

Réussir son retour au travail

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



ÉDITEUR DE SAVOIRS

■ Sabine Bataille
Christine Bernardeau, Magali Combal,
Antonin Pailley, Jean-Christophe Sez nec,
Nicolas Serre, Yann Ollivier

Réussir son retour au travail

*Bien organiser sa qualité de vie
professionnelle après un burn-out
ou une longue absence*

Illustrations : p. 6, 9, 28, 123, 161 : Trueffelpix-Fotolia ; p. 7 : Andrey Kuzmin-Fotolia ; p. 22 : Floki Fotos-Fotolia ; p. 23 : Christophe Boisson-Fotolia ; p. 57 : Coloures-Pic-Fotolia ; p. 93 : NLshop-Fotolia ; p. 95 : VRD-Fotolia ; p. 100-113 : GDS ; p. 163 : freshidea-Fotolia ; p. 195 : tashatuvango-Fotolia ; p. 234 : ufotopix110-Fotolia.

Illustration de couverture: © juanjo.fotolia.com

<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>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</p>	<p>droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>



© InterEditions, 2017

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1735-6

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 – <i>Votre qualité de vie au travail : un trésor à reconquérir</i>	1
1. MISE EN ROUTE DU PARCOURS « DÉFI QVT » <i>Sabine Bataille</i>	9
<i>Première partie du parcours</i> RESTER FIDÈLE À SOI-MÊME	
2. REBONDIR GRÂCE À SES VALEURS <i>Christine Bernardeau</i>	25
3. PERFECTIONNISTE, PERFORMANT ET HEUREUX ! <i>Magali Combal</i>	57
<i>Deuxième partie du parcours</i> BRISER VOS CHÂÎNES POUR ALLER DE L'AVANT	
4. TENIR DEBOUT, FAIRE DE SON CORPS UN ALLIÉ <i>Antonin Pailley</i>	95
5. CONCILIER TRAVAIL ET BIEN-ÊTRE <i>Jean-Christophe Sez nec</i>	123
<i>Troisième partie du parcours</i> AVANCER DROIT DANS SES BOTTES	
6. LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : UN DROIT ? <i>Nicolas Serre</i>	163
7. REVENIR PAR LA FORMATION <i>Yann Ollivier</i>	195
CONCLUSION – <i>La qualité de vie au travail est en vous ! Bravo !</i>	233
ANNEXE – <i>Quelques mots sur la méthode et la matrice RPBO</i>	235
Table des matières	237

Introduction

*Votre qualité de vie au travail :
un trésor à (re)conquérir*

INSCRIT DANS LA SUITE LOGIQUE de *Se reconstruire après un burn-out*¹, ce présent manuel d'auto-coaching se fixe comme objectif de vous aider à trouver un **nouvel élan au travail après votre burn-out ou une longue absence pour maladie**.

Basé sur les fondamentaux de la méthode RPBO², il va consolider votre reconstruction post burn-out, d'une part, et, d'autre part, il va vous guider pour **retrouver les chemins de la qualité de vie au travail**. Il repose sur la pédagogie progressive du défi bienveillant envers vous-même et éclaire les ressources vivantes contenues en chacun de vous.

Cet ouvrage est conçu comme un voyage, une expédition, une nouvelle aventure pour explorer toutes les possibilités concrètes de mieux vivre votre travail après un burn-out ou une absence prolongée.

Il s'engage dans la quête du bien-être au travail et s'inscrit dans une logique de **sécurisation des parcours professionnels** pour éviter les transitions difficiles, les ruptures ou les rechutes.

1. S. Bataille, InterEditions, 2015.

2. Voir annexe. RPBO[®] est un nom déposé.

Il est construit sur un parcours de remise en forme. Tel un mini-challenge, ce « **Défi QVT¹ post burn-out** » vous emmène explorer un **ensemble de 3 parcours** balisés par 7 étapes clés. Collaboratif et pluridisciplinaire, il vous ouvrira de nouvelles perspectives et vous aidera à changer de regard sur votre travail. Ses chapitres sont rédigés par des experts, véritables guides bienveillants à votre service. Ces derniers vous invitent à faire preuve de curiosité envers vous-même afin de tester des expériences nouvelles dans votre vie professionnelle. Avec ce nouveau regard sur les choses, nous espérons que vous sillonnerez votre vie au bureau le cœur plus léger désormais. Ce parcours va vous faire du bien parce qu'il apporte des solutions claires et concrètes.

