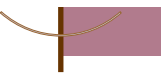




QUAND ÊTRE TROP TRAVAILLANT EST UNE MALADIE



On peut être un gros travailleur, mais on peut aussi souffrir de *workaholisme*, c'est-à-dire de dépendance au travail.

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.*,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Carole reproche à Martin de ne penser qu'à travailler. « *Il est en train de passer à côté des plus belles années avec les enfants. Il n'est jamais là. Même quand il est dans la maison, il ne pense et ne parle que de la ferme. On dirait qu'il ne vit que pour cela.* »

« *Quand on est agriculteur, c'est normal de faire beaucoup d'heures et de ne penser qu'à ça, n'est-ce pas ? Je suis un gros travaillant.* », répond Martin avec un brin de fierté.

Martin est-il un gros travailleur ou souffre-t-il de *workaholisme*, c'est-à-dire de dépendance au travail ?

On décrit le *workaholisme* comme une relation pathologique d'une personne à son travail. Cette relation se caractérise par une **compulsion** à consacrer de plus en plus de temps et d'énergie à son métier, au détriment des autres aspects de sa vie. Elle persiste même si les conséquences sur la santé, la vie familiale et les relations sociales sont négatives. Cette dépendance, qui paraît bien et qui suscite souvent l'admiration, peut avoir des conséquences très graves. C'est la seule dépendance valorisée.

Trois traits distincts de différentes intensités caractérisent le *workaholic* : le grand besoin de contrôle, le perfectionnisme et le narcissisme.

Les experts s'entendent pour dire qu'il y a une différence entre le gros travailleur et le *workaholic*. Le gros travailleur prend tous les moyens nécessaires pour accomplir son travail. Il peut être à l'œuvre de longues heures pendant une période intensive et ponctuelle, par exemple durant les semis ou les récoltes, mais les buts et les délais sont clairement définis. Lorsque le travail est accompli, il décroche facilement et il se garde du temps pour sa famille et ses amis.

À l'opposé, le *workaholic* ne vit que pour le travail. Il y sacrifie son sommeil, son alimentation, l'exercice, sa famille, ses amis et ses loisirs, bref, sa vie. Son obsession est telle que toute sa vie est en déséquilibre. Le *workaholic* se donne de hauts standards de performance et n'accepte pas facilement ses faiblesses, les critiques ni les échecs.

Contrairement au gros travailleur, s'il n'a pas de travail ou de buts très élevés, il se sent déprimé, anxieux, sans valeur. En vacances ou en période de repos, comme Martin le dit : « *Je me sens comme un loup en cage, je ne peux pas rester à rien faire, je n'aime pas perdre mon*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

temps. Je pense toujours au prochain projet, à la prochaine tâche, aux prochains gros travaux. »

Cette dépendance peut avoir de lourdes conséquences.

Pour la santé :

Le *workaholic* vit un état de **stress** chronique qui peut mener à des problèmes sérieux de santé physique et mentale. Il peut souffrir de maux de tête et de **migraines**, de **tension artérielle élevée** (risque accru de maladies cardiovasculaires), de douleurs musculaires, d'indigestions, d'**ulcères**, de fatigue chronique et d'**insomnie**. De plus, le stress affecte le système immunitaire, ce qui rend le *workaholic* plus susceptible de contracter d'autres maladies.

Il peut aussi subir ou souffrir d'irritabilité, d'impulsivité, de détresse psychologique, de tristesse, de colère, d'hypersensibilité, d'apathie, de désespoir, d'insécurité et d'anxiété. Enfin, le *workaholic* est un excellent candidat au *burnout*. Pour pallier tous ces maux, le « *workaholic* » adoptera souvent des comportements pour réduire la souffrance : prise de médicaments, consommation abusive d'alcool, de drogues, etc.

Pour la famille :

Tous les membres de la famille souffrent de cette maladie. Ils se sentent ignorés, lorsqu'ils ne sentent pas utilisés. Les conjoints seront habituellement très insatisfaits de leur vie de couple, d'où un nombre de divorces plus élevés que dans la population générale. Chez les enfants, on observe le développement de comportements perfectionnistes et obsessifs, et une grande probabilité de développer eux-mêmes cette dépendance plus tard.

Pour l'entreprise :

On pourrait penser qu'une entreprise ayant comme patron un *workaholic* sera des plus florissantes. Il n'en est rien. Comme l'exprime si bien Carole, personne ne veut ou ne peut travailler avec son conjoint. « *Il n'y a jamais un employé ou un actionnaire à la hauteur* », dit-elle. Les *workaholics* font habituellement des patrons très durs, agressifs, peu collaboratifs, qui ne font pas ou peu confiance, ont peu l'esprit d'équipe et épuisent leurs employés.

Ils ont tendance à se donner tout le crédit, ont beaucoup de difficultés à remercier et ont la critique très facile. Finalement, comme ils travaillent sans relâche, l'épuisement les rejoint et ils commettent de graves erreurs de jugement.

Bref, cette maladie affecte l'ensemble de la vie de la personne qui en souffre. Plus elle est manifeste, plus la personne aura besoin d'aide pour s'en sortir.

Quelques conseils aux *workaholics* :

- Respectez vos heures de sommeil; le manque de sommeil ne se rattrape pas et ne fait qu'augmenter les symptômes.
- Réservez une journée par semaine pour la famille et les amis seulement, à moins d'une véritable urgence (il va pleuvoir sur le foin, les animaux sont malades; et non, les labours ne constituent pas une urgence).



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

- Mangez de façon équilibrée. Les *workaholics* sont réputés pour sauter des repas ou manger du *fast food*. Un corps mal entretenu n'oublie jamais un passé négligé et, un jour, il le fait payer. Si vous ne prenez pas le temps d'être en santé, il faudra prendre celui d'être malade.
- Séparez le travail de la vie de famille le plus possible. Résistez à la tentation de parler régulièrement de votre entreprise. Intéressez-vous à d'autres choses et à ce que font les autres autour de vous.
- Faites bouger vos muscles. Si vous travaillez sans arrêt, votre corps ne peut répondre aux efforts que vous lui demandez. Accordez-vous 30 à 45 minutes par jour pour faire de l'exercice. Marchez, courez, nagez, peu importe : bougez.
- Planifiez votre journée pour qu'elle ait un début et une fin. Plutôt que d'essayer de tout faire en même temps, établissez une liste des priorités et concentrez-vous sur une tâche à la fois jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Cette habitude vous permettra de mieux gérer votre temps. Mieux vous serez organisé, plus vous serez efficace.
- Consultez un psychologue ou un autre spécialiste si votre dépendance est trop forte. Cette dépendance peut être aussi dommageable que la dépendance à la drogue, à l'alcool ou au jeu. Avant qu'il ne soit trop tard, allez chercher de l'aide professionnelle.
- Enfin, prenez votre courage à deux mains et demandez à vos employés, à vos amis et aux membres de votre famille s'ils sont heureux en votre compagnie. Faites-leur lire ce texte et... attendez leurs commentaires.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

Paru dans Le Bulletin des agriculteurs – Juillet-Août 2006



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0