

Les bonnes et les mauvaises raisons de quitter son job

08/06/2012

Prêt à claquer la porte de votre travail ? Sondez les causes réelles de votre mal-être. Cela vous incitera peut-être à rester.

Rien n'avance, j'en ai marre : l'équipe n'est pas motivée, le boulot me gonfle... Je démissionne.» C'est en ces termes fleuris, et les nerfs à vif, que Nadine Feuregard, jeune quadra à la tête du service publications d'un groupe de communication, apostropha son patron après avoir déboulé dans son bureau. Depuis six mois, les contre-performances de son équipe, la morosité ambiante et ses horaires élastiques avaient achevé de la décourager... «Je n'avais plus de vie, je travaillais quinze heures par jour et aussi les week-ends», raconte-t-elle. Elle était appréciée : la DRH la rattrapa in extremis en lui proposant de tout remettre à plat.

Vous aussi, vous avez parfois le sentiment de ne plus supporter votre job, d'y gâcher votre potentiel ? Partir semble alors la meilleure solution, mais c'est bien sûr plus facile à dire qu'à faire. Agir sur un coup de tête serait en tout cas une erreur. Même si la rupture conventionnelle est une option séduisante (simple, rapide, intéressante, puisque, en plus d'indemnités de départ, vous bénéficiez d'allocations de chômage), c'est une vue à court terme. «Prenez le temps d'analyser la situation, préconise Suzel Gaborit Stiffel, coach au CECDI (Centre européen de coaching et dialogue intérieur). Cela vous poussera peut-être finalement à ne pas bouger.» Vrai ou faux ras-le-bol ? Voici comment élucider la question en cinq étapes.

Distinguez bien les soucis privés des soucis professionnels

«Décidément, vous avez du mal à faire deux choses en même temps !» Cette remarque de votre supérieur est celle de trop : vous avez subitement envie de lui envoyer un dossier à la figure... Mais est-ce bien votre chef et votre job qui sont à l'origine de votre fureur ? Certaines difficultés personnelles (rupture, deuil, pépin de santé, souci familial...) déteignent naturellement sur l'humeur, y compris au bureau. Anxiété, coup de fatigue, insomnies sont également susceptibles de brouiller vos idées. «C'est un glissement classique, car les sphères privée et professionnelle sont de plus en plus imbriquées, explique la coach Nathalie D'Hoker-Lacour. Dès qu'on a un problème personnel, la moindre anicroche au bureau peut avoir une résonance énorme.»

D'autant qu'on a tendance à nier inconsciemment l'impact au travail de préoccupations intimes. Avant de plaquer son job, il est donc essentiel de s'interroger : des éléments extérieurs ne viennent-ils pas perturber la donne ? Pour le savoir, posez-vous trois questions, recommande Valérie Vincent, coach chez DRH Conseil. Pour quelle raison ai-je tendance à surréagir dans certaines situations ? Quels sont les éléments nouveaux dans ma vie ? Sont-ils liés à mon job ? «Les changements ou les malaises au travail, on sait les identifier. Si vous n'y arrivez pas, c'est que le problème vient d'ailleurs.»

Examinez à la loupe ce qui vous pèse dans votre activité

Si le mal-être est effectivement d'ordre professionnel, listez les contraintes de votre job pour en trouver la cause. Focalisez-vous sur des éléments objectifs, pas sur des impressions. Parler de vos doutes à des personnes qui vous connaissent bien ou à un coach peut vous aider à structurer votre pensée. C'est le cas aussi de certains dispositifs, comme le bilan de compétences, qui permettent de croiser son point de vue avec celui d'un expert. «Le mieux est d'aborder les thématiques les unes après les autres, préconise Yves Deloison, fondateur du blog Toutpourchanger.com .

Commencez par votre environnement professionnel.» Les trajets, la localisation de votre entreprise qui a peut-être déménagé vous posent-ils problème ? L'organisation en open space rend-elle votre travail plus difficile et, donc, plus pesant ? Examinez ensuite les relations avec vos collègues et la hiérarchie. Subissez-vous trop de pression ? L'ambiance est-elle devenue plus tendue ? Certaines choses ont-elles évolué ? Qu'est-ce qui ne vous satisfait plus ? Les processus de décision sont-ils clairs ? Votre patron est-il assez disponible ? Avez-vous des perspectives d'évolution ? Puis abordez vos conditions matérielles. Etes-vous satisfait de votre rémunération ? Vos horaires vous conviennent-ils ? Enfin, terminez par les valeurs. Celles de votre entreprise sont-elles cohérentes avec les vôtres ? Votre travail a-t-il du sens à vos yeux ?

