

Discuter de votre charge de travail avec votre gestionnaire

1st May 2020

Si vous avez parfois l'impression que votre charge de travail est trop lourde, sachez que vous n'êtes pas le seul. Des études montrent que de nombreuses personnes estiment que leur charge de travail a augmenté, en partie à cause de la technologie qui, parfois, crée chez les employés le sentiment qu'ils doivent rester disponibles en tout temps.

Si vous avez plus de travail que vous pouvez en faire, il est important d'en parler avec votre gestionnaire afin que vous puissiez trouver des façons de maintenir votre charge de travail à un niveau gérable tout en répondant aux besoins de votre organisation.

Hésitez-vous à parler de votre charge de travail à votre gestionnaire?

Même si vous entretenez une excellente relation avec votre gestionnaire, vous éprouvez peut-être de la réticence à lui faire part de réelles préoccupations concernant votre charge de travail. Voici quelques raisons qui peuvent expliquer ce sentiment :

- Vous ne voulez pas passer pour un employé qui aime se plaindre.
- Votre gestionnaire semble toujours trop occupé pour parler avec vous.
- Vous savez que la charge de travail de vos collègues a elle aussi augmenté.
- Vous vous dites que votre gestionnaire devrait se rendre compte par lui-même que vous êtes débordé.
- Vous croyez que votre gestionnaire est d'avis que vous pourriez en faire plus.
- Vous espérez que le rythme de travail ralentira et que le problème se réglera de lui-même.
- Vous aimeriez qu'on vous confie plus de responsabilités au travail et vous craignez d'être écarté si vous avouez vous sentir débordé.
- Vous avez déjà abordé le sujet avec votre gestionnaire, mais rien n'a changé.

Ces sentiments sont tout à fait naturels, mais si vous avez plus de travail que vous pouvez en faire, votre gestionnaire doit le savoir. Il pourrait suggérer des façons d'alléger votre charge de travail tout en veillant à ce que l'ensemble des tâches essentielles soient exécutées.

© LifeWorks 2020

pulsation

Discuter de votre charge de travail avec votre gestionnaire

1st May 2020

Pourquoi est-il avantageux de discuter de votre charge de travail avec votre gestionnaire?

Une conversation franche avec votre gestionnaire peut avoir de nombreux avantages pour vous et pour les autres.

Elle pourra notamment :

Vous aider à établir des priorités. Les problèmes liés à la charge de travail sont souvent attribuables au fait que les gens consacrent trop de temps à des tâches peu importantes qui ne représentent pas une priorité pour l'organisation. Votre gestionnaire peut vous aider à déterminer et à prioriser les principales responsabilités.

Empêcher le problème de s'aggraver. Si vous avez l'impression d'être arrivé au bout de vos ressources, demandez-vous ce que vous feriez si vous deviez répondre à une demande urgente de dernière minute de la part d'un client ou si vous deviez faire face à une crise personnelle ou à une urgence de nature familiale. Si vous n'êtes pas certain, une discussion avec votre gestionnaire pourrait permettre d'éviter que la situation se transforme en crise.

Faire valoir que vous prenez votre travail au sérieux. Aborder votre charge de travail avec votre gestionnaire lui montre que vos responsabilités ont de l'importance pour vous et que vous voulez les assumer de votre mieux tous les jours. Il est d'autant plus important d'avoir ce type de conversation si vous avez l'impression d'accuser un retard considérable dans le traitement des demandes des clients. Votre gestionnaire n'a peut-être pas conscience de tout ce que vous avez à faire ou de l'ampleur qu'a prise votre charge de travail.

Aider votre gestionnaire et votre organisation à préparer l'avenir. Certains problèmes liés à la charge de travail ne se règlent pas si rapidement, par exemple lorsque la solution passe par l'embauche de personnel ou une réorganisation des responsabilités de certains employés. Vous aiderez votre gestionnaire et votre organisation à planifier de façon réaliste en leur exposant en toute franchise les limites de vos capacités.

Vous libérer l'esprit. Même s'il n'est pas possible de régler votre problème immédiatement, vous pourriez ressentir un grand soulagement en sachant que votre gestionnaire comprend la situation et qu'il est disposé à vous aider. Il pourrait également vous indiquer jusqu'à

© LifeWorks 2020

pulsation

Discuter de votre charge de travail avec votre gestionnaire

1st May 2020

quand une augmentation de charge de travail inhabituelle risque de durer.

Quelques conseils pour faciliter la discussion

N'attendez pas qu'une crise éclate. Si votre charge de travail vous cause des problèmes ou vous préoccupe, faites-en part à votre gestionnaire sans tarder.

Fixez une rencontre. Dites-lui de quoi vous voulez parler et demandez-lui si vous pouvez organiser une brève rencontre.

Planifiez soigneusement votre rencontre. Réunissez autant de renseignements que possible sur votre charge de travail. Par exemple, si vous faites souvent des heures supplémentaires, notez à quelle fréquence cette situation se présente et combien de temps vous passez pour effectuer ce travail. Si vous accomplissez des tâches qui ne figurent pas dans votre description de poste, faites une copie de cette dernière et dressez une liste des responsabilités qui se sont ajoutées.

Proposez des solutions. Avant la rencontre avec votre gestionnaire, essayez de trouver au moins une solution possible à votre problème de surcharge de travail. Ainsi, vous indiquerez clairement que vous avez l'intention de fournir de l'aide et que vous n'adoptez pas une position du « tout ou rien ».

Soyez ouvert aux idées de votre gestionnaire. Quel que soit le nombre de solutions que vous proposez, votre gestionnaire en a peut-être une qui fonctionnerait mieux pour l'organisation. Soyez réceptif aux idées nouvelles, même si elles ne viennent pas de vous.

Faites un suivi. Après avoir discuté avec votre gestionnaire, envoyez-lui un court message ou un courriel pour le remercier d'avoir écouté vos préoccupations. Récapitulez les mesures que vous aviez convenu de prendre, le cas échéant, pour réduire votre charge de travail. Faites régulièrement le point avec votre gestionnaire pour le maintenir à jour à propos des mesures que vous prenez et adaptez-vous au besoin.

Songez à consulter un professionnel. La plupart des gestionnaires veulent régler les problèmes de surcharge de travail, bien qu'il ne soit pas toujours possible de leur en parler librement. Si c'est votre cas, vous pouvez consulter de manière confidentielle votre

© LifeWorks 2020

pulsation

Discuter de votre charge de travail avec votre gestionnaire

1st May 2020

conseiller en ressources humaines (RH) ou le programme d'aide aux employés (PAE).

© LifeWorks 2020

pulsation 