

Son travail passe **TOUJOURS** avant moi!

Que vous ayez planifié une soirée en amoureux ou un week-end au chalet, l'homme de votre vie brille par son absence. La raison? Il travaille... encore! Comment faire pour que ça change?

PAR KATHLEEN MICHAUD | PHOTO: ISTOCK

C'est vers la fin des années 60 qu'est apparue la notion de *workaholism*, un état caractérisé par un rapport pathologique au travail, que certains spécialistes considèrent d'ailleurs comme un trouble obsessionnel compulsif. Les personnes qui en sont atteintes se donnent corps et âme à leur boulot, au détriment des autres aspects de leur vie.

Selon les experts, il y a une différence entre un «gros travailleur» et un *workaholic*. Le premier fait tout ce qui est nécessaire pour mener à bien son projet professionnel, mais pendant une durée de temps limitée. Une fois qu'il a atteint son objectif, sa vie personnelle revient à la «normale». Quant au *workaholic*, son travail est le centre de sa vie. Il n'a jamais terminé et se fixe sans cesse de nouveaux objectifs. Cette dépendance engendre des problèmes d'ordre physique, psychologique, relationnel, familial ou social.

En général, on devient *workaholic* pour échapper à une situation de stress, ou à une vie de couple ou de famille oppressante, pour cacher des troubles dépressifs (l'adrénaline agit comme un antidépresseur) ou pour se valoriser par le travail quand on souffre d'un problème d'estime de soi. Parfois aussi, c'est pour reproduire le modèle parental qu'on a connu ou pour conserver le niveau de vie qu'on a atteint. Selon la psychologue du travail, coach et conférencière Pierrette Desrosiers, trois traits de personnalité caractérisent le *workaholic*: le perfectionnisme, le narcissisme et un grand besoin de tout contrôler.

Mais comment réagir quand la «boulotmanie» de son amoureux est en train de tuer la vie de couple?

MERCI À PIERRETTE DESROSIERS, 819 849-9016,
WWW.PIERRETTEDESROSIERS.COM, POUR SA PRÉCIEUSE COLLABORATION.

PARLER CALMEMENT

Bien sûr, il est légitime de se sentir frustrée quand l'autre répond à son cellulaire durant le souper. Toutefois, crier, bouder et faire des reproches n'aide pas la cause. Mieux vaut attendre d'être plus calme avant d'aborder le sujet.

Voici les conseils de Pierrette Desrosiers:

- ▶ Il faut s'être soi-même préparée avant d'aborder le sujet avec son conjoint, mais il faut aussi attendre que celui-ci soit dans de bonnes dispositions avant d'entamer la conversation. Le fait d'aller au restaurant peut aider à créer une ambiance propice au dialogue.
- ▶ On doit lui dire qu'on souffre d'un sentiment de solitude et lui expliquer les conséquences que son acharnement au travail a sur toute la famille, les enfants y compris, s'il y a lieu. On doit aussi lui faire part de l'inquiétude qu'on éprouve concernant sa santé. La manière dont on communique avec son conjoint influencera sa réaction: si on évite les blâmes, on augmente les chances qu'il soit plus réceptif.
- ▶ Il faut parler de ses attentes personnelles et tenter de trouver des solutions ensemble. On peut lui dire, par exemple: «J'aimerais qu'on soupe en famille trois soirs par semaine. Qu'en penses-tu?» On doit, toutefois, lui préciser que, pendant ces moments, il ne doit pas répondre au téléphone ni parler de travail.
- ▶ Il importe aussi de développer une certaine autonomie. Ainsi, il est bon de profiter des soirs où son conjoint est absent pour s'adonner à une activité qu'on aime.

À noter: il faut demeurer cohérente dans nos demandes; si nous voulons que notre conjoint nous paye des vacances dans le Sud et achète une voiture luxueuse, nous ne pouvons pas nous attendre à ce qu'il travaille moins... tout en gagnant autant d'argent.

DÉSINTOXIQUER UN ACCRO DU TRAVAIL

Après s'être fixé des objectifs clairs, il importe de penser à des occupations susceptibles de plaire à son conjoint. «Il faut trouver des activités qui l'intéressent et qui sont liées à son travail, explique la psychologue. Cela peut sembler paradoxal, mais le *workaholic* n'a, bien souvent, pas d'autres sphères d'intérêt, et il faut être capable de créer un lien entre son travail et ses loisirs. Par exemple, on peut l'accompagner à un colloque et réserver la chambre d'hôtel pour une nuit supplémentaire afin de visiter les environs ensemble. On arrive ainsi à développer de nouvelles notions de plaisir sur lesquelles on pourra bâtir quelque chose. Le fait d'acheter à l'avance des billets pour un spectacle qu'il appréciera peut aussi le motiver à se libérer.»

Toutefois, pour modifier une dynamique profondément implantée, il faut que le conjoint soit très motivé... Il doit savoir ce qu'il risque de perdre s'il ne change pas et ce qu'il risque de gagner s'il y met du sien. On peut aussi pratiquer le renforcement positif (par exemple, lui dire combien on a apprécié une soirée ensemble). Et, bien sûr, on peut l'inviter à consulter, parce que la dépendance au travail requiert souvent une intervention professionnelle...

Voici des symptômes qui guettent souvent les bourreaux de travail:

- ▶ Des maux de tête
- ▶ Une tension artérielle élevée
- ▶ Des douleurs musculaires
- ▶ Des indigestions
- ▶ Des ulcères d'estomac
- ▶ Une fatigue chronique
- ▶ De l'insomnie
- ▶ De l'anxiété
- ▶ De l'irritabilité
- ▶ De la tristesse
- ▶ De la colère
- ▶ Une consommation accrue d'alcool, de drogues ou de tabac