Les 7 étapes clés peuvent être lues dans l'ordre qui correspond à vos envies : à vous de construire votre propre parcours ! Entre le **Parcours 1**, le **Parcours 2** et le **Parcours 3**, il n'est aucunement question de niveau de difficulté, ni même d'évaluation. Cela dépendra juste de ce que vous avez envie d'explorer chez vous. Votre choix sera construit sur vos priorités du moment, car il n'y a que vous pour savoir de quoi vous avez le plus urgemment besoin après votre burn-out ou votre longue absence. Vous aurez parfois envie de laisser ce livre décanter un moment parce qu'il est confrontant et vous demande de vous engager envers vous-même. De plus, il invite à quelques observations en situation de travail et prises de conscience qui demandent du temps. C'est donc normal et même souhaitable d'aller à votre rythme. Aussi, ne culpabilisez pas de prendre votre temps entre les 3 parcours ou même de ne pas aller jusqu'au bout. Il est exceptionnel de pouvoir enchaîner les 3 parcours en peu de temps. Ce livre d'auto-coaching est votre **compagnon avec lequel vous allez cheminer** à travers les semaines et mois qui viennent.

Chacun des rédacteurs a été sélectionné pour son expertise spécifique dans un des domaines utiles à la consolidation de votre reconstruction post burn-out², en vue d'une qualité de vie au travail

1. QVT : Qualité de Vie au Travail

2. Ils sont tous membres du réseau RPBO, 1^{er} réseau indépendant des professionnels de la Reconstruction Post Burn-Out; pour plus d'informations voir www.RPBO.fr.

retrouvée, pérenne ainsi que d'une consolidation de votre parcours professionnel. Ils s'inscrivent dans une dynamique de qualité de vie **au** travail et **par** le travail.

Votre parcours d'aventure

Afin de bien démarrer vos 3 parcours, il est important de vous mettre en condition, de bien préparer votre corps et votre esprit ; tel un changement de posture qui va vous engager à vivre différemment votre travail. Cet avant-parcours sera intitulé « **Séance d'échauffements** ». Un seul chapitre y sera consacré, car il n'a pour objectif que de vous échauffer afin de vous mettre en condition de bien vivre les 3 parcours qui suivront.

Le **Parcours 1**, intitulé « **Rester fidèle à soi-même** » parlera d'état d'esprit, de valeurs, d'honneur. Deux chapitres y seront consacrés. Si vous êtes du genre idéaliste, perfectionniste et homme ou femme de devoir, vous devriez être à votre aise dans cette partie du parcours !

Le **Parcours 2**, intitulé « **Briser ses chaînes et tenir debout** » sollicitera davantage la mécanique du corps. On y parlera d'hygiène de vie, de sommeil, de vie en dehors du travail et même d'énergie avec la médecine chinoise. Deux chapitres y seront consacrés. Si vous doutez encore de l'articulation entre le bien-être du corps et l'équilibre psychologique, vous allez devoir revoir vos fondamentaux !

Le **Parcours 3**, intitulé « **Droit dans ses bottes** » clôturera cet ouvrage par l'aspect pratique et juridique des choses. Que vous envisagiez sortir de votre situation par la porte juridique en quittant votre job, en prenant un congé sabbatique ou au contraire que vous souhaitiez explorer vos droits à la formation pour une reconversion professionnelle et changer carrément de vie, ces deux chapitres vous donneront soit des armes pour vous battre, soit des ailes pour vous envoler à la conquête de votre avenir, la tête haute et tourner définitivement la page pour démarrer une nouvelle professionnelle !

