

**PETIT GPS
PHILO
SOPHIQUE
DU BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL**

ADÉLAÏDE DE LASTIC

**PETIT GPS
PHILO
SOPHIQUE
DU BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL**

**SURVIE, RÉUSSITE,
ÉPANOUISSEMENT ?
CINQ MINUTES DE PAUSE PHILO
PEUVENT TOUT CHANGER !**

INTERÉDITIONS

Direction artistique: Elisabeth Hébert

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2020

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2065-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction – Vive la philosophie au travail!

La philo est comme un GPS à embarquer avec soi pour bien se repérer dans l'entreprise, trouver les bonnes réponses, distinguer l'action juste et éthique..... 1

Repère I. Tout d'abord: il faut savoir conscientiser

*Avoir, comme avec mon GPS,
conscience de l'endroit où je me trouve*

1. **Où ai-je mis les pieds? Prendre conscience de son entreprise**
Je prends conscience de mon entreprise, c'est-à-dire d'abord de l'endroit où je me trouve 9
2. **Qu'est-ce que je fais là? Prendre conscience de soi au travail**
J'apprends à mieux me connaître pour choisir librement mon travail..... 19
3. **Mais... pourquoi??? S'étonner**
Je m'étonne de tout ce qui ne m'étonne plus 29
4. **Mais que se passe-t-il? Analyser**
Je regarde autour de moi pour éviter les écueils sans perdre de vue l'objectif final 37

Repère II. (Se) Raconter

Bien verbaliser avec mon GPS l'endroit où je veux être et la route qui y mène

5. **De quoi on parle là? Nommer**
Que ce soit pour nommer une situation mauvaise ou bonne, trouver le juste mot procure toujours un sentiment de satisfaction si ce n'est d'apaisement et parfois même de libération..... 49
6. **Comment tu me causes!? Discuter**
De nouveaux éclairages naissent de l'échange des idées 59
7. **On va où comme ça? Donner le sens**
Pour éviter les situations toxiques, je trace une route dont je maîtrise le sens..... 67
8. **C'est bien moi ça? S'individuer**
Je me sers de toutes les opportunités, sollicitations et difficultés pour me construire 77

Repère III. Se sentir bien au travail

Bien avec mon entourage, bien dans mon corps, je chemine à l'aise

9. **Entre famille, amis, collègues – Équilibrer**
1 louche de travail, 1 cuillerée à soupe de famille et d'amis, 1 pincée d'associatif, un soupçon de sport et 1 autre de culture 89
10. **Un corps qui nous colle à la peau – Être son corps**
Quand le corps lâche, la tête s'enfuit. Comment en prendre soin?. 97
11. **Et voilà que mon cœur bat – Aimer**
Nous passons plus de temps avec nos collègues qu'avec nos familles; mieux vaut bien s'entendre 105
12. **C'est MOI qui l'ai fait! Transformer**
Nous travaillons d'abord pour vivre. Mais c'est tellement mieux quand nous aimons ce que nous faisons! 115

Repère IV. Se gouverner d'abord pour manager les autres

*Comme avec un GPS, je me dirige
vers les meilleures voies pour moi et pour les autres*

13. On se calme – Se gouverner soi-même	
Je me connais, je me comprends, je me gouverne	125
14. C'est le moment d'y aller – Décider	
Je sais discerner le bon moment pour agir.....	133
15. Moi et ma bande de « bras cassés » – Manager les autres	
Les actions pertinentes sont souvent celles qui sont élaborées collectivement	143
16. Il n'y a que le premier pas qui coûte... ou pas – Entreprendre	
Et si je donnais libre cours à mon désir d'entreprise?.....	151
Conclusion – Un GPS qui répond aux attentes du ^{xxi} e siècle « Être bien », se sentir bien, agir bien, faire bien, des « savoir-être » philosophiques et existentiels qui font et feront la différence.....	159
Table des matières.....	163

Introduction

Vive la philosophie au travail!

La philo est comme un GPS à embarquer avec soi pour bien se repérer dans l'entreprise, trouver les bonnes réponses, distinguer l'action juste et éthique

On ne sort pas intact du travail. Il nous marque, il s'inscrit dans notre histoire, il dit quelque chose de nous. On s'y coltine, on s'en imprègne, on le transforme. On y donne, on y reçoit et on s'y perd parfois.

