

*« Il arrive que le travail demande de s'adapter au point d'aller contre soi.
Ce texte propose un cadre pour comprendre le coût intérieur de ces compromis
répétés. »*

Quand le travail demande d'aller contre soi

Il arrive que le travail vous place dans des situations inconfortables.

Rien d'illégal.

Rien d'ouvertement choquant.

Mais quelque chose résiste intérieurement.

Un malaise discret.

Le sentiment de faire ce qui est attendu, sans être pleinement en accord.

Ce texte propose un cadre pour comprendre ce qui se joue lorsque le travail demande, peu à peu, d'aller contre soi.

Dans de nombreux contextes professionnels, l'adaptation est valorisée.

Il faut faire avec.

Composer.

S'ajuster aux contraintes.

Cette capacité est souvent présentée comme une qualité.

Une preuve de professionnalisme.

De maturité.

Mais s'adapter a un coût.

Lorsque les situations problématiques sont ponctuelles, ce coût reste supportable.

On s'ajuste temporairement.

On met à distance.

On tient.

Mais lorsque ces situations deviennent répétées, l'ajustement cesse d'être transitoire.

Il devient un mode de fonctionnement.

Et c'est là que le décalage s'installe.

Vous continuez à faire ce qui est demandé.

À respecter le cadre.

À remplir vos missions.

Mais une part de vous se met en retrait.

Ce que vous pensez n'est plus tout à fait ce que vous faites.

Ce que vous ressentez n'a plus vraiment de place.

Ce clivage est discret.

Mais il est profondément éprouvant.

Il est important de le dire clairement :

aller contre soi n'est pas toujours un choix conscient.

Cela peut être une réponse rationnelle à un environnement où certaines contradictions ne peuvent pas être discutées.

Où dire non n'est pas possible.

Où questionner expose.

Dans ces conditions, le compromis devient une stratégie de survie.

Mais ce compromis répété a un coût intérieur.

Il use l'élan.

Il fragilise le sens.

Il produit une fatigue qui ne se dit pas toujours.

Non pas parce que le travail est difficile en soi.

Mais parce qu'il demande de se couper progressivement de ce qui fait cohérence intérieure.

Comprendre cela permet un premier déplacement.

Si vous avez le sentiment de vous éloigner de vous-même dans votre travail,

si certaines décisions vous laissent un goût amer,

si vous avez l'impression de fonctionner en pilote automatique,

ce que vous vivez n'est pas nécessairement un manque de solidité.

C'est peut-être le signe qu'un écart trop important s'est installé entre ce que vous faites et ce que vous êtes en mesure d'assumer intérieurement.

Reconnaître cet écart ne le comble pas immédiatement.

Mais cela permet de ne plus l'ignorer.

Et parfois, voir clairement où l'on s'est éloigné est déjà une première forme de réajustement.

Texte issu d'un travail d'analyse et de recherche développé dans les ouvrages de Céline Martin.

Les ouvrages correspondants sont accessibles sur la page de l'autrice : [Amazon.fr: DR Céline Martin: livres, biographie, dernière mise à jour](#)