

SURMENAGE

En demande-t-on trop aux cadres ?

Toutes les statistiques le confirment : la charge de travail des cadres, dirigeants ou intermédiaires, augmente dangereusement. En ces temps de crise, ils sont une variable d'ajustement. Attention, risque de surchauffe.

La crise financière, Paul Girard l'a sentie physiquement passer. Certes, avant la chute de Lehman Brothers fin 2008, ce contrôleur de gestion d'une grande banque française bossait déjà beaucoup. Comme tout jeune cadre ambitieux de la finance. «Il y avait des coups de bourre, mais c'était motivant et bien géré», raconte-t-il. Après, il a basculé dans un autre monde. La direction a d'abord imposé que ses reportings, hier trimestriels, deviennent mensuels, puis hebdomadaires. Notre expert en tableaux Excel a dû ajouter à sa matrice, en plus d'une dizaine d'activités financières majeures, une dizaine de sous-activités, le tout avec un chamboulement des règles internes de consolidation. Titanesque, d'autant que son équipe a par ailleurs été amputée par un plan de départs volontaires. Quand les journées de dix heures n'y suffisaient pas, il continuait donc chez lui à préparer ses tableaux pour les réunions du lendemain. Et tout cela dans une ambiance déprimante, personne ne sachant de quoi demain serait fait. «A force d'angoisser, j'avais des migraines et je ne dormais plus», se souvient ce jeune homme de 35 ans. Tout s'est arrêté il y a un an, au cœur de l'hiver : «Un

matin, je n'ai pas pu me lever, tellement j'étais éreinté, comme vidé.» Littéralement HS.

Ce que Paul a vécu s'appelle un burn out. Une sorte de terrible panne sèche. Le corps dit stop et il n'y a plus à discuter. Défini dans les années 1970 par un psychiatre américain, Herbert Freudenberger, ce syndrome d'épuisement professionnel chez des personnes trop investies dans leur boulot a d'abord été observé dans les métiers de la santé (médecins, infirmières, assistantes sociales...), puis dans les entreprises.

L'abus de travail perturbe aussi les relations amoureuses

«En anglais, le terme, issu de l'aéronautique, signifie fin de combustion, explique Patrick Mesters, neuropsychiatre et directeur de l'Institut européen d'intervention et de recherche sur le burn out. Les gens sont tellement usés qu'ils n'ont plus la moindre énergie. Outre une extrême fatigue physique et émotionnelle, cela se traduit par un fort sentiment de cynisme vis-à-vis de l'existence et une profonde dévalorisation de soi.» Il faut souvent des mois et une psychothérapie pour s'en remettre. Combien de cadres et salariés sont atteints chaque année ? Impossible à savoir, le burn out

n'est pas reconnu comme une maladie professionnelle.

Ce n'est d'ailleurs que la manifestation paroxystique d'un phénomène largement partagé par les cadres : le surmenage. Avec le durcissement des conditions économiques, la surcharge de travail tend à se généraliser, selon de récentes enquêtes. Ainsi, dans le dernier baromètre sur le stress, réalisé par la CGC en décembre dernier, un tiers des cadres se disent surmenés. Du jamais-vu depuis dix ans. Un sondage Ipsos pour Edenred (Ticket Restaurant) paru en février le confirme : 49% des cadres interrogés trouvent que leur travail empiète trop sur leur vie privée. Ils n'étaient que 42% à le penser il y a quatre ans. Et que dire de la vaste étude publiée en mars par Technologia. Le cabinet spécialisé dans les risques professionnels, qui a travaillé pour France Télécom et Renault au moment où les deux groupes étaient confrontés à d'inquiétants cas de suicides, a publié ce chiffre étonnant : la moitié des cadres interrogés avouent bûcher chez eux le soir, contre un tiers en 2002. A l'arrivée, de la fatigue, des tensions familiales et... une vie sexuelle perturbée, selon 60% des sondés. «Avec la crise, les entreprises font de la charge de travail de leurs cadres une variable d'ajustement idéale pour maintenir leurs marges», résume Jean-Claude Delgènes, le directeur de Technologia.

Ce serait donc boulot boulot et plus dodo libido ? N'exagérons pas. La crise ne frappe pas

Suite page 102 ▶

74%

estiment que leur charge de travail s'est nettement alourdie l'an dernier.



61%

jugent que leur travail passe avant tout, même s'ils ne le désirent pas vraiment.

15%

ont consulté l'année dernière un psychothérapeute pour évoquer leurs soucis professionnels.

PHOTOS : GETTY - INFOGRAPHIE CAPITAL