

Le concept erroné du «Work-Life-Balance» (équilibre travail–vie personnelle)

Reto Krapf

Paradoxe moderne: jamais encore nous n'avons travaillé aussi peu et disposé d'autant de loisirs et de vacances que maintenant. Jamais encore, du moins en Suisse, la situation économique des particuliers et les garanties socioéconomiques n'ont été aussi confortables. Et malgré tout, nombre de personnes se sentent talonnées, stressées, dépassées. Le burnout, un phénomène récent, constitue d'après les déclarations publiques de politiciens, une maladie nouvelle acceptée comme entité diagnostique [1]. Le stress négatif, notamment le stress professionnel, peut avoir des effets négatifs sur la santé.

Pour le compenser, on recommande actuellement d'assurer un équilibre adéquat entre l'activité professionnelle et les loisirs ou les divertissements. La Poste suisse, par exemple, promet, lors de ses recrutements, qu'elle aidera ses employés à atteindre le «Work-Life-Balance» [2].

Une réflexion sur le concept «Work-Life-Balance» s'impose. Le travail fait-il partie de la vie ou bien, comme le choix des mots l'indique, a-t-on aujourd'hui l'impression subjective qu'il existe plutôt une «vie» à côté du travail? Le travail et la vie sont-ils en compétition? Le travail ne sert-il plus qu'à assurer la subsistance et à renforcer le bien-être? Cette ségrégation du travail de ce qui est considéré notoirement comme la «vraie vie» lui confère *a priori* un aspect désagréable, voire menaçant. Les quarts d'heures ajoutés aux 42 heures hebdomadaires voire 50 heures à l'hôpital sont considérés comme du «stress», un quotidien parfois fébrile n'est plus vécu comme un défi positif (ce qui peut pourtant être le cas), mais comme une surcharge négative. L'un des gourous des années 1968, Khalil Gibran, évoquait le travail comme de «l'amour

rendu visible». Quelle que soit la valeur qu'il représente et la satisfaction qu'il apporte à celui qui le fait, le travail doit être considéré comme un élément de la vie. Il l'améliore si l'on s'efforce de l'effectuer de manière concentrée, au mieux des possibilités.

Le fait d'assimiler le travail à un mal nécessaire ne fait que renforcer le sentiment de désagrément au poste de travail, et des temps de travail comparativement courts sont perçus comme une (trop) lourde charge. Une pression supplémentaire résulte du souhait permanent d'une retraite la plus précoce possible. Cette attitude augmente le besoin de se constituer un matelas financier qui permettra de quitter prématurément le monde de l'emploi, et cela au moyen d'un travail que l'on ne ressent pas forcément comme intéressant. Dans un tel cas, le cercle vicieux est enclenché ...

Considérer le travail comme un élément important de la vie et non comme une menace pourrait représenter une nouvelle stratégie de protection contre le stress et même contre le syndrome de burnout. Le travail doit être compris non comme du temps perdu, soustrait de la vie elle-même, mais comme une valeur intrinsèque qui enrichit le travailleur. Cet objectif n'est certainement pas accessible pour tous, mais l'attitude personnelle à cet égard joue ici un rôle certain. Le conseil médical dans de telles situations devrait également tenir compte de ce fait.

Références

- 1 <http://www.swissburnout.ch>
- 2 http://www.post.ch/de/index/uk_ueber_uns/p_jobs/p_work_life_balance.htm