

- **Economie**
- Emploi - Management
- Management

**La chronique du management**

## **Travail : comment savoir si vous avez basculé dans l'addiction ?**

**Il existe autant de formes d'addiction au travail que de "boulomanes". S'il est parfois utile d'en faire plus, plonger sans émerger du travail peut nuire à votre santé !**

**ARTICLE RÉSERVÉ AUX ABONNÉS**



"Workaholisme", ce néologisme "est une métaphore qui fonctionne bien pour véhiculer l'idée de contracter avec son travail un rapport identique à celui d'une dépendance, à l'alcool ou aux drogues, une addiction", définit la psychosociologue Catherine Boucher-Lonza.

Cultura Creative via AFP

Par [Claire Padych](#)

Publié le 19/09/2023 à 05:45

**Partager cet article**

**Écouter cet article**

Powered by [ETX Studio](#)

00:00/04:46

Il y a les managers qui rôdent sans cesse autour des membres de leur équipe. Hyperprésents, pompant l'énergie, leur stress angoissant contamine tellement que même les oreillettes, les médicaments et les pauses ne suffisent plus. On connaît également les adeptes du "tout SMS", sans notion du temps ni de l'espace (privé). Ils contactent par Signal, WhatsApp, Telegram, ont aboli le pro et le perso, 24/7. Même s'ils ne mettent plus "urgent", ils contournent le droit à la déconnexion en mode furtif : "J'ai pensé à..." On rencontre aussi les bourreaux de travail cachés. Redoutables. Chaque jour, ils prennent le travail d'autres services et en distribuent davantage à leurs collègues avec une feuille de route d'une précision diabolique. Ils jouent la première place dans un classement qui n'existe que dans leur tête. "Aller plus haut, aller plus haut/Se rapprocher de l'avenir", chante Tina Arena. Du "workaholisme". "[Ce néologisme] est une métaphore qui fonctionne bien pour véhiculer l'idée de contracter avec son travail un rapport identique à celui d'une dépendance, à l'alcool ou aux drogues, une addiction", définit la consultante Catherine Boucher-Lonza, psychosociologue. Toutefois, "il banalise des termes de psychopathologie et ce, sans aucune rigueur".

## Tous concernés ?

"Cette banalisation des termes de psychopathologie entraîne un raisonnement réducteur : le workaholisme serait inscrit dans le caractère de l'individu. L'environnement du travail n'est pas questionné, poursuit l'experte. Dans une société qui valorise le travail, à partir de combien d'heures pourrait-on évoquer le workaholisme ? Comment la personne vit-elle sa charge de travail excessive ?" Accros au travail, Balzac qui écrivait jour et nuit en buvant des litres de café, le concertiste, le champion olympique ou le dirigeant qui a monté son entreprise et ne vit que par et pour elle. "Pour ces personnes, le travail est une source de satisfaction et d'accomplissement corrélé à un hyperinvestissement." A côté de ces passionnés, on trouve des salariés qui ont des responsabilités familiales, notamment des femmes seules. Ont-elles un autre choix que de s'investir à fond dans un travail ? Il y a également des personnes qui veulent faire carrière dans un contexte concurrentiel et qui se donnent sans compter. Un classique dans les grands cabinets de conseil pour devenir associé : il faut faire toujours plus et mieux pour se distinguer, être visible.

Pour d'autres, être le "bon élève", dans une dynamique de reconnaissance. Cela pose la question d'une situation subie ou choisie et certains n'ont que le travail dans leur vie. Pour les plus chanceux, c'est un cycle de vie qu'ils oublient quand d'autres

priorités arrivent. Mais nombreux sont ceux qui travaillent compulsivement, tels des stakhanovistes, pour calmer angoisse et vide existentiel. C'est un problème quand ils sont managers et appliquent leur hyperactivité aux autres, sans se soucier de la santé des membres de leur équipe – une obligation légale. "Certains n'ont plus de recul ni de capacité critique à l'égard des attentes de l'entreprise en termes d'augmentation de la performance et de la charge de travail demandée", souligne Catherine Boucher-Lonza.

## **"Le travail envahit la vie comme un jet d'encre"**

L'entreprise, qui attend engagement et dévouement, pousse à en faire toujours plus, à dépasser les objectifs et à faire entrer le professionnel dans la sphère privée. "Je pense à ceux qui consultent leurs e-mails la nuit ou au réveil ! La porosité entre vie professionnelle et vie personnelle induite par le télétravail est également à prendre en compte. Les frontières sont abolies et le travail envahit la vie comme un jet d'encre", insiste Catherine Boucher-Lonza. Pas le choix ? Jusqu'au jour où le corps et la tête craquent et que l'on se rend compte que la vie familiale est réduite à rien. Arrêt sur image. Se faire aider, se réorganiser. Sandor Ferenczi avait décrit, en 1919, une "névrose du dimanche", dont Karl Abraham avait précisé les mécanismes psychodynamiques en jeu (*Œuvres complètes, 1915-1925*, t. II, Payot, 1989). "S'il est difficile d'observer une véritable addiction au travail, on peut toutefois parler de dépendances multifactorielles", indique le sociologue Marc Loriol, directeur de recherche au CNRS (*L'Addiction au travail. De la pathologie individuelle à la gestion collective de l'engagement*, Le Manuscrit, 2023). Et de conclure : "Le travail lie les travailleurs entre eux par une chaîne d'interdépendance qui, quand elle est reconnue et valorisée, donne des raisons d'accepter plus volontiers l'effort, le temps passé, les arbitrages avec d'autres temps de la vie sociale." Le sens, quel meilleur remède contre le workaholisme ?