

"Si je ne travaille pas un minimum pendant mes congés, je suis mal dans ma peau"

LEMONDE.FR | 20.08.09 | 15h00 • Mis à jour le 20.08.09 | 16h09

Le "workaholic" est un terme anglais qui désigne celui ou celle qui ne peut s'empêcher de travailler. Etre malade du travail, c'est *"négliger notre santé, nos relations et notre vie spirituelle ; tout relier au travail ; n'avoir envie de rien ; reporter indéfiniment les vacances, le repos ; effectuer des tâches inutiles ; être angoissé ; perfectionnisme ; éviter toute forme d'intimité ; besoin de tout contrôler"*, indique sur son site l'association [Work Anonymes](#), dont la méthode de sevrage s'inspire de celle des Alcooliques anonymes.

En plein mois d'août, LeMonde.fr a voulu interroger ses internautes sur leur relation avec le travail. Certains "bourreaux de travail" assument complètement l'empiètement de l'univers professionnel dans tous les aspects de leur vie et parlent de l'équilibre qu'ils ont trouvé. D'autres racontent les journées interminables et leurs conséquences familiales, la nécessité de réussite professionnelle qui alimente l'addiction, le coût physique ou le rôle insidieux des nouvelles technologies.

- **Connecté... jusque sur le bord de mer**, par Bertran Farenc

Mon travail inclut une grande dimension de mails et d'utilisation de l'Internet. Si j'ai toujours été un utilisateur régulier des outils informatiques, je suis devenu littéralement dépendant à mes mails depuis que j'ai commencé ce boulot. Alors, forcément, les vacances ne sont pas forcément celles qu'on imagine : un coup d'œil trois fois par jour sur ce qui se passe au bureau, des clients au téléphone, parfois même de longues soirées passées à préparer un dossier quand cela peut attendre. Il y a là-dessous une véritable dépendance, mais je "m'excuse" en pensant que cela signifie que mon activité professionnelle me plaît, me passionne. Ma famille et mes amis sont en revanche sceptiques et me critiquent quand je feins de devoir quitter la plage pour telle ou telle raison. Ils trouveraient plus logique que j'accorde un temps pour tout, et que celui des vacances soit celui de la déconnexion.

- **Heureux dans ma dépendance**, par Dominique Coge

J'ai du mal à poser mes vacances, la veille de partir, je suis malade, en général petite fièvre, nausée et nez qui coule, cela passe au bout de trois jours. Les premiers jours, je décroche, mais ensuite, je consulte mes mails, passes deux trois coups de téléphone, cela me permet de passer mes vacances sereinement. Ayant une femme et un enfant en bas âge, je fais cela pendant leur sieste ou une de leurs occupations. Si je ne travaille pas un minimum pendant mes congés, je suis mal dans ma peau, soucieux, et donc désagréable avec tout le monde. J'en suis conscient, et je pense avoir trouvé un juste milieu, entre un rythme effréné de 10 h/jour hors vacances et de une à deux heures un jour sur deux en vacances. Lorsque je reviens de vacances, je suis reposé et au courant de tout. Je laisse tout de même à mes collaborateurs une certaine marge d'autonomie, de tranquillité afin qu'ils profitent aussi de mes vacances. En résumé, je suis conscient de mon addiction, je me suis adapté afin que cela me prenne moins de temps sur mes vacances qu'auparavant, mon sommeil est réparateur, je suis agréable à vivre (selon mes proches) et j'en suis ravi.

- **Pour se faire une carrière**, par Florian Müller

A tort, je suis certainement un accro au travail, j'y pense très régulièrement, j'y suis presque tous les jours de l'année. Je reste joignable en permanence. Bref, je suis à la limite du cas pathologique. Mais lorsqu'on veut se faire une carrière, ne doit-on pas à un moment montrer ce qu'on est capable de faire ? J'avoue qu'au fur et à mesure des années, j'arrive à faire beaucoup plus en beaucoup moins de temps et j'ai appris beaucoup de la délégation. Mais lorsque je tiens à un projet, je vais toujours m'investir pour le mener là où il doit aller, voire pire là où je veux qu'il aille. (...) Même si je travaille encore beaucoup et que certains loisirs passent à la trappe à cause de cela, j'apprends aussi à lever le pied et à prendre de vraies vacances "off". Je vous invite tous à essayer le "off", c'est dur les premières heures mais après...

