

## LE COIN DU COACH

### Et si on aimait moins le travail ?

**E**ric Colin aime son travail, mais il souffre. A 47 ans, directeur pour la France d'une société de télécommunications européenne installée en Angleterre, il regrette – ce qui n'est pas le cas de ses collègues britanniques – d'être si peu reconnu par sa hiérarchie. Entre amour et haine, entre espoir et illusion, les Français entretiennent avec le travail une relation fusionnelle.

*« C'est une sorte de duperie : l'individu s'investit dans le travail parce qu'il croit qu'un jour il va y gagner quelque chose en plus. Comme il se révèle très efficace, l'organisation l'utilise... et le piège. A un moment, tout s'écroule, et il tombe en épuisement professionnel »,* indique Bruno Lefebvre, psychologue clinicien, fondateur du cabinet AlterAlliance.

Selon lui, le schéma fonctionne comme une histoire d'amour : après la lune de miel, qu'il nomme « *la rencontre avec le travail* », les conditions de la relation changent, mais l'espoir et l'investissement demeurent intacts. Comme l'effet et le plaisir sont moindres, l'individu redouble d'efforts pour retrouver les sensations des débuts, mais comprend que « *cela ne marchera plus* ». Une dépression réactionnelle lui impose alors de réinventer son rapport au travail.

La solution ? Repérer comment l'organisation utilise ce surinvestissement. Apprendre à dire « non » pour ne pas légitimer son comportement et limiter sa quête de sensations fortes. Enfin, mettre sa reconnaissance ailleurs que dans le travail. Pour au final changer sa représentation du monde. Dominique Méda, dans *Réinventer le travail* (PUF, 272 pages, 19,50 euros), ne dit pas autre chose : elle suggère de réinventer notre rapport au travail en partant de cette si forte aspiration à la réalisation de soi. ■

SOPHIE PÉTERS