Vos guides d'étapes sur le parcours

Christine Bernardeau (Parcours 1), spécialiste dans l'exploration des **valeurs** chez l'individu, vous aidera à vérifier que celles-ci sont en accord avec votre entreprise avant de vous engager dans un nouveau challenge professionnel. Ce chapitre vous donnera des astuces et des pistes de réflexion pour trouver la bonne dynamique professionnelle qui fait sens pour vous au travail.

Magali Combal (Parcours 1), consultante-coach et Professeur de yoga, vous réconciliera avec votre côté **perfectionniste**. Ce chapitre, vous expliquera comment faire pour rester performant et heureux dans son job sans se détruire. En vous donnant des exemples de profils perfectionnistes qu'elle a rencontrés, elle vous démontrera qu'on peut être heureux au travail même quand on est perfectionniste.

Antonin Pailley (Parcours 2) est kinésithérapeute. Il vous fera découvrir votre **profil postural** et la façon dont votre corps s'enchaîne aux événements. Ce chapitre, vous proposera des grilles de lecture à partir des travaux de recherche de la méthode GDS¹ et vous invitera à faire des exercices simples au bureau pour entretenir et améliorer votre qualité de vie entre deux réunions.

Jean-Christophe Seznec (Parcours 2), psychiatre et médecin du sport, revisitera avec vous les **fondamentaux de la santé**, permettant de faire de votre corps un allié pour accéder à une vie riche et pleine de sens. Ce chapitre vous donnera les clés du sommeil-réparateur (base du bien-être physique et mental), de la balance émotionnelle (base du sens au travail) et vous apprendra à reconnecter l'énergie de votre intelligence émotionnelle.

Nicolas Serre (Parcours 3), avocat à la cour, vous rappellera que la qualité de vie au travail s'inscrit au-delà du bien-être physique ou psychologique. Ce chapitre, vous donnera les **clés juridiques** de la qualité de vie au travail pour agir concrètement avec votre employeur.

1. La Méthode des chaînes musculaires et articulaires GDS[®] a été élaborée à partir des années 1960 par Madame Godelieve Denys-Struyf, kinésithérapeute et ostéopathe belge.

Et si l'envie de changer de vie et de voie professionnelle vous semblait plus judicieuse après tout ce que vous avez vécu, le chapitre de **Yann Ollivier (Parcours 3)**, vous aidera à y voir plus clair dans les méandres de la formation professionnelle. Vos droits sont nombreux, encore faut-il les actionner. De façon très pragmatique, il vous présentera les **aides à la reconversion professionnelle** auxquelles vous pouvez prétendre en fonction de votre situation (salariés, demandeur d'emploi...).

Changer de vie, c'est possible...

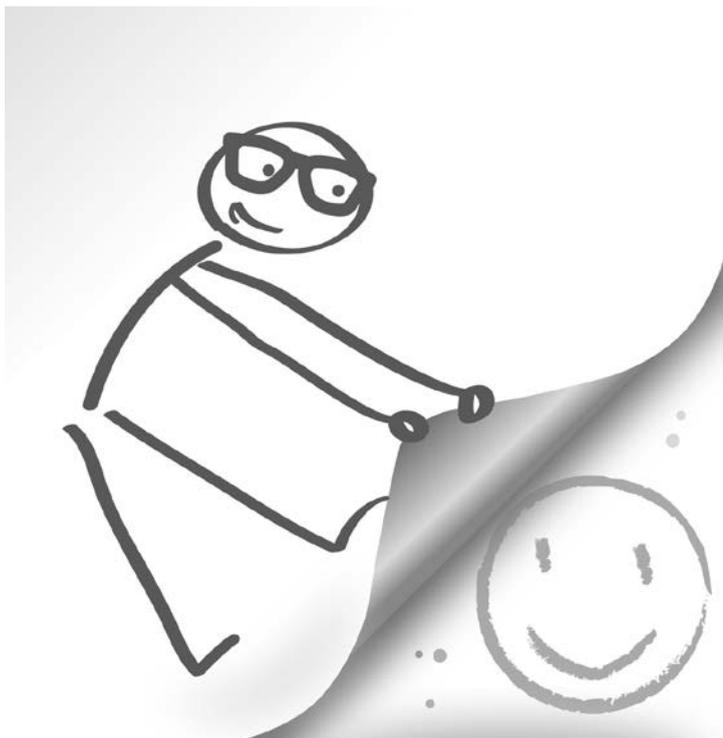
Vous êtes stressé(e) par l'enjeu que représente votre reprise ou changement de travail. C'est bien normal et nous sommes là pour vous aider à réussir. Si vous considérez ce moment de votre vie comme une étape importante et que vous avez le sentiment qu'une nouvelle vie est possible, alors vous réussirez à vous reconnecter à cet esprit d'aventurier qui a vous servi depuis votre enfance à oser décider et à franchir des caps, des rivières et même gravir des montagnes!

