

Psycho



**TRAVAIL ET SEXE
NE FONT PAS
BON MÉNAGE...**

Le travail est l'activité la plus importante pour la moitié des personnes interrogées (et 61 % des cadres) en mars 2012 par le cabinet spécialiste des conditions de travail Technologia. Ainsi 40 % des actifs avouent avoir « du mal à décrocher » de leur travail une fois rentrés chez eux. Et, plus inquiétant encore, 50 % des personnes sondées disent avoir renoncé à faire l'amour parce qu'elles se lèvent trop tôt et 72 % parce que le travail les fatigue.

MON COUPLE
mon travail et moi...

Promotion, reconversion, licenciement... les changements professionnels peuvent fragiliser l'équilibre conjugal. Les conseils d'experts pour tenir le cap.

Horaires élastiques ou en décalé, pression managériale croissante, crainte « de se faire virer »... le travail n'a jamais autant empiété sur notre sphère intime. « Nous sommes en effet nombreux à importer à la maison, à notre insu le plus souvent, les petites violences ordinaires du travail, observe Evelyne Stawicki, coach et professeure de management à l'ESCP Europe. Il n'est pas de bon ton d'exprimer ses émotions négatives en entreprise, aussi, quand on est en colère contre son chef ou vexé de ne pas être traité avec plus de tact, c'est souvent le conjoint qui prend le soir ! » Si la majorité des Français est convaincue que travailler trop ou dans de mauvaises conditions nuit à la vie de couple (voir encadré), nous sommes moins nombreux à nous inquiéter d'un changement de posture professionnelle. Surtout lorsqu'il s'agit d'une

bonne nouvelle ! « L'année dernière, j'ai été promue chef de service, confie Marie, 38 ans. Grâce à mon augmentation, nous pouvions enfin devenir propriétaires. Au début, mon conjoint était ravi. Mais, au fil du temps, il a multiplié les piques. Comme je suis de nature à ne pas me laisser faire, un soir, j'ai voulu mettre les choses au carré. Il m'a rétorqué, avec agressivité : "L'entretien d'évaluation, c'est bon pour tes salariés, moi, je ne suis pas sous tes ordres !" J'ai alors compris que mes nouvelles responsabilités mettaient sa virilité à mal. » Même son de cloche chez Nathalie, traductrice, en télétravail depuis six mois. Mais cette fois, c'est elle qui amortit moins bien le choc. « C'est vrai, je suis plus disponible pour mon mari et mes enfants, mais je n'avais pas réalisé que mon image de *super woman*, toujours impeccable, allait en prendre un coup ! J'admets que je

fais moins d'effort vestimentaire. Et comme je ne vois plus aucune nouvelle tête, j'ai l'impression que mon mari me tient pour acquise. Mine de rien, je me sens moins désirable. Et notre sexualité en pâtit. »

On peut être en proie à l'anesthésie affective

« Le couple se construit sur des attentes complémentaires et un contrat implicite, souvent inconscients, analyse Juliette Allais*, psychanalyste. Lorsque les besoins de l'un évoluent, ses fondations sont ébranlées. Par exemple, dans un couple fusionnel, quand l'un se met à travailler tard le soir, l'autre peut se sentir abandonné. **Tout changement professionnel reconfigure la place de chacun. Il peut réveiller des peurs et battre en brèche nos idéaux.** » « De nombreux couples se rencontrent durant leurs études ou sur leur lieu de travail, rappelle Evelyne Stawicki. Sans en avoir toujours conscience, ils font partie de la même communauté, avec ses références communes, sa déontologie, ses "ennemis" à abattre, son image de marque... Si l'un change d'entreprise ou modifie les règles de ce contrat tacite, l'autre peut ne plus s'y reconnaître. » C'est ce qui est arrivé à Delphine et Olivier, tous deux DRH. « Quand le nouveau patron l'a

Getty Images/Abel Mitija Varela

sommé de licencier tous les gros salaires de plus de 35 ans, Olivier s'est acquitté de sa tâche avec zèle. Le soir, il rentrait à la maison comme un zombie, et nous ne parlions plus de discussion passionnée sur tel ou tel dossier. J'évitais même de lui demander son avis. » **« Lorsque le travail perd son sens, lorsque le salarié se perçoit comme un petit robot, il va, pour se protéger, entrer dans une logique d'anesthésie affective qui perdure après sa journée de travail, explique Evelyne Stawicki. Ce phénomène, baptisé "répression pulsionnelle", est bien connu des psychosociologues. J'ai ainsi reçu en entretien un cadre qui n'avait plus la force, le soir, de ranger la vaisselle ou de se déshabiller pour se mettre au lit. Elle était vidée de toute émotion, et cohabitait comme une étrangère avec son mari. »**

