

Date : 27/07/13

Ce que risquent les ministres à ne pas décrocher pendant leurs vacances

Par Marion Joseph



Le premier ministre, Jean-Marc Ayrault, le 8 août 2012, à Sarzeau, lors de ses vacances en Bretagne. Crédits photo : FRANK PERRY/AFP

Les membres du gouvernement ont été sommés de ne pas décrocher à 100% pendant leurs vacances. Mais ne pas couper du tout peut s'avérer contre-productif, voire risqué.

a Évaluation du site

Site du quotidien national Le Figaro. Il met en ligne l'intégralité de ses éditions papier ainsi que de nombreuses dépêches d'agences et articles publiés en temps réel.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 499

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

«Dis-lui qu'on va tous être crevés et qu'on a besoin de vacances.» Depuis quelques jours, ce refrain semble se faire entendre chez les ministres, d'après quelques indiscretions. Mais aucun n'a osé le dire à François Hollande. Le président leur a donné des consignes claires pour leurs deux semaines de vacances, entre le dernier Conseil des ministres du 2 août et le séminaire gouvernemental du 19. Rester constamment joignables, pouvoir revenir à Paris dans de brefs délais, organiser une permanence dans leur ministère, prévoir quelques déplacements thématiques... Des instructions que même le premier ministre a contestées, préconisant «une vraie semaine de repos». En vain. Le chef de l'État ne veut pas réitérer la mauvaise séquence de l'été dernier, où la majorité, à peine arrivée au pouvoir, avait été accusée de partir trop rapidement en vacances. Une nouvelle stratégie, donc, mais qui pourrait avoir des conséquences sur le moral et la santé des ministres.

Surcharge de travail, forte pression sur les résultats, exposition médiatique importante, incertitude sur leur avenir... Les ministres sont constamment soumis à des facteurs de **stress** importants. Pour le psychiatre **Patrick Légeron**, il existe un vrai «risque pour leur santé mentale». «S'ils sont mieux armés que d'autres pour résister au **stress**, tous ces facteurs les exposent malgré tout à l'épuisement professionnel, aussi appelé "burn out", souligne le fondateur du **cabinet Stimulus**. Certes, la satisfaction qu'ils trouvent dans l'exercice du pouvoir les protège, mais ils ont quand même besoin, comme tout être humain, de récupérer.» Au risque, au bout d'un certain temps, de perdre en efficacité et donc de faire des erreurs.

Une hygiène de vie redoutable

Comment, dès lors, se reposer tout en se montrant toujours disponible? Plusieurs études ont prouvé qu'une semaine de vacances était suffisante pour se remettre d'un **stress** habituel de travail. Mais dans le cas des ministres, qui ne devraient jamais décrocher complètement pendant la durée de leurs congés, l'idéal est d'organiser son temps de vacances en se gardant une heure par jour pour traiter ses mails et à ses appels, conseille **Patrick Légeron**. À condition, bien sûr, qu'ils soient ensuite 100% en vacances dans leur esprit.

Au-delà des possibles conséquences psychologiques, un ministre surmené met également en danger sa santé physique (tachycardie, pression artérielle, malaise cardiaque, etc.). Pour éviter d'en arriver là, la plupart des hommes politiques ont une hygiène de vie redoutable. Comme des sportifs de haut niveau, ils surveillent leur alimentation, boivent et fument peu et pratiquent régulièrement une activité sportive. «Ils savent aussi décompresser entre deux déplacements à l'aide de techniques simples de méditation ou de minisiestes», précise le psychiatre. «Beaucoup se dopent également pour tenir, en prenant des produits stupéfiants et stimulants, comme les amphétamines», renchérit Bruno Sesboué, médecin du sport au CHU de Caen. Un phénomène qui touche a priori, selon lui, «tous ceux qui n'ont pas le temps de se reposer».