de faire le mouvement de s'abaisser par flexion des genoux et de se relever au rythme de « *inconscient, conscient, inconscient, conscient...* » comme Pascal Légitimus dans le sketch des inconnus prenant la peau du prof de gym qui remplace le prof de philo !

La conscience au travail c'est du boulot...

Photomontage utilisant un dessin de [Marianne de Nayer, ma sœur](#)