Faites la part des choses entre vos rêves et la réalité

A l'issue de cette étape, le diagnostic n'est pas encore établi. Car votre insatisfaction peut être aussi due au décalage entre l'image idéalisée que vous aviez de votre job (un secteur passionnant, des équipes impliquées, des missions qui permettent d'élargir la palette de ses compétences...) et la réalité quotidienne (un périmètre de poste mal défini, une pression trop forte...). Dans ce cas, changer de boulot n'est guère pertinent. L'herbe a beau paraître plus verte ailleurs, il y aura toujours une part de déception, quel que soit le poste.

En revanche, il est possible que vous vous soyez fourvoyé dans une voie qui n'était pas faite pour vous. Comme François Grosvalet qui, à peine sorti de l'Essec, a été recruté comme trader dans une grande banque. Pendant six ans, il a exercé ce métier en sachant que cela ne correspondait pas à son profil de créatif, animé par l'engagement social. «Quand j'ai commencé, c'était un métier assez nouveau, explique-t-il. Je croyais qu'il servait à soutenir l'économie, à créer de la valeur et à financer les PME. J'ai vite déchanté. Je suis resté car j'étais séduit par l'ambiance dynamique, l'agilité intellectuelle et l'appât du gain. Mais, à la longue, cela n'a plus suffi. J'avais l'impression de passer ma vie à parler chiffres et fric.» C'est alors qu'il décide, en 2008, d'opérer un changement radical : intégrer l'administration pénitentiaire, avec pour mission de développer les activités sportives dans les prisons. En cas de mal-être, demandez-vous ce qui vous a fait choisir le métier que vous exercez. Le conformisme familial, l'image que vous vous en étiez faite, la quête d'un certain confort, financier ou en termes d'horaires... Voilà typiquement le genre de motifs qui engendrent tôt ou tard des déconvenues.

Enfin, focalisez-vous sur les bonnes raisons de partir. Une promotion refusée, des tensions dans votre équipe ou avec votre boss ne sont pas toujours des causes de départ, car il s'agit de problèmes temporaires. D'autres sont plus légitimes : l'ennui profond lié à toutes vos missions, le sentiment que vos compétences ne sont pas reconnues, des perspectives d'évolution nulles... Ces raisons-là ont de bonnes chances de perdurer.

Identifiez les aspects positifs de votre poste

Lorsque l'on frôle l'overdose, on a tendance à oublier que la situation honnie présente aussi des avantages. Listez les éléments sources de satisfaction. Que vous apporte-votre job ? Que seriez-vous déçu de perdre en en changeant ? Ce sont les questions que se pose Elise, 32 ans, ingénieure commerciale depuis sept ans chez un géant américain de l'électronique. Sa rémunération a chuté de 30% en quatre ans malgré ses performances, les «reportings» sont devenus plus fréquents et plus lourds, son supérieur direct travaille de l'autre côté de l'Atlantique. «En même temps, cela me laisse pas mal d'autonomie, note-t-elle. Et puis mes tâches sont très diversifiées, j'ai l'impression d'apprendre sans cesse.»

Pour faire le tri, interrogez-vous sur vos motivations profondes et sur ce qui fait votre force. «Vous devez connaître ces qualités spécifiques qui vous permettent d'être bon, de réussir là où d'autres échoueraient ou se contenteraient d'être moyens», souligne la coach Suzel Gaborit Stiffel. Vous savez gérer des projets, vulgariser ce qui est complexe, faire grandir les autres... Ces talents pourraient sans doute être encore mieux exploités. En fonction de vos attentes et de vos atouts, imaginez alors les contours du job idéal : son contenu, le type de mission, le mode d'encadrement, son impact sur votre vie personnelle...

Dressez la liste de ce qui vous permettrait d'aller mieux

L'objectif : passer du job subi au job choisi. Est-ce possible à votre poste actuel, dans votre service, dans votre entreprise ? Ou devez-vous bouger ? Reprenez votre grille thématique et inscrivez point par point ce qui vous aiderait à retrouver votre sérénité : davantage d'autonomie, une valorisation de votre expertise, une équipe étoffée... «Il suffit parfois qu'un seul élément s'améliore pour être regonflé à bloc», observe Valérie Vincent (DRH Conseil). Vous avez peut-être besoin de nouveaux défis ou de plus de responsabilités. Comme cette chargée d'hôtesse au sol dans un aéroport qui, après dix ans de gestion de plannings, a voulu devenir pilote de ligne. Elle a réussi à décrocher une formation et à changer de métier tout en restant dans sa société. La solution ne se trouve pas toujours hors de l'entreprise. Elle peut être tout simplement dans le service d'à côté.

Marie-Madeleine Sève