

Comment se faire plaisir en restant (étant) vétérinaire ?

Nicolas Massal

Vétérinaire comportementaliste, praticien à Pau (64)

Longtemps plaisir et sérieux se sont exclus, héritage culturel ancien ; aujourd'hui travail et plaisir doivent être obligatoirement associés pour permettre l'épanouissement personnel, nouveau dogme tout aussi pesant. S'interroger sur les plaisirs procurés par l'exercice professionnel est-il le signe d'un malaise ? Les choses ne vont-elles pas de soi ? Celui qui ne sait pas en profiter est en échec, la voie est ouverte à une culpabilisation auto-aggravante. Non ! Ce questionnement est la première étape d'une approche responsable et proactive. Etre attentif à ce qui participe à la qualité de vie permet de l'entretenir, de la rechercher, de la provoquer !

Généralités

Le plaisir est le soulagement d'une tension

Qui dit plaisir dit soulagement de tension, donc tension ! Difficile de l'envisager comme un état stable. Que du plaisir, ce n'est plus du plaisir.

C'est évident ? Oui, lorsqu'on y réfléchit à froid. C'est bien plus difficile à admettre quand la perception des événements est envahie par la tension... On rêve alors de ne plus avoir que le plaisir, de vivre un bonheur source intarissable de plaisirs... Notion parfaitement contradictoire et paradoxale.

Quel objectif raisonnable alors ? Associer les tensions au plaisir qu'elles génèrent, même si ce plaisir est simplement la fin de la tension ! Celui qui n'est jamais d'astreinte ne comprend pas la tension que cette activité nous procure, mais il n'a jamais le plaisir de... ne pas être d'astreinte !

Identifier les sources de plaisir dans notre travail

Ce qui est spécifique : le contact avec les animaux, la grande variété d'activités, la grande variété des contacts humains, l'absence de routine, le fait d'être son propre maître pour la plupart des actes...

Ce qui est commun à tous les métiers : assurer des responsabilités, prendre des décisions, travailler pour gagner sa vie, celle de sa famille, donc dégager des moyens matériels, valoriser ses compétences...

Ce qui est commun aux autres secteurs de nos vies : bien faire, respecter nos valeurs de vie, exister dans le fait d'être utile et reconnu comme tel...

Enfin, ces distinctions ne sont pas si aisées, est-ce parce que tout est mêlé ?

Regard sur les autres

« L'herbe est toujours plus verte ailleurs » - le regard décalé ne laisse voir que les bons côtés des autres situations, une attention plus importante révèle les aspects potentiellement négatifs. Retenons que ce regard décalé, d'autres l'ont sur notre activité, alors interrogeons-les pour concrétiser, parfois révéler, des aspects positifs qu'une trop grande proximité ou simplement l'habitude nous empêchent de voir.

Variables individuelles

Lister les sources de plaisir

Comment lister ce qui apporte à chacun de nous du plaisir au travail ? Un questionnement aurait sûrement apporté des quantités de réponses. Mais cette liste aurait-elle fourni de motifs de plaisir au lecteur ?

Le sujet est trop individuel, il est le fruit de l'histoire individuelle, il est conditionné par les contextes de travail, par les choix opérés au cours de la carrière.

Envisager que les autres prennent du plaisir ne risque-t-il pas de culpabiliser ceux qui n'en prennent pas ou plus ?

Chacun réagit de manière singulière, il serait présomptueux de tenter de guider, influencer ou prétendre anticiper ses émotions. La seule liste qui compte, c'est la nôtre, encore faut-il prendre la peine de la dresser ! C'est une tâche indispensable, prenez le temps de faire cela pour vous.