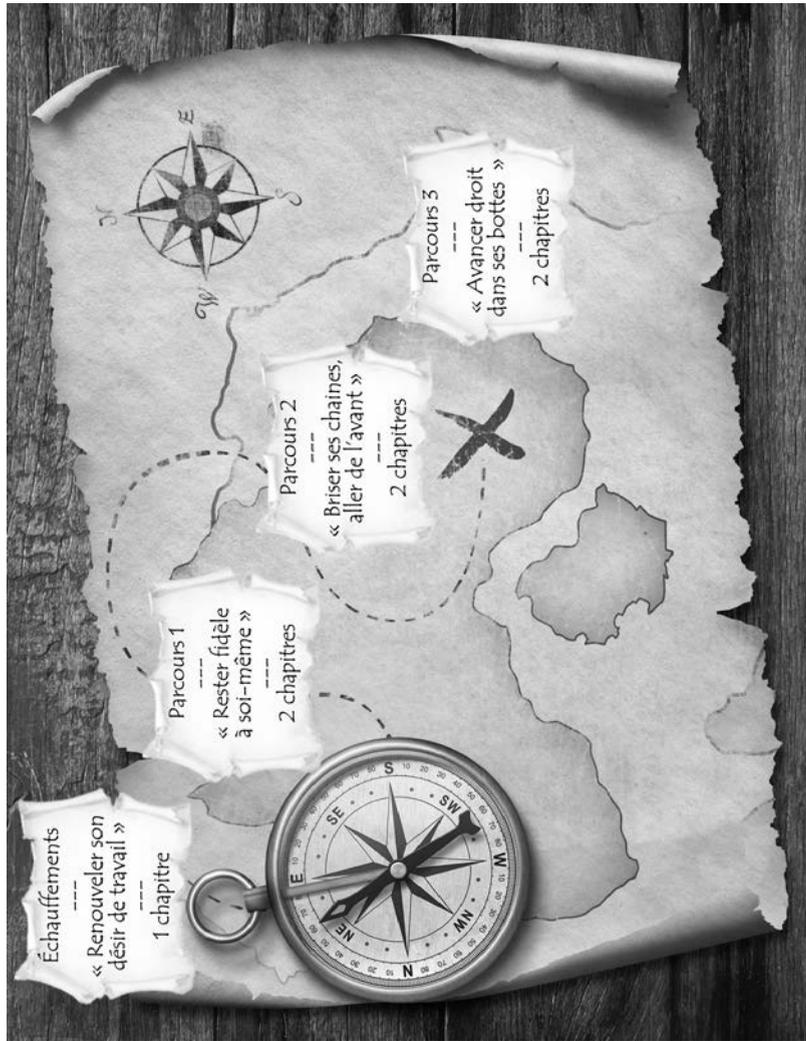
Nous nous réjouissons ensemble tout au long de ces pages de vos succès. D'ailleurs, une rubrique « témoignages » vous est dédiée sur notre site www.RPBO.fr¹ pour aller raconter votre parcours aux autres lecteurs. Vous y trouverez de nombreux témoignages, storytelling et autres réussites que les uns et les autres ont vécus mais qui malheureusement n'ont pas pu tous figurer dans ce livre : il y en a tant ! Par curiosité ou par envie, venez déposer votre récit de vie, vous donnerez ainsi envie à d'autres de changer leur vie ! Rejoignez le clan des aventuriers d'une nouvelle vie professionnelle !

