



Transformer le travail en jeu

Les attitudes

Étant travailleurs compulsifs, nous avons utilisé le travail et l'activité pour nier notre être et fuir nos émotions. En faire trop a peut-être été notre seul moyen d'obtenir l'approbation, de définir notre identité et de justifier notre existence. S'investir librement dans le jeu, comparé à l'obligation apparemment si importante de travailler, peut sembler quelque peu frivole. Nous nous sommes peut-être sentis tellement coupables de nous amuser que nous avons transformé le divertissement en projets rentables ou utiles afin de nous sentir productifs. Ou peut-être avons-nous été élevés avec l'idée que le travail quotidien, les corvées, la course effrénée sont respectables, alors que le jeu ne devrait être autorisé que comme récompense après un immense effort.

Dans les deux cas, nous avons du mal à attribuer de la valeur au jeu. Le travail, c'est ce que nous croyons devoir faire, pour l'argent et pour l'estime de soi. En fait, plus c'est douloureux, plus nous nous prouvons que nous méritons notre salaire. Nous voyons le jeu comme de la complaisance à procrastiner, et trouvons ridicule d'être payé pour quelque chose qui est agréable ou qui ne demande pas d'effort.

Si nous sommes travailleurs autonomes, nous pensons probablement ne pas pouvoir facturer beaucoup si nous aimons ce que nous faisons. Seule notre souffrance détermine la valeur de notre travail. Cependant, les acheteurs ne considèrent pas nos difficultés lorsqu'ils prennent des décisions ; ils veulent simplement un produit ou un service qui réponde à leurs besoins. En réalité, quand quelque chose est effectué dans un état de bien-être, ce sentiment transparaît souvent et par conséquent, attire un marché.

Certains d'entre nous ont pris conscience qu'il est absurde de consacrer la majorité de notre temps à l'acquisition d'un statut et de richesse matérielle, tout en sacrifiant le plaisir. Depuis, nous avons compris que nous pouvons adopter la même attitude vis-à-vis du travail et des loisirs. Pour notre paix d'esprit, nous pouvons aborder toute activité, quelle qu'elle soit, avec une qualité de présence, avec ouverture et légèreté, plutôt que de viser les résultats.

Les récompenses

Certains d'entre nous se trouvent à travailler dans des domaines inappropriés ; ils ont renoncé à tirer parti de leurs intérêts et talents naturels. Ou encore, nous poursuivons peut-être nos passions, mais de façon destructrice. Dans tous les cas, nous sommes venus chez W.A. parce que nous travaillions à partir de notre ego plutôt que de notre cœur – que nous en soyons conscients ou non. Nous travaillions pour être stimulés et distraits ; reconnus, respectés et aimés ; et pour être fiers de tout ce que nous nous sommes poussés à faire. Parfois inconsciemment, nous travaillions pour nous saboter, parce qu'en prouvant notre échec, nous nous sentions à l'aise et en contrôle.

Nos efforts acharnés nous ont parfois valu des récompenses extérieures : un partenariat, une deuxième maison ou simplement un plus gros salaire. Nous avons peut-être commencé à exercer ce travail parce que nous l'aimions, mais après avoir établi un lien entre celui-ci et les distinctions et récompenses, nous accordions graduellement plus d'importance à ces marques de succès qu'à ce qu'il fallait faire pour les obtenir.

Quelles que soit notre situation, nous avons des comportements destructeurs vis-à-vis du travail. Nous avons fixé des échéances impossibles et poussé des projets avant leur heure. Nous avons refusé de prendre des pauses, travaillé malgré la douleur et l'épuisement, puis nous nous sommes demandé pourquoi nous résistions à ce que nous avions auparavant hâte de faire. Nous nous sommes parfois retrouvés incapables de travailler, paralysés par le perfectionnisme et nous réfugiant dans un autre comportement compulsif.

Le rétablissement

Chez les W.A., nous savons qu'une Puissance supérieure est notre employeur. Par les Douze Étapes, nous remettons notre vie aux soins de quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Nous demandons ce qu'il faut faire, quand et comment il faut le faire. Nous nous rendons compte que notre corps et notre esprit ont des limites; que nous devons les nourrir avec du repos, une alimentation saine et de l'exercice. Nous apprenons que toute activité, si agréable qu'elle soit, peut devenir pénible si elle est forcée. Nous comprenons que travailler dans la fatigue est gaspillé, car souvent nous devons recommencer.

