

# Engagement

En moyenne, les travailleurs canadiens passent environ 60 % de leurs heures d'éveil au travail.

Ce serait bien si votre milieu de travail vous donnait un sentiment d'appartenance et vous encourageait à donner le meilleur de vous-même, non?

Est-ce que VOUS vous sentez motivé au travail?

Est-ce que VOTRE travail vous donne un sentiment d'accomplissement?

Qu'est-ce qui VOUS inspire au travail?

Vos réponses à ces questions peuvent vous aider à déterminer votre niveau de motivation au travail.

Être motivé, c'est se sentir RATTACHÉ à son travail.

Peut-être que vous vous sentez CONCERNÉ par la MISSION générale de l'entreprise pour laquelle vous travaillez. Peut-être que le succès de votre organisation vous TIENT BEAUCOUP À CŒUR. Peut-être que vous trouvez que votre travail COMPTE vraiment. Ou peut-être que votre emploi n'est rien de plus qu'un emploi, mais que votre milieu de travail vous donne l'impression de faire partie d'une communauté.

Prenons l'exemple de Michel. Il enseigne la biologie à l'école intermédiaire depuis 10 ans. Si vous le connaissiez, vous sauriez qu'il ADORE la biologie. De toute évidence, c'est sa passion. Il y a beaucoup d'enfants qui ont des troubles d'apprentissage dans sa classe. Michel se sent vraiment utile auprès de ses élèves. Récemment, on lui a demandé d'enseigner les mathématiques à une classe avancée pendant un semestre, au lieu de son cours de biologie. Michel est ouvert aux nouvelles possibilités, mais après deux mois d'essai, il se sent moins motivé et moins rattaché à son travail. La directrice de l'école a remarqué cette baisse d'intérêt.

Il est assez clair que pour Michel, la biologie compte pour beaucoup dans sa satisfaction au travail. Michel se sent aussi plus utile auprès des élèves qui ont davantage besoin d'aide.

Les facteurs de motivation au travail peuvent varier d'une personne à l'autre. Dans cet exemple, un autre enseignant pourrait être plus motivé selon le groupe d'âge auquel il enseigne, l'emplacement de l'école ou le soutien de ses collègues.

L'engagement peut se voir sous trois angles. D'un point de vue physique, cela veut dire que vous vous appliquez au travail. Si vous vous investissez PHYSIQUEMENT dans votre travail, il se peut que vous le considériez comme une source d'énergie. Si vous vous investissez ÉMOTIONNELLEMENT dans votre travail, vous trouverez peut-être qu'il fait ressortir votre nature passionnée. Vous avez sans doute une attitude positive au travail. Si vous vous investissez COGNITIVEMENT dans votre travail, vous constaterez peut-être qu'il vous captive. Il se peut que vous soyez prêt à y consacrer plus de temps ou d'énergie que ce qu'on vous demande, simplement parce que vous le trouvez intéressant.

Votre connaissance de vous-même - ce que vous trouvez important au travail, ce qui vous tient à cœur, vos intérêts et vos talents... cela vous définit en tant que personne! Plus vous VOUS connaissez, plus vous pouvez parler à votre supérieur en toute franchise pour vous assurer que votre travail vous permet de demeurer motivé. Des études révèlent que les employés motivés ont un bon moral au travail et

établissent de bonnes relations avec leurs collègues et leurs clients. Et au bout du compte, c'est ce qui favorise le maintien en poste des employés qualifiés.

Parler à votre supérieur peut vous aider à vous assurer que votre travail cadre avec ce qui vous tient à cœur.

Si la directrice de l'école de Michel observe un changement chez lui, elle pourrait engager la conversation avec lui. C'est important pour elle, ou pour tout supérieur, de remarquer qu'un employé se désintéresse de son travail. Il est alors possible d'agir avant que la personne devienne malheureuse et décide de partir.

La directrice pourrait demander à Michel ce qui lui permettrait de maintenir sa motivation pendant ce semestre, puis envisager qu'il reprenne le travail qui lui tient vraiment à CŒUR. Et les relations sont aussi importantes.

En effet, de bonnes relations de travail avec votre supérieur et vos collègues peuvent rehausser votre engagement au travail.

Comment pourriez-vous accroître votre niveau d'engagement au travail au cours du prochain mois?

Pourriez-vous parler à un collègue ou à votre supérieur?

L'engagement fait partie des 13 facteurs qui favorisent la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail. Pour en savoir plus, consultez :

[MentalHealthCommission.ca/Français/norme-nationale](https://MentalHealthCommission.ca/Français/norme-nationale)

Pour obtenir plus de ressources pour votre milieu de travail, visitez [tempsDENparler.ca](https://tempsDENparler.ca)