Nous parions même que, voyant votre équilibre et la qualité de vie dont vous faites preuve, vos collègues viendront vous demander conseil pour réussir eux aussi à devenir performants et sereins.

1. Rubrique « Témoignages – Défi QVT », sur <http://www.RPBO.fr>.

Nous avons délibérément conçu ce manuel comme un parcours avec des balises en lui donnant une forme un peu ludique de « chasse au trésor » : vous voilà prêt à partir en quête de votre « Défi QVT post burn-out » !





Votre qualité de vie comme trésor à (re)conquérir

1

MISE EN ROUTE DU PARCOURS « DÉFI QVT »

Sabine Bataille

Vous trouverez dans ce chapitre comment :

1. **Réussir** votre parcours en totalité.
2. **Sécuriser** les bases de votre nouveau départ.
3. **Gagner** en agilité et en sérénité.



« C'est en croyant aux roses qu'on les fait éclore. »

Paul Klee

REVENIR AU TRAVAIL

Revenir au bureau après un épisode d'épuisement au travail n'est pas chose aisée. Paralysés par l'idée de ne plus pouvoir y arriver, certains repoussent ou renoncent carrément à réintégrer leur emploi. Or, si aucun retour au travail n'est tenté au-delà d'un certain temps, la difficulté devient trop grande et le piège se referme sur une invalidité. Ce handicap « social » se paie ensuite très cher dans le processus d'un recrutement futur chez d'autres employeurs à qui il faudra alors expliquer ce qui vous est arrivé. Afin d'éviter cette double peine, des actions sont à mettre en place en amont et ce dès le début de l'arrêt.

Quitter sa peur pour avancer

La peur, lorsqu'elle s'installe, ronge la personne de l'intérieur dans son corps physique, dans sa tête et dans son cœur. Elle n'est bien souvent que passagère, liée à un événement bien précis ou un contexte spécifique dans le temps. Dans le monde du travail, supprimez le contexte (une réorganisation), déplacez l'élément perturbateur (un manager ou un collaborateur toxique), redonnez une dynamique (un projet motivant) et la peur disparaît.

Néanmoins, la peur peut devenir pathologique et **socialement handicapante** quand elle entrave votre retour au travail. Car souvent, rien n'empêche que vous repreniez une activité. Vous allez mieux, votre médecin et votre psychiatre ne voient plus de symptômes justifiant la prolongation de votre arrêt. Mais c'est plus fort que vous, vous ne vous sentez toujours pas prêt d'y retourner ou tout simplement pas en mesure de faire face à vos peurs. Sachez cependant qu'éviter ou retarder votre retour ne fait que nourrir cette peur déjà installée. *L'évitement prolongé devient alors pire que toute autre solution, même temporaire.* C'est un cercle vicieux.

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles »¹

En finir avec le trauma

Pour certaines personnes que j'ai interviewées, l'idée de reprendre le chemin du travail est si effrayante qu'elles en développent des symptômes de stress post-traumatique, tel un soldat revenu de la guerre. Dans le chapitre 2, Christine Bernardeau vous expliquera comment, grâce à vos valeurs vous pouvez reprendre confiance et espérer une qualité de vie dans votre futur emploi.

L'état de stress post traumatique (ESPT)

Ces symptômes sont, en quelque sorte, des cicatrices psychiques qui se réveillent quand un stimulus les réactive. Sans prise en charge, ils peuvent devenir chroniques. Des complications sont possibles quand des symptômes parallèles se rajoutent : anxiété généralisée, trouble panique, phobie sociale, conduites addictives à risque (toxicomanie, alcoolisme) qui peuvent s'interpréter comme des tentatives d'automédication pour surmonter sa peur. Heureusement, toutes les victimes de burn-out n'en arrivent pas là, mais ces troubles imposent l'inaptitude temporaire au travail.

