

## Reconnaissance : j'aime !

Par Caroline Rome le 11 avril 2017



*J'aime ... pas du tout, un peu, beaucoup, à la folie... ce n'est pas de cela qu'il s'agit, la pâquerette à qui l'on arrache les pétales une à une, mais c'est à l'occasion de la publication de la 2ème édition de 10 gestes de reconnaissance au quotidien sur le blog [lesverbesdubonheur.fr](http://lesverbesdubonheur.fr), nous vous proposons de décliner ces gestes dans la vie au travail pour viser l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail (QVT). Cet article est consacré au sixième de ces 10 gestes de reconnaissance : « J'aime » ou I like, ou ich liebe ou... puisque je m'aime, j'aime mon job, j'aime ma boîte, j'aime ce que tu as fait, j'aime les autres est valable partout et pour toutes et pour tous.*

### Je m'aime

Commencer par soi est essentiel, et s'aimer demande une bonne dose de conscience de soi et de connaissance et compréhension de ses fonctionnements psychiques. S'aimer stimule la capacité de s'adapter aux besoins d'autrui sans toutefois s'y aliéner, avec l'aptitude à se transformer quand c'est nécessaire en souplesse. La personne qui s'aime sait mieux se protéger et se défendre, peut dire non quand c'est indispensable à ses yeux car elle prend soin d'elle et se préserve, quitte à s'en aller. Elle ne va pas dire le « je n'ai pas le choix » tellement décliné car elle pense qu'elle a toujours le choix et même celui de ne pas choisir. Elle s'apprécie et se sent capable d'évoluer selon le contexte car elle se fait confiance et sait se faire respecter; elle se sent utile et elle est bien dans sa peau car elle sait prendre sa place.

Comme je m'aime, j'aime mon job...

### J'aime mon job

S'aimer implique de faire attention à soi et d'estimer qu'il est mérité de s'épanouir au travail. Se dire qu'on est capable de réussir, de prendre des risques, de prendre des décisions ouvre à faire les bons choix pour soi. Être heureux dans sa vie professionnelle a un impact sur les autres sphères de vie, et aimer son travail permet d'apprécier le retour chez soi et de retrouver les siens avec l'envie et l'énergie de l'échange nourrissant. Alors que la frustration de ne pas aimer son travail déborde sur la vie de famille, les liens amicaux et sociaux, et rend hargneux, envieux et malheureux.

Si j'aime mon job, même si tel projet n'aboutit pas, je peux rebondir et au moins j'ai apprécié d'y avoir travaillé et j'aurai l'envie d'en monter un autre car je mets du sens à ce que je fais, je garde mon enthousiasme. Je sais prendre du recul et me remettre en selle car j'ai plaisir à travailler.

Comme je m'aime, j'aime mon job, j'aime ma boîte...

## J'aime ma boîte

Depuis 2003, date de sa création, la Fête des Entreprises sous le slogan « J'aime ma boîte » est célébrée par plusieurs milliers d'entreprises chaque année. Une journée pour fédérer salariés et dirigeants, pour prendre le temps de (re)découvrir ses collègues et son entreprise, sans barrières hiérarchiques et laisser place à un fort moment de cohésion et de convivialité. Les objectifs sont de retrouver les aspects positifs du travail, le rôle moteur de chacun, renforcer l'esprit d'appartenance à une équipe et le plaisir de faire ensemble, être ensemble dans un même contexte et pour le même but, que la boîte fonctionne.

Si j'aime ma boîte, je cultive ma qualité de vie au travail, je vais avoir du plaisir aux relations professionnelles, je vais être conforté dans la culture de mon entreprise avec sa richesse humaine, ses codes, sa déontologie, ses valeurs.

Comme je m'aime, j'aime mon job, j'aime ma boîte, j'aime ce que tu as fait...

## J'aime ce que tu as fait

Apprécier le savoir faire et le savoir être de son équipier et le remercier pour sa précieuse collaboration c'est reconnaître la force de l'union, et c'est bien connu que « l'union fait la force ». En effet, les partages d'idées, les compétences variées, les différences donnent une dynamique importante dans les tâches à accomplir en motivant davantage. Exprimer à son partenaire au travail que tel projet s'est concrétisé grâce à ce qu'il a fait, c'est lui montrer qu'il est important et qu'il est aimé pour ce qu'il fait. Si le résultat n'est pas obtenu, lui dire qu'on aime ce qu'il a réalisé qui est de qualité et l'encourager : « c'est pas grave si cela n'a pas marché, ce que tu as fait est super ! » et « j'aime ça, travailler avec toi ».

Si j'aime ce que tu as fait, je reconnais tes capacités surtout que je n'ai pas les mêmes, le fait que tu prennes le temps pour agir alors que moi je suis quelquefois trop rapide permet d'éviter les erreurs, je suis content de notre solidarité car nous nous complétons et sans toi j'aurai du mal à faire tout ce qu'il y a à faire aussi bien.

Comme je m'aime, j'aime mon job, j'aime ma boîte, j'aime ce que tu as fait, je t'aime...

## Je t'aime

C'est certes osé de dire « je t'aime » au travail, et je ne parle pas du coup de foudre entre deux personnes du même bureau qu'il peut être compliqué de gérer par rapport aux collègues, mais d'aimer d'un amour inconditionnel sans attente particulière un autre membre de l'entreprise pour ce qu'il est, sans jugement, l'amour altruiste. L'habitude est plutôt d'entendre que l'on n'est pas payé pour l'aimer, mais comment peut on s'épanouir, bien faire, avoir envie, s'éclater sans aimer ceux qui vous entourent et sont concernés par les mêmes enjeux ? Travailler avec quelqu'un qu'on déteste va avoir un impact sur le travail lui même et il est important de ne pas faire avec mais mettre les choses au clair avant que cela gâche le quotidien. Accepter la diversité de fonctionnement comme une richesse et une complémentarité, se centrer sur ce que vous aimez et travailler sur vos propres ressources pour avoir une attitude aimante et juste, ce qui est fondamental pour stimuler l'intelligence collective, la coopération et la richesse du travailler ensemble.

Comme je m'aime, j'aime mon job, j'aime ma boîte, j'aime ce que tu as fait, je t'aime et je me sens reconnu au quotidien...

Chacun a besoin de se sentir apprécié pour ce qu'il est et ce qu'il fait, d'être aimé même au travail. Cette appréciation allège le poids des contraintes et permet d'aimer son travail selon ses compétences et de le faire sans avoir même le sentiment de travailler, mais tout simplement d'être et d'exister, d'être apprécié.

Il y a longtemps a été dit ceci de quelqu'un qui avait tout compris :

*« La reconnaissance est la mémoire du coeur »*

Hans Christian Andersen – écrivain Poète (1805 – 1875)

Les autres articles de la série :

- [Le sourire](#)
- [Bonjour !](#)
- [Bienvenue !](#)
- [Je porte attention à toi \(1\)](#)
- [Je porte attention à toi \(2\)](#)
- [Merci !](#)

- Bravo !
- Mon point de vue constructif

*Photomontage utilisant un dessin de Marianne de Nayer*