FICHE 103 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes valeurs au travail

Retrouver du sens dans ce que je fais

OBJECTIF

Aider la personne à clarifier ce qui compte pour elle dans son travail (contribution, apprentissage, relations, qualité, autonomie) et à identifier des actions qui la reconnectent au sens, ou des changements à envisager.

POUR QUI

Perte de sens, cynisme, réflexion sur une reconversion.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Explorez ce qui comptait au début, et ce qui compte aujourd'hui dans le travail.
2. Notez à quel point le travail actuel permet de vivre chaque valeur (0-10).
3. Cherchez de petites actions pour vivre davantage ces valeurs dans le poste actuel.
4. Si l'écart est trop grand, ouvrez la réflexion sur un changement (sans précipitation).

POINTS D'ATTENTION

> En période d'épuisement aigu, évitez les grandes décisions (démission, reconversion) : priorité au repos et à la récupération.

RÉFÉRENCES

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 103 · FICHE À REMETTRE

Mes valeurs au travail

Le burn-out s'accompagne souvent d'une perte de sens. Revenir à ce qui compte pour toi dans ton travail aide à retrouver de l'élan, ou à voir ce qui devrait changer.

1. Ce qui comptait pour moi quand j'ai commencé ce travail.
2. Mes valeurs au travail aujourd'hui (aider, apprendre, créer, la qualité, l'équipe…).
3. À quel point mon travail actuel me permet de les vivre (0 à 10).
4. Une petite action pour vivre davantage une valeur : _____

Valeur au travail	Je la vis aujourd'hui /10	Une petite action possible

Si l'écart reste grand, qu'est-ce qui devrait changer à long terme ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification