

BOULOT : IDÉE FIXE À PLEIN TEMPS

Une majorité de Français [...] pensent à leur travail après le travail. Une situation anormale ? Oui, si cela tourne à l'obsession. [...] « *La place du travail dans la vie psychique dépasse largement les limites du temps de travail contractuel* », estime Pascale Molinier, chercheuse au laboratoire de psychologie du travail et de l'action du Cnam*. Y penser le soir, le week-end ou en vacances, en rêver la nuit ou en parler avec son conjoint font partie, selon elle, du « travailler ». Outre le labeur proprement dit, cette notion comprend « *cette part invisible du travail* » incluant « *les efforts, l'ingéniosité, les souffrances qui ne se voient pas* ». Une emprise psychique difficilement quantifiable, où le « penser » ne recoupe pas forcément le « parler » : l'esprit est plus souvent occupé par les problèmes de fond, tandis que les conversations hors travail concernent davantage les relations entre collègues ou avec la hiérarchie. Mais, au final, l'un dans l'autre finissent par occuper une large part du temps non professionnel. [...]

Pendant les vacances, toutes les personnes interrogées admettent qu'il leur faut entre un et trois jours avant de ne plus y penser. Et, l'avant-veille du retour, « *ça revient*, explique Fabienne la juriste, *je vois les dossiers qui m'attendent, le retard à rattraper, les procédures en cours* ». Idem* pour Françoise, qui a d'autant plus de mal à déconnecter que son chef ne supporte pas qu'elle prenne des congés. « *Trois jours avant le départ, je le sens sous tension. Il me fait comprendre que j'ai plein de trucs à faire, me colle des réunions alors que je ne serai pas là. Du coup, je culpabilise. Je ne suis pas détendue et je pense au travail.* » Pour les sociologues Michel Bozon et Yannick Lemel, il existe un lien presque logique entre investissement professionnel et charge mentale : « *Etre absorbé par son travail et continuer à y penser sont deux phénomènes étroitement liés : ce sont les cadres qui laissent de côté le moins volontiers les problèmes de leur travail, alors*

que les ouvriers, assez souvent distraits au travail, n'ont aucun mal à l'oublier quand il est fini. »

Mais si les cadres cogitent* plutôt sur leurs dossiers, tous les salariés se retrouvent pour commenter les relations professionnelles en dehors des heures ouvrables. Près de 80 % des actifs – cadres et ouvriers confondus – évoquent ainsi, avec le conjoint, les relations avec leurs collègues, et 67 % leurs rapports avec la hiérarchie. Loin devant les « *problèmes techniques* », qui ne concernent que 48 % des personnes interrogées. « *Les conjoints sont mieux informés sur le milieu humain que sur l'organisation matérielle du travail de leur partenaire* », notent les deux sociologues. Mais, quel que soit le sujet, parler du travail en rentrant chez soi est encore une façon – comme d'« y penser » – de prolonger la journée de travail. Et constitue parfois une source de tension au sein du couple. [...]

Cette influence du travail sur le hors-travail ne devrait pas se réduire dans les années qui viennent. « *Autrefois limitées au secteur industriel, les contraintes liées à la cadence* se sont diffusées dans le secteur tertiaire**, explique Laurence Théry, secrétaire à la CFDT*. *Or, le résultat de cette intensification du travail, qui s'effectue aussi de plus en plus sous pression de la clientèle et de la hiérarchie, c'est l'isolement des salariés.* » Conséquence : l'augmentation de la « charge mentale » et le besoin d'échanges, dans le cadre privé, sur le travail. La productivité horaire des Français, qui est parmi l'une des plus élevées au monde, a finalement un prix ... payé par le salarié.

D'après Luc Peillon, *Libération*

* Cnam : Conservatoire national des arts et métiers.

* Idem : de façon identique.

* Cogiter : penser, réfléchir.

* cadence : rythme du travail, de la production.

* secteur tertiaire : secteur des activités de service.

* CFDT : syndicat professionnel français inscrit politiquement à gauche.