

TRAVAIL

# Ces accros qui ne décrochent pas

On passe en moyenne moins d'heures au travail par semaine qu'avant. Toutefois, il semble qu'on arrive plus difficilement à décrocher du boulot aujourd'hui qu'il y a 30 ans.

MARTINE LETARTE  
COLLABORATION SPÉCIALE

Dans les années 80, Jean-Pierre, cadre nouvellement retraité dans le domaine de la santé, jouait au racquetball avec des collègues de travail le midi. Lorsqu'il a pris sa retraite il y a quelques années, plus personne à son boulot ne faisait d'activité sur l'heure du midi. Tous mangeaient rapidement et demeuraient prêts à intervenir en cas de besoin.

« Il me semble que les gens n'ont plus de plaisir au travail, affirme-t-il. On ne pense qu'à la performance de nos jours et les gens ne décrochent plus! »

Julie Ménard, professeure au département de psychologie de l'UQAM, se spécialise justement dans la capacité qu'ont les gens de décrocher du travail.

« Pour les travailleurs du domaine de la production dans les usines, c'est peut-être encore facile de rentrer à la maison et de décrocher, remarque-t-elle. Par contre, pour certains types d'emplois, comme les cols blancs et les professionnels, les barrières entre la vie professionnelle et la vie privée sont de moins en moins claires. Plusieurs ont de la difficulté à décrocher réellement. »

Le développement des technologies de l'information n'est pas étranger au phénomène. D'autant plus que plusieurs employeurs n'hésitent pas par exemple à fournir un téléphone intelligent à leur personnel.

« Souvent, dans des cas comme ça, l'employé sent que l'employeur attend de lui qu'il soit disponible 24 heures sur 24 s'il arrive quelque chose », remarque M<sup>me</sup> Ménard.

Cette tendance de ne pas arriver à décrocher ne signifie pas par contre que les gens travaillent davantage d'heures qu' auparavant.



PHOTO EDOUARD PLANTE-FRÉCHETTE, LA PRESSE

« Pour certains types d'emplois, comme les cols blancs et les professionnels, les barrières entre la vie professionnelle et la vie privée sont de moins en moins claires. Plusieurs ont de la difficulté à décrocher réellement », explique Julie Ménard, professeure au département de psychologie de l'UQAM.

En fait, d'après Statistique Canada, les travailleurs canadiens ont travaillé moins d'heures par semaine en 2010 qu'au cours des trois dernières décennies. Le nombre est passé de 38 heures en 1976 à 36 en 2010.

peu constructives qui sont à éviter. Par exemple, si on s'angoisse le soir parce qu'on n'a pas atteint ses objectifs de vente », explique la chercheuse.

L'employeur n'a toutefois pas intérêt à ce que ses

Julie Ménard confirme que plusieurs études ont montré que pour avoir une bonne performance, les travailleurs doivent décrocher. Arriver à relaxer le soir et les fins de semaine est important, mais décrocher pendant les pauses et sur l'heure du midi est aussi très bénéfique.

« Les recherches sont unanimes sur le sujet: les pauses donnent un effet de répit. Ces périodes permettent de récupérer de l'énergie et ça rend le travailleur plus productif lors de son retour au travail », affirme M<sup>me</sup> Ménard.

## Quelques trucs pour y arriver

Il existe quelques trucs pour arriver à relaxer et à décrocher du travail. D'abord, la psychologue conseille de définir ses propres limites.

« Il faut se demander ce qu'on est prêt à faire. Chaque personne est différente et il

faut se respecter. Certains segmentent leur vie privée et leur vie professionnelle. D'autres les intègrent. Certains vont prendre leurs courriels le soir sans problème. Pour d'autres, c'est une frontière qu'il ne faut pas franchir. »

Julie Ménard conseille également d'ajouter un élément à son horaire de la semaine pour avoir un impact significatif sur ses sentiments par rapport à son travail. Il s'agit de l'activité physique.

« Nos recherches démontrent que les travailleurs qui faisaient de l'exercice au moins une fois par semaine avaient beaucoup plus d'émotions positives par rapport à leur travail que leurs collègues qui ne faisaient pas d'exercice. L'impact est encore plus important que de faire une activité sociale. L'idéal bien sûr, c'est de faire les deux! »

« Il me semble que les gens n'ont plus de plaisir au travail. On ne pense qu'à la performance de nos jours et les gens ne décrochent plus! » — Jean-Pierre, cadre nouvellement retraité

La difficulté n'est donc pas de quitter le bureau, mais d'arriver à cesser de ruminer des pensées négatives par rapport au travail une fois à la maison.

« D'ailleurs, si on fait son jogging et qu'on a une bonne idée pour régler un dossier, tant mieux! Ce sont les pensées négatives et

employés ne décrochent pas psychologiquement de leur travail. C'est d'ailleurs l'hypothèse de Jean-Pierre.

« Je ne suis pas certain qu'en maintenant toujours un niveau de stress élevé, on soit vraiment plus performant. Il me semble que les moments où on relaxe sont indispensables », affirme-t-il.