

# Test : êtes-vous bien dans votre travail ?

Outplacement, reconversion  
Publié par Christina Gierse

Votre activité professionnelle vous satisfait-elle ?  
Êtes-vous heureux au travail ?

Pour mesurer votre degré de satisfaction, voici un test simple et rapide à réaliser tiré du guide "Rester positif au travail" de Vanessa Genin, paru chez Studyrama.

**Votre activité professionnelle vous satisfait-elle ? Etes-vous heureux au travail ? Pour mesurer votre degré de satisfaction, voici un test simple et rapide à réaliser.**

**Pour chaque affirmation, dites si vous êtes :  
tout à fait d'accord ; plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord du tout.**

1. Je suis fier de mon métier.
2. Quand je me lève, j'ai envie d'aller au travail.
3. J'apprécie mon entreprise, mon établissement.
4. Le secteur d'activité dans lequel je travaille m'intéresse.
5. J'ai des horaires de travail qui me conviennent.
6. J'ai la chance d'avoir des perspectives de carrière.
7. Mon emploi a du sens.
8. Quand je travaille, le temps passe vite.
9. L'ambiance me plaît.
10. Je me sens plein d'énergie quand je travaille.
11. J'aime parler de mon travail à autrui.
12. Au travail, je suis concentrée sur ce que je fais.
13. Je suis satisfait des relations que j'entretiens avec mes collègues.
14. Je suis satisfait des relations que j'entretiens avec mes supérieurs.
15. Je me sens reconnu dans mon travail.
16. Mon rôle dans l'entreprise est intéressant.
17. Mon lieu de travail me convient.
18. J'ai un salaire décent.
19. Je suis satisfait de la place que j'occupe dans la société.
20. Ma vie me plaît.

**Puis faites les comptes !**

• **Si vous obtenez une majorité de « tout à fait d'accord »**

Tout va bien ! Rien ne sert de chercher des problèmes là où il n'y en a pas ! Vous avez sûrement trouvé la voie qui vous convient le mieux. Néanmoins, rien ne vous empêche de pimenter votre quotidien (insuffler une bonne ambiance, se former...) pour cultiver votre motivation.

• **Si vous obtenez une majorité de « plutôt d'accord »**

A priori, vous n'avez pas besoin de tout remettre en cause. Vous avez juste besoin d'un petit coup de fouet pour égayer votre carrière. Essayez peut-être de réfléchir à vos

perspectives d'évolution, à de nouveaux projets à entreprendre...

• **Si vous obtenez une majorité de « plutôt pas d'accord ».**

Un point sur votre situation professionnelle s'impose. Vos valeurs, vos compétences, votre plan de carrière, vos objectifs... Essayez de mettre à plat ce qui vous convient et ce qui vous convient moins, avant de rebondir éventuellement vers une autre voie.

• **Si vous obtenez une majorité de « pas d'accord du tout »**

Pourquoi vous accrocher ? Si votre travail ne vous apporte aucun épanouissement personnel, aucune fierté, aucun avantage, il est peut-être temps de changer votre fusil d'épaule !