On peut s'y améliorer. Amélioration des savoir-faire certes, mais aussi d'un « savoir être ». Le travail est une partie considérable de nos existences qui demande des qualités morales : du courage, de la persévérance et un certain enthousiasme, un élan. L'ambition de ce petit guide de « survie éthique » dans le monde du travail est de s'appuyer sur les apports de la philosophie pour le vivre le mieux possible. L'être humain doit pouvoir y demeurer dans son intégrité, pas seulement biologique mais aussi morale. Ne pas devenir cynique, rester authentique, même dans des situations mauvaises, malheureuses ou malsaines est aujourd'hui un enjeu incontournable du travail humain. Entre savoir-faire et bien-être, il faut trouver comment « savoir être bien » au travail.

Ceci est plus important encore dans un contexte de (r)-évolution culturelle et socio-économique où les organisations de travail se transforment, où elles sont le laboratoire des tendances socio-économiques du XXI^e siècle et le théâtre de ses nouvelles valeurs et de ses maux spécifiques. Ainsi, depuis le début des années 2000, les entreprises se transforment pour devenir plus collaboratives, autonomes, participatives et dématérialisées. En même temps, de nouvelles formes de mal-être se répandent,

telles que le burn-out, l'ennui, la « perte de sens ». Survivre à ces nouvelles conditions, savoir les observer, les analyser, les comprendre, agir sur et avec elles, sont des capacités qui relèvent d'un savoir-être très particulier.

Ce petit guide s'adresse donc à ceux qui travaillent, que ce soit dans une association ou dans une entreprise du CAC 40, seul ou avec des dizaines de collègues, en début de carrière ou en fin, artisan ou cadre de bureau, employé ou employeur. Chacun dans son style peut trouver matière à s'améliorer dans le quotidien de son travail. « S'améliorer » signifie avoir une vie meilleure et devenir meilleur, ce qui est lié dans une perspective éthique. Les collègues, les présentations, les clients ou les usagers, la réunion de service du lundi matin, les séminaires, les projets sont autant d'occasions de découvertes, de déceptions, d'apprentissages et d'embûches qui tracent un parcours pour s'exercer soi-même et pour s'améliorer.

Les analyses et les « exercices » qui vont suivre visent cet objectif. Ils s'appuient à la fois sur mon expérience personnelle du travail en associations ou en entreprises, et sur la réflexion philosophique en éthique de l'entreprise. L'intention est de bénéficier des apports des deux mondes : le pragmatisme du travail en entreprise et le recul de la recherche philosophique.

La personne humaine n'est pas seulement un réceptacle passif des pratiques de l'entreprise, elle interagit avec elles. Pour être bien, elle doit s'entraîner à être juste et à agir de la bonne façon dans son environnement, c'est-à-dire aussi à identifier, à éviter les mauvaises situations, à y réagir et à se défendre.

Ici, la philosophie a un rôle unique à jouer, sans doute même une fonction vitale. Comme manière de vivre, de travailler, de participer à la production, elle est avant tout une pratique réflexive, de prise de distance, d'appropriation de sa liberté, de discernement dans les décisions et actions. Le travail est finalement un lieu d'exercice de soi comme un autre, à ceci près que le « savoir-être-bien » en entreprise est un exercice de sagesse de particulièrement haut niveau !

Les approches de gestion des risques (physiques et psychosociaux) et de la qualité de vie au travail représentent une avancée de ces dernières années, qui traitent deux niveaux de maux : physiques et psychologiques.

Mais il existe un troisième niveau de maux qui est peu traité : le **niveau éthique**. Or quand on parle d'humains au travail, on ne peut occulter une dimension existentielle qui va bien au-delà des « chartes éthiques » et qui se préoccupe d'intégrité des individus, de leur liberté, du sentiment de justice ou encore de valeurs.

Qu'est-ce que la philosophie peut bien vous apporter dans votre quotidien au travail ?

- **La capacité à s'étonner devant ce que vous vivez chaque jour.** S'étonner, interroger les discours et les pratiques est une façon d'interroger leur « sens », c'est-à-dire leur signification et leur finalité. La figure du sage, celle de Socrate en particulier, qui est décrit comme un *atopotatos*, un homme « hors de lieu », étrange, n'hésite pas à poser des questions en apparence naïves et simples, en réalité déroutantes et qui peuvent remettre en cause un ordre établi mal fondé ou injuste.
- **Les outils intellectuels pour formuler des problèmes qui sans cela restent insaisissables.** Avant d'être en dépression ou en burn-out, il y a des signaux de mal-être, des étapes de souffrances « ordinaires », moins visibles mais présentes. Celles-ci ne sont pas nommées, elles sont comme au-delà du langage. De ce fait, elles ne sont ni saisies ni reconnues : c'est comme si elles n'existaient pas. Or ces étapes, ces traces de mal-être relèvent souvent d'une atteinte à la dimension éthique de la personne : atteinte à son intégrité, à sa liberté, à ses valeurs morales. Des situations ordinaires qui, peu à peu, dégradent le bien-être jusqu'à parfois devenir pathologiques. Nommer ces situations permet de les faire exister. La mise en mots des maux a deux vertus : elle est apaisante (parfois même thérapeutique) et elle permet l'action.
- **Des méthodes et des postures pour créer des solutions, discerner la bonne action et la mettre en œuvre.** L'action, la pratique n'est pas la moindre des caractéristiques de la philosophie. Celle-ci est plus connue pour son aspect réflexif et pourtant, dans ses fondements, elle est autant une pratique qu'une réflexion. Les premières écoles de philosophie étaient des « écoles existentielles » où l'on n'apprenait rien de moins que comment vivre ! Comment aimer, comment mourir, comment s'occuper de son corps, etc. La

