
QUELQUES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ERGOMANIE

Ch. Voirol – Mars 2002

INTRODUCTION

Le psychologue s'intéresse moins à ce que font les gens qu'au pourquoi ils le font. C'est en ce sens que l'ergomanie est intéressante à étudier pour un psychologue du travail. Bien que les causes de ce dysfonctionnement puissent être multiples, nous centrerons notre propos sur la problématique narcissique comme cause de l'ergomanie. En effet, cette problématique présente la particularité d'être l'une des plus archaïques qui soit. Elle permet selon nous d'illustrer les cercles vicieux dans lesquels se retrouvent pris les individus qui sont victimes de l'ergomanie et de dépasser l'illusion des solutions comportementalistes simplistes que nous propose parfois une certaine littérature.

LA PROBLEMATIQUE NARCISSIQUE, SES CAUSES ET SES EFFETS

Nous savons que la construction psychique de l'être humain se fait par la confrontation à l'altérité, c'est-à-dire au regard de l'autre. Ainsi, j'existe à partir du moment où l'autre me reconnaît comme individu. C'est donc dans le regard de l'autre que va se construire l'identité psychique d'un individu donné.

Par exemple, une reconnaissance, une attention et une acceptation insuffisantes de l'entourage, en général la mère puis le père, vont provoquer ce que nous appelons dans notre jargon une faille ou une défaillance narcissique. La profondeur de cette faille narcissique correspond grosso modo à l'incapacité que présente un individu à s'aimer. Ainsi, une expérience insuffisante de se sentir aimable, c'est-à-dire digne d'être aimé, digne d'amour, va provoquer chez l'enfant puis l'adulte cette défaillance narcissique. Du point de vue de l'individu considéré, cette faille narcissique est ressentie comme un sentiment insupportable de vide intérieur, d'inutilité, de nullité, d'incapacité: on dit alors que l'individu présente une mauvaise image de soi.

Ce vide intérieur provoque souvent un état dépressif latent que l'individu va chercher à refouler. A chaque fois qu'il est seul avec lui-même - à chaque fois qu'il se laisse aller à ÊTRE - il ressent cette dépression qui l'envahit et lui fait vivre des émotions insupportables. Il peut alors choisir inconsciemment un mécanisme de défense qui consiste à FAIRE pour ne pas sentir cette dépression si douloureuse. On dit alors qu'il compense sa problématique narcissique en adoptant un comportement socialement valorisé.

L'ERGOMANIE COMME COMPENSATION

Au quotidien, cet activisme - on parle parfois d'attitude hyperactive qui peut prendre une forme pathologique qui se rapproche sur certains points d'un état maniaque - est socialement parfaitement accepté voir valorisé. Ainsi, l'individu qui fait beaucoup de choses, tant sur un plan personnel, familial, social que professionnel, est bien souvent considéré comme un acteur performant et efficace dans notre société. Il est valorisé pour son attitude et ses résultats. Or

c'est exactement ce qu'il recherche et qui le motive. Que ce soit par sa gentillesse, sa disponibilité ou son efficacité, l'individu narcissiquement défaillant poursuit une quête parfois désespérée de reconnaissance et d'amour des autres. Sa fragilité narcissique l'amène à constamment rechercher l'approbation, l'admiration et la reconnaissance des autres. Il est prêt à tous les efforts et à tous les excès pour accéder à cette indispensable source de vie qu'est la reconnaissance.

Or bien souvent, sa quête est désespérée car c'est sa propre incapacité à se reconnaître comme aimable qui le rend si souffrant. Ainsi, malgré une reconnaissance extérieure considérable, il ne parvient parfois pas à combler cette faille narcissique qui lui empoisonne sa vie. Que les autres lui témoignent respect, reconnaissance et admiration est insuffisant: il croit inconsciemment tout au fond de lui que ça n'est pas mérité, qu'il n'est qu'un usurpateur et qu'un jour ou l'autre, tout le monde s'en rendra compte... A moins qu'il ne réussisse vraiment quelque chose d'exceptionnel. Et il s'y emploie nuit et jour.