Bien que la mise à distance du travail soit fondamentalement nécessaire quelques mois, rester éloigné de l'emploi ou en arrêt trop longtemps après un burn-out **devient un nouveau risque** psycho-social et économique. Les psychiatres préconisent un retour en poste dès l'amélioration des symptômes pour recréer des habitudes et éviter la rupture sociale accompagnée d'une perte de repères profitant au terrain dépressif.

Demandez-vous ce que vous auriez envie de faire et ce qu'il est possible de tenter dans votre entreprise avant d'envisager la suite (rupture conventionnelle ou prolongation de votre arrêt). Certaines entreprises tolèrent facilement les congés pour raisons personnelles.

1. Sénèque.

Elles vont même jusqu'à aider à la mise en place de nouveaux projets de vie personnels. Depuis la loi sur la réforme de la formation professionnelle, les entreprises sont passées d'une obligation de payer à une obligation de former, ce qui change complètement la donne et rend les entreprises plus ouvertes à la discussion sur ce sujet obligatoire pour elles et pour vous (voir chapitre 7).

Quoi qu'il en soit, **se remettre en mouvement**, entrer de nouveau en dynamique professionnelle est une mise en action nécessaire et essentielle, clé de voûte de votre nouvel élan au travail. **Agir, plutôt que subir** est la meilleure des stratégies pour sortir d'une impasse et retrouver une maîtrise sur votre sentiment de qualité de vie au travail¹.

SÉANCE ÉCHAUFFEMENTS

Reprendre les choses en main et vous assurer une qualité de vie au travail post burn-out est le double objectif de ce livre. Je ne vais pas vous mentir, ce n'est pas facile au début, car vous ne devez pas remettre la barre trop haut, un peu comme lorsqu'on reprend le sport après des mois, voire des années d'arrêt.

Tout au long de ce manuel d'auto-coaching, les auteurs vous feront travailler en parallèle la «*face personnelle*» et la «*face professionnelle*» dans une logique d'équilibre et d'harmonie, recommandée par la loi sur la Qualité de Vie au Travail (voir chapitre 6). *Vous n'avez plus d'autre choix après votre burn-out que de revoir vos priorités et de rééquilibrer vos ambitions.* Leurs propos, leurs conseils vont vous sembler évidents. *C'est justement à cette évidence que vous allez vous confronter et que vous allez devoir respecter afin d'en faire une hygiène de vie personnelle à visée professionnelle pour espérer réussir votre «Défi QVT» post burn-out!*

Renouveler son désir de travail

Renouveler votre désir de travail passe par un renouvellement de votre rapport au travail.

1. S. Bataille, *Bien décider : les 3 déclics pour oser faire un choix*, InterEditions, 2015.

Le travail est avant tout un **facteur protecteur** par l'intégration économique et l'épanouissement qu'il vous confère en termes d'utilité sociale. Vous bénéficiez d'un statut qui vous donne **une identité** en société et vous renvoie **une image positive de vous-même**.

- **Se sentir utile** (à quelque chose ou à quelqu'un), produire un objet ou un service, avoir les moyens de le faire correctement et recevoir un salaire en échange de vos compétences est la base de votre **contrat de travail**.
- **Se réaliser** dans son travail, être heureux de se lever chaque matin pour s'y rendre, réussir par vos idées et vos talents à en faire quelque chose d'intéressant est la base de votre sentiment de **bien-être au travail**.
- **Se sentir libre** d'exprimer et d'expérimenter vos dons professionnels pour innover dans un espace de liberté est la base de votre **qualité de vie au travail**.

Exercice : Questionnez votre désir de travail

Changer votre rapport au travail, c'est accepter de le remettre en perspective. Changer votre rapport au travail, passe aussi par le questionnement de votre propre « **désir de travail** » :

- Comment le souhaitez-vous idéalement ?
- Comment voudriez-vous qu'il soit vraiment ?
- Qu'espérez-vous de lui dans les mesures du possible ?
- Que doit-il vous procurer comme satisfactions ?

Soyez honnête sur ce qui vous lie à lui au-delà du simple contrat de travail :

- Quel est votre moteur quand vous allez au travail ?
- Si vous y passez des heures, quelles sont vos satisfactions ?
- Si vous y investissez beaucoup d'énergie et loin de chez vous, que comble votre travail, que vous évite-t-il à la maison ?