- **Le juste milieu est souvent une bonne chose**, par Francis Nordmann

Ma société nationalisée m'a contraint de m'arrêter de travailler à l'âge de 60 ans alors que je faisais un travail intéressant et utile. Ma femme a beaucoup d'activités, mes enfants sont partis et je n'ai pas de petits enfants. Malgré des activités de bénévolat, j'ai ressenti un grand vide et continue donc de travailler comme consultant pour des sociétés, la plupart étrangères, qui utilisent mon expertise spécifique. Ainsi, que ce soit pendant les vacances comme le reste de l'année, je reste connecté au monde du travail, par mail essentiellement, et la gestion de quelques documents qui contribuent à une variété de mes activités. Le travail, lorsqu'il est intéressant et valorisant, ne doit pas être une contrainte dont on cherche à se débarrasser, mais un des éléments de la vie et que l'on peut gérer avec un bon équilibre sans ce complexe qu'ont certains Français de refuser les valeurs du travail.

- **Les congés sont extrêmement bénéfiques pour mon travail**, par Frédéric Buraud

Je suis un passionné dans mon domaine, celui des services funéraires. Pendant mes congés, mon travail n'est jamais très loin. Au cours de mes voyages, je prends des notes sur les différents sites funéraires que je découvre, les églises, les cimetières, les voies d'accès, les réalisations récentes. Quand c'est près de chez moi, j'effectue des randonnées pédestres qui me servent également de reconnaissance de terrain pour des actions futures. Bref, sans me sentir "workaholic", les plages de décompression, de repos et de plaisir étant obligatoires dans nos métiers difficiles, les congés sont bien sûr une étape extrêmement bénéfique pour mon travail, celui-ci exigeant une anticipation constante dans tous les domaines, qu'ils soient funéraire, administratif, juridique, économique, politique, judiciaire, historique ou autres. Mon activité professionnelle ne domine pas mes loisirs, elle les oriente simplement. Et au lieu de nuisance sociale, je parlerais au contraire de bénéfice social et sanitaire.

- **Workaholic modéré**, par Simon Olivieri

Habitant en Norvège, le rythme de travail, globalement 8 heures-16 heures, tient beaucoup compte de la vie privée et du bien être de tout le monde et la hiérarchie n'est pas demandeuse d'heures supplémentaires. Cela varie en fonction du poste occupé. Etant chargé d'affaires avec pas mal de responsabilités, je ne renonce jamais à effectuer des heures supplémentaires s'il y a besoin, en fonction de ma charge de travail, afin de rentrer à la maison l'esprit libre et de "garder le contrôle". Cela peut aller jusqu'à ouvrir sa boîte mail le week-end, généralement le dimanche soir. Travaillant beaucoup à l'international et sur plusieurs continents, il m'est arrivé de travailler un peu plus tard dans la soirée pour m'adapter aux horaires des Amériques. Cherchant l'adrénaline et le stress "positif", je préfère les journées bien remplies, voire même surchargées, aux périodes calmes et ennuyeuses. Mais pour les 2 semaines de vacances cet été, le portable restera au bureau et la boîte mail fermée : c'est très important de faire une coupure nette au moins une fois dans l'année, on revient avec encore plus d'énergie à la rentrée!

- **Ralentir, oui, s'arrêter, non**, par Christophe Lavelle

Les vacances sont en quelque sorte des gros week-ends : de 14 heures de travail quotidien, je passe à 6 heures. L'écart est suffisamment important pour apprécier le changement, et j'ai ainsi l'impression de souffler sans pour autant me retrouver largué à la "reprise". A vrai dire, il ne s'agit pas vraiment d'un choix. Dans un métier aussi compétitif que la recherche biomédicale, s'arrêter signifie prendre le risque de se faire distancer. En une ou deux semaines de vacances, le temps passe, et les chercheurs du monde entier publient de nouveaux résultats qu'il est important de suivre en temps (quasi) réel. Maintenant, ces arguments qui se veulent objectifs peuvent aussi être vus comme une excuse ad hoc qui cacherait une réelle incapacité à stopper une activité pour laquelle on se passionne. Après tout, pourquoi ne pas voir les choses à 180° : le chercheur n'a pas besoin de loisirs, car sa recherche est son loisir.