philosophie, contrairement à l'image théorique qu'elle renvoie, est une science de la praxis.

C'est pourquoi ce livre se présente comme un cahier d'exercices : un cahier d'exercices de soi. Le savoir-être en entreprise, au sens éthique du terme, cela s'apprend et s'entraîne, comme un exercice de philosophie pratique, un exercice de sagesse. La notion de « savoir-être » qui est ici proposée s'appuie sur trois aspects étroitement liés :

1. Le **savoir-faire** éthique : La façon d'agir qui vise l'épanouissement de notre humanité. Il s'entraîne jusqu'à devenir une habitude tellement ancrée qu'elle est comme une seconde nature. C'est ce qu'Aristote appelle un « *habitus* ».
2. Le **soin** de soi : Ce sont les techniques qui nous font du bien et nous rendent meilleur, les deux étant liés dans une perspective éthique. Le soin de soi se pratique dans une perspective de responsabilité de soi-même et d'altruisme. Être bien avec soi-même est une condition pour être bien avec autrui et les bonnes relations avec autrui participent de ce qui nous fait du bien. Le soin de soi implique des allers et retours avec l'extérieur (les autres, le monde) : il est un soin du « soi-relié-aux-autres ».
3. L'**exercice** de soi : Au début de son livre *Exercices spirituels et philosophie antique*, Pierre Hadot, un philosophe du xx^e siècle énumère et décrit les exercices de soi pratiqués par les Anciens. Ils peuvent être classés en trois sortes. La première concerne les exercices d'attention, de méditation, de « souvenir de ce qui est bien ». La seconde vise des exercices plus intellectuels tels que la lecture, l'audition, la recherche, l'examen approfondi. Enfin viennent les exercices plus actifs que sont la maîtrise de soi, l'accomplissement des devoirs, l'indifférence aux choses indifférentes. Ce type d'exercice n'est pas incompatible avec les avancées de la science, du confort moderne ou de la prise en compte de nos attachements. Au contraire, il peut être une source d'inspiration pertinente à notre époque contemporaine où le questionnement pressant sur le sens et les valeurs révèle la recherche d'une pratique de soi comme accès aux usages justes.

Ce livre ne se lit pas forcément de façon linéaire. Même si j'ai essayé de suivre une certaine logique dans leur ordre, les chapitres peuvent

être lus dans le désordre. Chacun invite à un exercice de soi au travail et est structuré par les rubriques suivantes : d'abord, la description d'une situation de travail ordinaire, puis la présentation des notions philosophiques impliquées, ensuite une proposition de postures à exercer, enfin une sorte de jeu philosophique qui invite à l'introspection et à l'action par rapport aux notions évoquées. Une synthèse des notions et une bibliographie permettant le thème complètent le chapitre. Il est à noter que la plupart des textes classiques proposés sont en libre accès sur Internet, ainsi que tous les articles de revues cités.

**Ne vous laissez pas intimider par l'éthique !
C'est une amie qui vous veut du bien**

Le mot éthique va revenir constamment dans l'ouvrage. Ce mot magnifique vient du grec et renvoie aux comportements et aux valeurs. Il n'est ni barbare ni barbant. Il n'est pas destiné à impressionner l'auditoire, il n'est pas un mot pompeux, ni creux. Il est plein de force et de beauté. L'éthique peut être une amie et une aide dans la vie, aucune raison qu'elle nous mette mal à l'aise, elle est au contraire la meilleure voie vers un bien-être authentique dans la pensée des plus grands philosophes de toutes traditions. Nous faisons tous de l'éthique sans le savoir, avec cet ouvrage, il s'agit d'en prendre conscience ainsi que des enjeux de la vie ordinaire au travail. La prendre comme un GPS, c'est ce qui est proposé ici avec pour objectif d'aider à former sa propre éthique. Avec ces repères, chacun pourra conduire sa vie à la poursuite de ses rêves, de son idéal, en devenant toujours plus lui-même.