Processus

Plutôt que de dresser une liste nécessairement incomplète, voici quelques processus de plaisir. Les sources sont nombreuses, puisées dans des champs logiques différents :

- Physique : le contact animal a souvent motivé nos vocations...
- Emotionnel : ressentir c'est vivre, nos journées sont riches en émotions variées, pas toujours positives, toujours enrichissantes ;
- Relationnel : échanger avec les autres c'est exister pour eux, cela fait partie des besoins de notre espèce ;
- Intellectuel : un aspect souvent mal connu de notre métier, fait de résolution de problèmes et d'énigmes cliniques ;
- Narcissique : et pourquoi négliger la fierté personnelle dans certaines situations ? Notre activité fournit régulièrement des occasions de se féliciter soi-même !

Ils peuvent se cumuler, pour donner des moments forts.

Y a-t-il une hiérarchie de ces plaisirs ? Certains sont-ils indispensables ? Faut-il en privilégier ? Les différents niveaux s'influencent-ils ? Par exemple peut-on avoir un plaisir intellectuel si la relation est déplaisante ? Peut-on changer de niveau pour s'éloigner d'un déplaisir et trouver du plaisir ?

C'est une voie souvent utile face à des situations que nous anticipons comme peu agréable : transformer des déplaisirs en challenge, c'est une manière d'intellectualiser ces émotions et de leur donner une dimension maîtrisable. Ce client bien pénible peut devenir une occasion de tester des techniques de relation acquise ici ou là, il devient partenaire d'entraînement ! Votre regard sur lui change considérablement...

Causes de déplaisir

Au moins autant que causes de plaisir !

Puisque les causes de (petits) plaisirs sont nombreuses, qu'est-ce qui nous empêche d'en profiter ? Tellement de choses !

- Plaisir ratés ou gâchés, anticipés et non ressentis, source de frustration ;
- Routine et habitude : rien n'y résiste, et en plus elles s'installent insidieusement ;
- Abondance de déplaisir, empêchant de voir les choses autrement ; parfois certaines périodes ressemblent à un acharnement du sort ;
- Contamination par d'autres champs de notre vie ; événements familiaux, maladies, il n'est pas possible de vivre sa profession sans penser au reste de son existence ;

- Pression de « réussite » – émotionnelle, psychologique, intellectuelle, matérielle, familiale... : elle cause bien des sentiments d'échec, et elle peut être motivante, le bon dosage n'est pas aisé ;
- Anticipation de difficulté : piège classique, la prévision est auto-réalisante, on pense en baver, on en bave !
- Fatigue physique : elle agit sur le mental, il ne faut pas la négliger et lui trouver des remèdes ;
- Difficultés relationnelles dans l'équipe de clinique ;
- Difficultés matérielles : leur effet délétère est considérable, peu de personnes y résistent ;
- Sensation de subir les événements – Cette sensation d'échappement est très néfaste, annulant toute capacité à profiter de ce qui est bien au milieu d'un ensemble perçu négativement.

Une liste bien anxiogène ! Pourtant identifier l'ennemi est la première étape pour le combattre.

Tempérament - Evolution

La tournure d'esprit de chacun, son « tempérament » l'amène à voir plutôt positif ou plutôt négatif. Ce filtre de lecture est sans doute une marque individuelle, mais il évolue aussi au gré des expériences vécues, de la manière dont elles sont mémorisées. Notre grille d'analyse évolue en permanence, s'enrichit sans cesse de nouveaux faits, et en plus nous disposons de plusieurs filtres en fonction de notre humeur ! Une maladie comme la dépression colore ces filtres d'une manière si sombre que tout est vécu négativement, engrenage aggravant ; certains médicaments placent des filtres plus clairs, tonifiants.

Il existait des attentes au moment du choix professionnel, que sont-elles devenues ? Les débuts ont été l'occasion de plaisirs intenses, sont-ils toujours présents ? Pourquoi ? Si ces questions posent problème, peut-être qu'une intervention extérieure serait utile pour y voir plus clair ? Nous avons vu que le regard des autres est très utile et complémentaire du nôtre.

Techniques

Plaisir de travail ne dure qu'un moment, souci de travail dure toute la nuit ?