Quand l'autre nous déçoit

Quelle est la situation la plus à risque pour le couple ? Le chômage, assurément. Ainsi, un chômeur a 2,3 fois plus de risques de divorcer dans l'année suivant son inscription à Pôle emploi. Ce qui n'est pas le cas chez les femmes. « Dans notre culture, l'identité de l'homme est beaucoup plus dépendante de son travail que celle de la femme, souligne Juliette Allais. Le perdre entraîne donc des conséquences psychologiques souvent plus perturbatrices, généralement en relation avec la perte d'estime de soi. » Mais il est des situations professionnelles plus « sournoises », qui dégradent tout autant l'image de l'autre. Combien sommes-nous à penser en notre for intérieur : « Il manque de force de persuasion, cela ne m'étonne pas qu'il n'ait pas eu son augmentation ! », « Elle n'ose pas dire les choses, puis elle joue la victime ! » Et, mine de rien, voir son conjoint se révéler au boulot sous des jours peu gratifiants peut grignoter notre capital amour. **« L'amour se fonde sur une image idéalisée de l'autre et s'en nourrit beaucoup, souligne Juliette Allais. On a besoin de l'admirer, de voir chez lui ce qui nous manque. Est-on capable de supporter ses fragilités ? A-t-on la tolérance suffisante pour l'accepter tel qu'il est, et notamment dans l'incapacité de résoudre certaines situations ? Si le couple est fondé sur le postulat "Chacun est beau, grand et fort", rien n'est moins sûr. »**

Un changement peut être un nouveau départ pour le couple

Les deux expertes sont d'accord : le travail peut tuer le couple. C'est le cas, par exemple, quand l'autre viole nos valeurs les plus chères – en devenant avide de pouvoir ou en se laissant corrompre. « Si une personne est fragile sur le plan narcissique, elle peut avoir envie de changer de partenaire, pour ne plus avoir à supporter le regard que son conjoint porte sur elle », prévient Juliette Allais. Pour les autres types de difficultés, comment s'adapter au mieux ? « D'abord, se demander ce qu'on pourrait faire de positif de ce changement qui se présente, au lieu de le vivre comme un échec personnel ou une malédiction, recommande la psychanalyste. Comment puis-je en faire bénéficier ma relation de couple ? Il peut ainsi offrir au couple l'occasion de communiquer plus authentiquement, de se soutenir davantage. Voire de le tester : "Si je perds certains acquis, cela vaut-il le coup de rester ? Ces acquis font-ils partie de mes "fondamentaux" ou s'agit-il d'habitudes, de croyances que je peux remettre en question ?" » Evelyne Stawicki met en garde contre les interprétations subjectives et souvent erronées, comme : « S'il ne cherche pas un travail, c'est qu'il n'a pas vraiment envie de trouver » ou « S'il accepte cette mutation, c'est qu'il m'aime moins que son travail ». « Plutôt que culpabiliser ou incriminer, n'est-il pas plus constructif de déterminer sa part de responsabilité, s'interroge la coach ? « En quoi ai-je contribué au maintien du système ? » Puis de faire le premier pas, au lieu d'attendre que l'autre change. « Qu'est-ce qui est en mon pouvoir, pour que les choses évoluent favorablement pour nous deux ? » Pas facile quand on est dans l'émotionnel, reconnaît la spécialiste. **Accepter que son conjoint ait un autre point de vue, des motivations qui nous échappent, bref, qu'il soit différent, nécessite parfois un accompagnement par un professionnel qualifié.** » Tout est bon pour sauver l'amour car, même si le monde de l'entreprise fait tout ce qu'il faut pour qu'on l'oublie, nous le savons, la vraie vie n'est pas au travail...

Par Valérie Josselin

* Auteure avec D. Goutman de Trouver sa place au travail, [Eyrolles]; et auteure d'Amour et sens de nos rencontres, Eyrolles.

** Source : Technologia, mars 2012.

INFO +
90 % des actifs préféreraient consacrer la plus grande partie de leur énergie à leur famille et à leur couple qu'à leur travail**.