Que recherchez-vous quand vous êtes absorbé par le travail :

- À quels enjeux votre travail répond-il ?
- Quels sont les risques que votre travail vous fait prendre ?
- Quelle audace seriez-vous prêt à consentir pour un job idéal ?

Personne n'est là pour vous juger. L'échauffement et la préparation de votre « Défi QVT » ne demande pas de performance, mais d'être honnête et engagé envers une seule personne : vous-même ! **Comprendre les racines de votre engagement au travail est un acte préventif** en tant que tel pour la suite. Cela vous permettra d'en poser ensuite clairement les limites pour éviter les accidents de parcours ou la rechute.

Jouer la carte de la sincérité

Durant la phase d'échauffement de votre « Défi QVT », vous pouvez toujours vous mentir à vous-même et dire que tout va bien. Cet épisode de burn-out dans votre vie doit être dépassé et digéré pour en faire un capital d'ouverture vers quelque chose d'inconnu et non un lourd fardeau. C'est à vous de décider si vous voulez continuer de porter, voire de supporter des comportements qui ne sont pas authentiques et continuent de faire de vous, l'homme ou la femme que vous ne voulez plus être au fond de vous !

Le désir est un élan qui vous porte vers l'autre et vous soutient : le désir de travail porte en lui cette énergie dévorante et pousse vers la vie. **C'est une énergie fantastique ! Utilisez-la !**

Les hommes et les femmes des ressources humaines sont souvent désemparés de ce qui vous est arrivé car cela pourrait très bien leur arriver à eux. Si vous rentrez de congé maladie, pourquoi ne pas prendre les devants et demander leur aide pour bien reprendre dans des conditions optimales ? Ils y ont tout autant intérêt que vous, compte tenu du risque juridique en matière de santé et sécurité au travail qui pèse sur elles (voir chapitre 6).

Exercice : Qu'attendez-vous des ressources humaines ?

- Qu'aimeriez-vous leur demander concrètement ?
- Que doivent-elles faire pour vous aider ?
- Quel sujet aimeriez-vous aborder avec elles ?
- De quoi avez-vous besoin (aménagement du poste, de votre charge ou de votre temps de travail...)?

- Quels points aimeriez-vous mettre au clair avec elles pour repartir sur de bonnes bases (mutation, formation...)?
- Quels objectifs vous fixez-vous mutuellement pour consolider votre retour?
- Quels conseils attendez-vous d'elles pour vous sécuriser dans votre reprise de travail?
- À quelle fréquence aimeriez-vous faire le point avec elles sur votre situation?

Être au clair avec ces questions est prioritaire pour vous permettre d'anticiper la suite de votre carrière. Même si les ressources humaines restent maladroitement, elles sont obligées de s'y mettre par la force des choses. C'est à vous de les aiguiller en faisant preuve d'assertivité et en verbalisant vos propres besoins qu'elles ne peuvent pas deviner.

Vous allez tourner la page et vous pourrez être fier d'avoir réussi à renouer le contact avec votre entreprise! Sincèrement, tentez **d'évoquer ce qui est important pour vous et qui fait sens aujourd'hui**. Mettez toutes les chances de votre côté. Et si, vraiment vous pensez ne pas pouvoir en discuter avec elles, prenez rendez-vous avec un conseiller en évolution professionnelle pour élaborer votre seconde partie de carrière sereinement.

Retirer le caillou de sa chaussure

Et si, au lieu de chercher des êtres inspirés ou inspirants, vous aspiriez vous-même à devenir le **leader de votre vie** professionnelle, quel projet professionnel aimeriez-vous vous confier? Quel projet ne confieriez-vous qu'à une personne telle que vous?

Exercice : La force est en vous et...vos alliés

Prenez le temps de faire la liste de:

Vos aspirations :

.....

Vos inspirations :

.....

Vos idéaux :

.....

Vos besoins urgents pour ressentir du bien-être dans votre travail :

1.....

2.....

3.....