

EXTRA

LE VIF

L'EXPRESS

© JOHN CUMMING/GETTY IMAGES

LE VIF WEEKEND ET FOCUS VIF

08

4^e CAHIER DU VIF/L'EXPRESS N°18 DU 4 AU 10 MAI 2012 LE VIF EXTRA - EN VENTE AVEC LE VIF/L'EXPRESS,

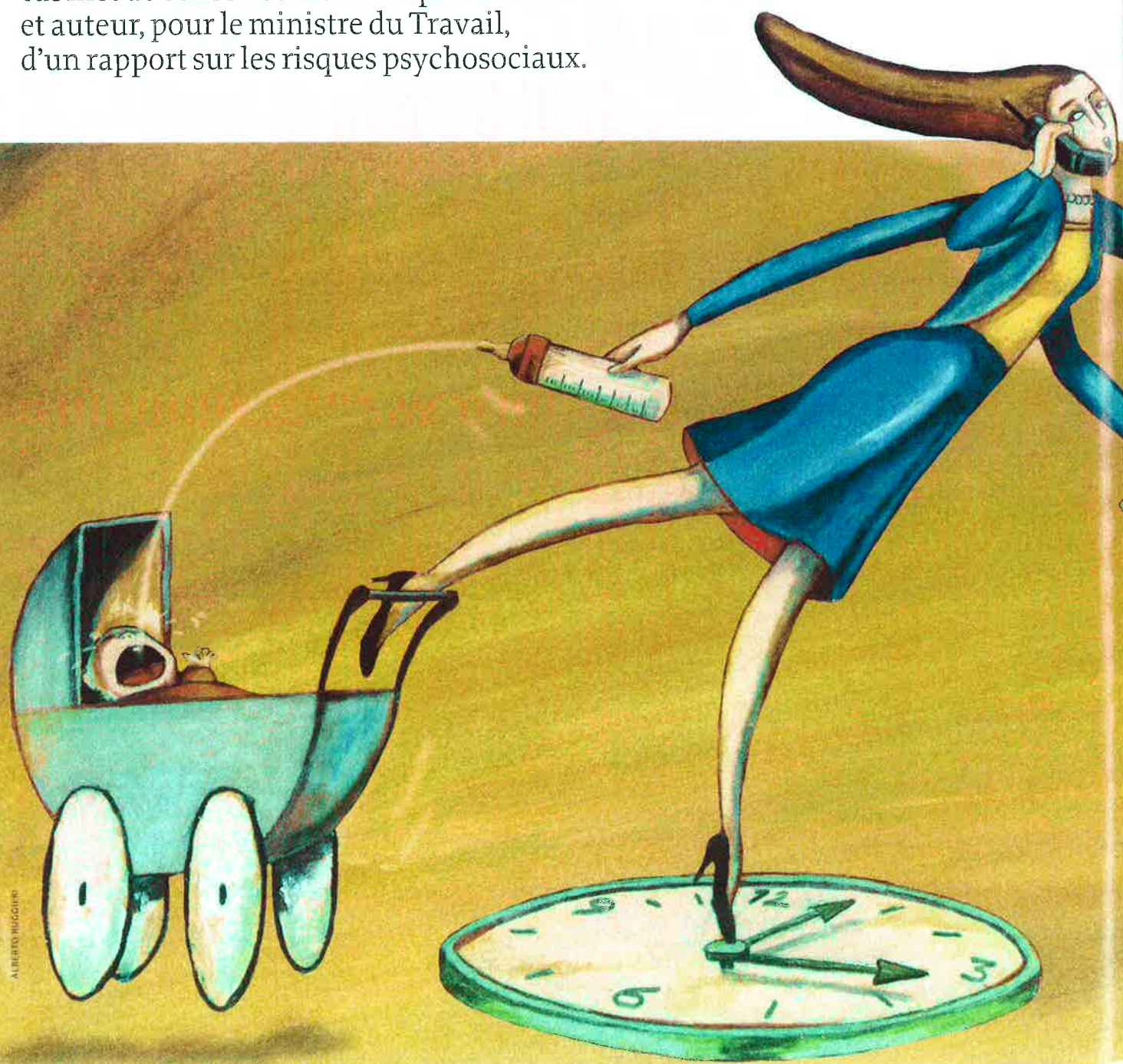
STRESS AU BOULOT STOP



SOLUTIONS

Diversifier ses INVESTISSEMENTS...

Trois questions à Patrick Légeron, psychiatre français, directeur de Stimulus, cabinet de conseil sur le stress professionnel et auteur, pour le ministre du Travail, d'un rapport sur les risques psychosociaux.