L'ERGOMANIE, L'ÉPUISEMENT ET LA DÉPRESSION

Malheureusement, Superman n'existe que dans les films. Dans la vraie vie, les Hommes restent fondamentalement fragiles et finissent toujours par rencontrer leurs propres limites. C'est évidemment aussi vrai pour l'ergomane. La surcharge chronique qu'il s'impose et qui lui permet de ne pas sentir sa dépression profonde, finit par le consumer lentement mais sûrement. C'est le fameux processus de l'épuisement professionnel - le burn-out - qui le guette. En vieillissant – et parfois encore très jeune - ses limites physiologiques et psychiques vont commencer à se faire sentir. Il va d'abord rencontrer les premiers signes de fatigue, il va devenir irritable, intolérant, puis cynique et agressif. Au fur et à mesure de l'avancement de cet inexorable processus d'épuisement, il va commencer à ressentir les premiers symptômes physiques de sa souffrance. Ce processus de somatisation touche généralement plus les personnes qui ne sont pas capables de nommer leurs émotions et leur mal-être. On dit parfois qu'ils n'ont pas les mots et qu'ils utilisent donc les maux pour exprimer leur souffrance.

Toujours est-il que notre individu qui s'épuise va ressentir les premiers symptômes physiques de ses excès. Or alors que son corps lui envoie des signaux très clairs du franchissement de ses propres limites (migraines, lumbagos, insomnies, douleurs gastriques, etc.), notre ergomane ne va pas écouter son corps. En effet, sa difficulté à s'aimer, à se respecter et à se protéger le rend sourd aux plaintes de son corps. Il va donc rapidement faire appel à des produits et à des médicaments qui l'aideront à ne pas ressentir ses douleurs et surtout, surtout, à poursuivre sa quête désespérée de reconnaissance. Ceci étant, son état va de plus en plus se dégrader jusqu'au jour où une conséquence physique ou psychique majeure va brutalement stopper notre individu dans sa course effrénée.

Sa subite immobilisation l'amène à ne plus pouvoir FAIRE et à se retrouver seul face à son ÊTRE et à ce vide insupportable. En général, l'individu traverse alors une profonde dépression et une crise existentielle majeure qui l'obligent à réévaluer son échelle de valeurs, ses objectifs et ses priorités. Si tout se passe au mieux, un important travail thérapeutique permet l'aboutissement d'un lent processus de guérison. Nous devons malheureusement relever que ce processus aboutit aussi régulièrement à une fin tragique telle que le suicide ou la mort. Enfin signalons qu'il existe différents travaux qui postulent que l'existence d'une relation maternelle initiale nourrissante durant les premières semaines de vie de l'enfant, serait un critère de pronostic favorable des chances de guérison.

L'ERGOMANIE : UNE MALADIE A PREVENIR

Comme nous espérons l'avoir montré dans cette brève présentation de l'une des causes majeures de l'ergomanie, il ne s'agit pas simplement d'une action volontaire d'un individu obsédé par le travail. L'ergomanie est bel et bien un trouble du comportement qui s'inscrit dans une problématique inconsciente archaïque sur lequel l'individu n'a que peu de pouvoir. Bien sûr, une prise de conscience en amont des premiers symptômes permettrait d'éviter le très important travail de reconstruction qui suit généralement un épuisement professionnel.

Une telle démarche porterait par exemple sur l'établissement d'objectifs personnels et professionnels à court-moyen-long terme, sur une gestion du temps rigoureuse et sur la recherche d'un équilibre de vie plus harmonieux (travail-famille-social-repos-etc.), sur le développement de sa capacité à mettre des limites aux autres et à soi-même, sur l'apprentissage de la capacité à dire non, sur une clarification de ses besoins et de ses valeurs, etc. Mais notre ergomane en est incapable! Même s'il est parfaitement au clair intellectuellement sur l'importance et la pertinence de telles démarches préventives - n'oublions pas que bien souvent, les ergomanes sont des gens brillants - il reste fondamentalement incapable de les mettre en oeuvre dans SA vie à lui: il ne peut pas!

Dès lors se pose la question qui nous réunit aujourd'hui de la responsabilité sociale de l'entreprise. L'aspect subjectif - comme appartenant à un sujet, à un individu donné - de l'ergomanie est-elle une raison suffisante pour en laisser l'entière responsabilité au travailleur? Lorsqu'il s'agit d'un risque physique, chimique et biologique, laisse-t-on à l'employé le choix de s'exposer à un danger ou l'entreprise assume-t-elle un devoir de vigilance? Concrètement, l'entreprise doit-elle laisser voire inciter son ergomane à travailler jusqu'à l'épuisement ou a-t-elle une responsabilité dans la prévention des risques psychiques? Ce sont ces questions que développera entre autres Monsieur Paul Madelaine, collaborateur auprès du SECO.

Auteur :

Ch. Voirol – Psynergie – 032/721 29 93