- **Ne rien faire, c'est pas concevable**, par ladyteruki

On dit souvent que l'addiction au travail entraîne une diminution de la vie sociale. C'est vrai mais incomplet : il n'y a pas que l'entourage qui se détourne de vous parce que votre cerveau ne se préoccupe que du travail. Vos propres collègues en pâtissent, et finissent par vous en vouloir. Mon expérience de workaholic, c'est que plus travailler intensément et longtemps me semble vital, plus mes collègues se détournent de moi, me soupçonnent de faire du zèle pour leur voler leur place, me mettent à l'écart. Et comme du coup, je n'ai plus d'ami au travail, je suis contente parce que j'ai plus de temps pour travailler au lieu de papoter, bref, c'est un cercle vicieux. Au point qu'en périodes creuses comme en ce moment au mois d'août, je dépéris et déprime. Le workaholic est un accro bien plus détesté que l'alcoolique ; au moins avec l'alcoolique, on peut rigoler un peu même si après il fait pitié. Le workaholic, il est de facto détestable.

- **Une double vie**, par Loïc

Vendeur de chocolat le jour, dessinateur la nuit, c'est en ces quelques mots que pourrait se résumer mon quotidien. Pourvu du statut freelance depuis maintenant près de deux ans, après avoir eu la disparition de mes aides par calcul d'assiette moyenne s'avérant totalement inexacte, j'ai dû me trouver un travail alimentaire. Mes semaines tournent généralement autour des 90 heures voire 100 heures de travail. Un "temps plein" répétitif et aliénant dans une boutique de chocolat, et le soir la liberté d'investiguer les recoins d'une feuille blanche. Cela n'est pas un choix mais une nécessité car vivre de ma passion est avant tout un prérequis à mon bon équilibre mental. Cela a induit de nombreuses remises en question, et mes expériences en couple se résument souvent à quelques mois avant de sentir au plus profond de moi que certains compromis sont impossibles pour mon bien être personnel. J'en suis même devenu excessif car désormais je tends à attribuer au temps des notions de rentabilité qui parfois gâchent certains moments de partage dans ma vie, et bloquent parfois aussi ma créativité par trop d'empressement. L'optimisation de ce temps en est devenue une obsession. Tendre le bras quitte à se l'arracher vers cette part de lumière est tout simplement ma raison d'exister, un cheminement mettant au défi ma volonté. Ma santé en pâtit parfois par négligence de mes besoins vitaux et de leur anticipation. Ma vie sociale est également par moment peu dynamique.

- **On peut tout de même déconnecter**, par Andrée-Claude Brayer

Toujours accro à mon travail, j'ai beaucoup de mal à "décrocher". Solution : partir avec de jeunes enfants, afin d'être disponible pour d'autres préoccupations, et surtout d'être capable d'écouter et de répondre à des sollicitations bien différentes. Et ça marche, et c'est un bon petit moment de bonheur. C'est donc à la fois pour ma famille et pour moi-même l'un des moyens les plus efficaces pour s'extraire deux semaines par an à cette maladie du travail. Pour moi cependant – j'aime beaucoup mon travail, vraiment intéressant, varié, et sans cesse renouvelé – le travail est lié à la vie en général, je ne distingue pas vraiment une coupure entre la vie familiale, privée, et la vie au sein de mes activités. Pourquoi ? Cela a toujours été ainsi, et cela a nui à mes rapports avec ma famille proche, mari et quatre enfants, mais cela a pu également servir cette vie familiale. A tout prendre, je suis incapable de dire si c'est bien ou pas de ne

jamais vraiment décrocher.

- **Travail = santé morale**, par Pascale Singery

Pour moi le travail a une très grande importance dans ma vie de femme active, salariée à temps complet dans une agence d'assurance et agent vacataire chargée d'enquêtes : ces deux activités me permettent de me remettre en question en permanence, d'être en contact avec des clients et avec des ménages. De faire travailler ma mémoire, de partir le matin heureuse d'aller travailler et même pendant mes congés de juillet. De ce fait je reste jeune, même pour une quinquagénaire.

Le Monde