Le Vif Extra : Dans l'ouvrage collectif *Le Travail autrement* (Stimulus-Conseil), vous écrivez que certaines entreprises américaines ne souhaitent plus de salariés surinvestis dans leur travail. Le phénomène est-il en train de gagner l'Europe ?

Patrick Légeron : En effet, aux Etats-Unis, certaines grandes entreprises, comme Hewlett-Packard, par exemple, déconseillent un « surinvestissement » dans le travail. Les travailleurs sont invités à développer davantage des activités culturelles et sportives. Mais le phénomène n'est pas globalement majoritaire. En revanche, un certain « désinvestissement » existe déjà en

Europe, plus particulièrement en Allemagne et dans les Pays scandinaves. Les travailleurs ont des horaires qui leur permettent de préserver leur vie privée. Les femmes, surtout, peuvent bénéficier d'horaires bien adaptés et concilier vie professionnelle et vie familiale. En France, en revanche, et aussi en Belgique, je suppose, on continue à travailler le soir. Des réunions

sont programmées en fin de journée et se prolongent. En France, un manager qui reste tard le soir, est considéré comme responsable, professionnel et consciencieux. Aux Etats-Unis, on dira qu'il est mal organisé. Il est exceptionnel que les gens travaillent jusque 21 heures, voire 22 heures. Mais entendons-nous bien sur le terme « désinvestissement ». Il ne faut pas être « désinvesti ». Ce n'est pas souhaitable ni pour soi-même ni pour l'entreprise. Un bon investissement dans le travail est « normal » et de qualité. On aime son travail, mais on n'aime pas que son travail. Il y a des gens qui lisent des rapports et des bilans pendant les vacances... Il faut protéger sa vie privée pour se prémunir de l'épuisement professionnel, du burn-out. Le travail n'est pas un sprint, c'est un marathon. Il faut être très attentif à ne pas dépenser toute son énergie.

Selon vous, l'équilibre d'un individu repose sur un « trépied » d'investissement. Pouvez-vous l'expliquer plus en détail ?

Un trépied est le siège le plus stable. L'investissement d'un individu doit reposer sur trois « pieds » : un tiers professionnel, pour le travail et le patron, un tiers social, le plus souvent familial et un tiers pour soi. Ce dernier tiers est « égoïste », dédié à la

lecture, à ses hobbies, aux sports. Bref, à ses activités personnelles, mais pas à la famille. On peut faire une comparaison boursière : tout comme il faut di-

versifier ses placements d'argent, il faut diversifier ses investissements émotionnels.

Comment faire, en pratique, pour se « désinvestir » raisonnablement dans son travail ?

En premier lieu, la responsabilité relève de l'entreprise. Les dirigeants doivent prendre conscience que, pour préserver leur rentabilité, il est très important que le travail n'aboutisse pas au stress nocif et au burn-out. C'est donc aux entreprises de faire en sorte que le travail n'envahisse pas la vie privée. Aux Etats-Unis, par exemple, sur la côte ouest, certaines entreprises bloquent les mails durant le week-end. En ce qui concerne les individus, ils doivent faire extrêmement attention à l'utilisation de leurs appareils. Il faut savoir débrancher son ordinateur et son iPhone. Ensuite, il faut s'organiser. Dans les différentes thérapies que l'on propose aujourd'hui il y a des séances d'affirmation de soi. Il faut être affirmé. Il faut savoir dire « non ». Les thérapies permettent également d'avoir un raisonnement plus simple. Elles apprennent à prendre de la distance. Souvent, on entend des personnes dire : « il ne faut pas que je déplaie », « il faut que je sois à la hauteur ». Il faut travailler, certes, mais il faut devenir égoïste. Le patron est important, mais moi, aussi ! En dernier lieu, il est nécessaire de changer l'image culturelle. Un salarié qui a l'air débordé, est bien considéré, car il est « efficace ». Ce n'est pas ça. Un salarié efficace est celui qui applique la règle des trois tiers. Il s'investit au niveau professionnel, au niveau familial et au niveau personnel, en récupérant, en se ressourçant et en cherchant de l'énergie ailleurs. ■

Patrick Légeron

Il faut travailler, certes, mais il faut devenir égoïste. Le patron est important, mais moi, aussi !



CHASSE AUX « SURINVESTISSEMENTS ». En Allemagne et dans les Pays scandinaves, les femmes, surtout, peuvent bénéficier d'horaires bien adaptés.