Etre conscient de ce déséquilibre peut en atténuer l'incidence : un incident suffit à gâcher une journée (parfois la nuit suivante), quand nos satisfactions sont brèves et ne suffisent pas à équilibrer le malaise d'un souci pourtant de moindre importance.

Des solutions, des remèdes ? Pas d'illusions, la magie n'existe que dans nos imaginations (et ne fonctionne que chez les autres !). Alors quelles techniques proposer ? Voici quelques idées de stratégies, sans garantie, l'une d'elle peut occasionnellement adoucir ou ensoleiller une journée, ce qui est déjà très bien !

Philosophie de vie

Peut-on se fixer comme règle d'identifier les sources de plaisir pour y accorder davantage d'importance ? C'est un peu théorique, un peu « méthode Coué », et pourtant... c'est étonnant d'efficacité. Alors ne le répétez pas, mais faites-le !

A chacun sa propre liste, cela vaut la peine d'y consacrer un moment, de le faire chaque jour, avant et après la journée de travail. Quand des idées noires surviennent, prenez l'habitude de vous interroger justement sur ce qui n'est pas noir, vous serez surpris (agréablement) du nombre de faits que vous trouverez.

Chasser (pour trouver)

Se transformer en chasseur de petit plaisir afin de leur donner toute la valeur qu'ils méritent ! C'est une version du « think positive » et c'est une mission de chaque jour, une rétrospective de chaque fin de journée... Bonne chasse !

Chasser (pour éliminer)

Identifier et éliminer les éléments perturbateurs qui empêchent de profiter de ces plaisirs, parfois au point de même oublier leur existence. N'espérez pas que ces empêcheurs de profiter disparaîtront d'eux-mêmes, ils méritent votre attention et votre action pour ne plus nuire.

Recul

Méta-position, prise de recul, ces stratégies sont plus faciles à mettre en œuvre avec un interlocuteur, même si la technique peut être travaillée pour une utilisation solitaire. Sans chercher loin, les partenaires de travail, les membres de la famille (les enfants !) sont d'excellents « spectateurs » de notre manière d'agir et de son évolution au fil du temps.

Autodérision

Si vous ne riez pas de vous qui le fera ?

Faites-le avec bienveillance, mais sans complaisance. Cet exercice est très profitable.

Relativisez !

Relativiser, voilà une injonction très entendue, mais comment ? Voici quelques clés :

- **Pondérez** : donnez un poids réfléchi, détaché de la charge émotionnelle ;
- **Temporisez** : retenez que le temps change le regard sur les choses ; rappelez-vous des moments inoubliables que vous avez... oubliés, ou des situations insurmontables que vous avez... surmontées !
- **Hiérarchisez** : référez-vous à votre propre système de valeurs, vos repères personnels stables.

Conclusions

Le plaisir n'est donc pas un événement subi, mais le résultat d'une démarche active, il est ainsi en même temps la récompense de cette démarche, ce qui en augmente encore l'intensité !

On peut même s'interroger sur l'importance de la démarche active dans le déplaisir ou l'absence de plaisir ! Chacun doit envisager cette hypothèse, sans culpabilité, mais sans déni et dans une optique constructive de recherche de solution.

« **LA VIE EST CE QUE VOUS DITES QU'ELLE EST** », a affirmé Paul Watzlawick

Cette maxime peut devenir une ressource : elle permet aussi bien de se responsabiliser quand la vie semble sombre « *Que dis-je de ma vie pour qu'elle soit ainsi ? Que pourrais-je me dire pour qu'elle soit différente ?* », que de se féliciter quand tout va bien « *Mon influence positive, mes décisions, portent leurs fruits et je peux les savourer* ».

L'objectif de ces réflexions sera atteint si elles vous ont incité à réfléchir à votre plaisir au travail, et à découvrir de nombreuses occasions de vous en réjouir !