Le plaisir du processus devient notre critère. Nous pouvons souvent utiliser notre volonté pour continuer à travailler, mais sans enthousiasme. Au lieu de nous concentrer sur le rendement, nous pouvons nous demander s'il est possible de continuer sans sacrifier une attitude positive. La plupart du temps, nous constaterons que la réponse est non. Après avoir compris que nous méritons de savourer ce que nous faisons, nous n'aurons plus à le demander. Nous n'aurons pas à attendre que nos paupières se ferment et que notre cou nous fasse mal. Nous saurons

bien avant éteindre l'ordinateur, déposer le téléphone ou fermer le livre : rester dans le moment présent et capter nos sensations. Ce que nous faisons, c'est développer un moi sain, qui savoure la vie présentement au lieu d'imaginer d'éventuelles récompenses. Une fois que nous entrons en contact avec nous-mêmes, nous voyons avec clarté ce qui compte vraiment.

Les changements dans le milieu de travail

Cette clarté modifie la façon dont nous percevons notre milieu. Nous remarquons soudain d'autres personnes sur notre lieu de travail qui font les mêmes tâches, mais dans la sérénité. Nous nous rendons compte que nous n'avons pas à en faire trop ou à essayer de devenir indispensables pour conserver notre emploi. On nous traite différemment quand nous commençons à établir des limites et à ne plus permettre aux autres d'alimenter notre dépendance. Même si nous sommes responsables de définir le rythme, nous sommes souvent étonnés de voir à quel point le niveau de créativité et de coopération augmente à mesure que nos attentes deviennent plus réalistes.

Ou encore, nous pourrions nous apercevoir qu'il faut partir. Si nous ne mettons pas à profit nos talents, le travail peut sembler encore plus aliénant et dénué de sens. Nous constatons peut-être que nos valeurs ont changé et que nous ne voulons plus nous traiter de manière irrespectueuse ou abusive. Peut-être travaillons-nous pour une cause en laquelle nous croyons, mais d'une façon qui contredit les principes du rétablissement. Nous pensons maintenant que pour être le plus profitables à la société, nous devons donner des exemples sains en choisissant des lieux de travail sains et en adoptant des comportements sains.

Au lieu de nous fouetter et de forcer un projet avant son heure, nous travaillons reposés, au moment opportun, et tout se met en place. Nous commençons à remplacer notre objectif d'obtenir des résultats par un comportement conforme à notre code moral dans chaque situation. Ainsi, nous établissons un nouveau critère de réussite. Le travail en lui-même, comme le jeu, est devenu sa propre récompense.

En dehors du lieu de travail

Si nous avons fait la paix avec notre situation, trouvé le poste équilibré qui nous attendait, ou créé nous-mêmes un milieu plus sain, ces changements ont un impact sur le reste de notre vie. Parce que nous sommes satisfaits, nous ne sentons plus la pulsion compulsive d'accomplir des choses ou de nous récompenser d'avoir enduré un travail ingrat. Notre santé s'améliore lorsque nous croyons être toujours en droit de prendre soin de nous-mêmes.

Le contentement devient un aspect naturel de notre vie. Ironiquement, nous produisons davantage et plus facilement. Nous n'avons pas besoin d'en obtenir plus ou d'en faire plus, pour nous sentir adéquats. La sensation de vide intérieur et le besoin de gonfler notre ego disparaissent. L'estime de soi ne s'acquiert plus uniquement par le travail.

Nos relations changent. Nous attirons des gens qui savent établir leurs limites, qui s'aiment, sont indépendants et non contrôlants. Nous n'avons plus besoin de nous sentir utiles à tout prix ou de gagner l'amitié des autres en prenant soin d'eux. Quand nous faisons du service, c'est une fois que nous sommes réellement reconnaissants et heureux de notre propre vie. Ce que nous donnons est de meilleure qualité car c'est fait librement et sans ressentiment.

“ Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, p. 210-213, 2015 WAWSO avec l'autorisation de Workaholics Anonymous World Services Organization. Le matériel protégé par le droit d'auteur ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de WAWSO. ”