

La boulomanie : une étrange maladie

CHARLES MEUNIER

© *Reporters associés*

L'intoxiqué du travail, ça existe. Incapable de déléguer, mais intransigeant à l'endroit de ceux qui ne partagent pas sa ferveur, le bourreau de travail devient un tortionnaire pour les autres. Lorsque le travail devient le seul et unique centre d'intérêt, attention danger! La chute brutale guette le boulomane.

La "boulomanie", traduction libre du terme anglais "workaholism", est une maladie bien étrange qui frappe sournoisement sans distinction de sexe, de race ou de profession. À l'instar de bien d'autres altérations organiques ou fonctionnelles, la "boulomanie" manque de discernement. Elle n'a pas de victime toute désignée comme l'obésité ou les maladies cardio-vasculaires. Elle frappe sans prévenir et, en dépit des moyens les plus radicaux mis en oeuvre pour s'en débarrasser, personne ne peut prétendre à l'infaillibilité de sa thérapie pour empêcher qu'elle ne se manifeste à nouveau.

On en parle comme d'une maladie. À première vue, on aurait tort de le faire. Ceux et celles qui en sont atteints ne semblent pas souffrir outre mesure, bien au contraire. On les dirait "pétants de santé". Ils s'amuse beaucoup (au travail cela va de soi), réussissent souvent fort bien ce qu'ils entreprennent et ils clament à qui veut les entendre qu'ils sont très heureux de leur sort. Qu'est-ce à dire?

Une psychologue américaine, Marilyn Machlowitz, a fait une étude tout aussi fascinante qu'exhaustive sur les boulomanes, ces enragés du travail, ces maniaques du 20 sur 24. Qui sont-ils ? Comment en sont-ils arrivés là? Après quoi courent-ils? Comment se comportent-ils à la maison? Au travail? Dans leurs temps libres?

Un "junkie" du travail

Le boulomane est un "junkie" (un véritable drogué) du travail. Le "job" est au boulomane ce que les mouchecons sont à la truite: une denrée vitale. Il ne pense qu'à ça, ne rêve que de ça. Le commun des mortels dira qu'il travaille pour vivre, le boulomane, sans se rendre compte de l'énormité de la chose, dira qu'il vit pour travailler. Même s'il s'en défend (maladroitement le plus souvent) il est un bourreau de

travail. Il en redemande encore et encore, D'ailleurs, les tâches qu'il accomplit ne sont pas pour lui du travail: elles sont une joie, une raison de vivre.

Il en fait toujours plus qu'on ne lui en demande, et même une fois sorti (à son corps défendant) du bureau, il n'a qu'une chose en tête: le BOULOT. "Ils exagèrent" pensez-vous? Pas du tout.

On rapporte le cas d'un cadre qui a avoué s'être surpris (et plus d'une fois) à élaborer de nouvelles stratégies de mise en marché au beau milieu de ses ébats amoureux.

Le boulomane exerce les métiers les plus divers: il ou elle peut tout aussi bien être cadre, médecin, libraire, travailleur à la chaîne, secrétaire ou vendeur de châteaux.

S'il faut en croire les statistiques (décidément on en trouve sur tout et sur tous) les boulomanes ne représentent officiellement que 5% de la population adulte. Ce pourcentage pourrait fort bien être plus élevé. Fait à souligner, et pour cause, ils sont rarement sans emploi.

Même le dimanche

Pour le vrai boulomane, le week-end n'est qu'une interruption inutile et contrariante. Rien ne lui est plus pénible que de trouver à meubler ses temps libres. Il se sent souvent coupable dès qu'il n'est plus productif et il est, mais alors là tout à fait, incapable de se détendre. Cela s'expliquerait par le trop plein d'énergie qu'engendre chez lui son goût du travail.

Mais il ne faudrait pas non plus charrier. Tout de même. Certains boulomanes se permettent quelques distractions, uniquement toutefois dans la mesure où elles sont bénéfiques

pour leur travail. Exemple: le sujet atteint s'imposera une heure de jogging tous les jours, parce que cet exercice lui permettra de rentrer au travail frais et dispos, dans une forme du tonnerre, prêt à abattre deux fois plus de besogne qu'il ne le ferait autrement. Même dans ses moments de loisirs, le boulomane type travaille très fort pour s'amuser.

S'il est en voyage à l'étranger, (because ce "maudit mois de vacances qui demande des semaines et des semaines de rattrapage"), c'est-à-dire loin de son lieu de travail, de deux choses l'une: ou il tentera d'écourter son séjour ou, croyez-le ou non, il fera des «affaires» sur place, même si celles-ci ne lui rapportent strictement rien d'autre que l'impression d'avoir travaillé, de n'avoir pas été trop longtemps inactif. En vacances, un boulomane comptable trouvera le moyen de conseiller un gérant de motel sur la manière de tenir ses livres et si on lui en donne la chance, il le fera à sa place.

N'importe où, n'importe quand

On retrouve chez les boulomanes les six caractéristiques suivantes: ce sont des personnes intenses et énergiques, compétitives et décidées. Elles sont super actives, parce qu'elles aiment ce qu'elles font, et n'en sont jamais rassasiées. Elles ont en général un grand appétit de vivre; les boulomanes doutent souvent d'eux-mêmes, et c'est en travaillant comme des forcenés qu'ils arrivent à compenser ou à se dissimuler les lacunes qu'ils croient avoir; ils préfèrent de beaucoup le travail aux loisirs.

L'enfer, c'est l'inaction, et ils recherchent volontiers la pression à laquelle les soumet ce travail qui les veulent travailler n'importe où et n'importe quand, ce qu'ils ne se gênent d'ailleurs pas pour faire, tant pendant les week-ends que pendant les vacances ou la "saison creuse"; ce sont



des gens qui utilisent leur temps au maximum, obsédés qu'ils sont par le besoin de faire le plus de choses possibles dans les délais les plus courts. Ils ont toujours les yeux fixés sur leur montre, car leur temps est un bien précieux et irremplaçable. La gestion du temps les obsède; enfin, chez la plupart des boulomanes, ce qui tient lieu à la fois de hobby et de distraction, c'est, vous l'avez deviné, le travail.

Malgré ces caractéristiques communes, on a pu établir quatre catégories distinctes de boulomanie.

L'intégrale : le sujet n'a que son boulot en tête, et rien, mais alors absolument rien d'autre ne l'intéresse.

L'intégrée : c'est déjà un moindre mal. Notre maniaque se permet d'avoir quelques intérêts en dehors de son travail, à la condition toutefois qu'ils y soient étroitement reliés.

La *diffuse*: on peut classer dans cette catégorie ceux qui ne mettent pas tous leurs oeufs dans le même panier"; on dira de ce type de boulomane qu'il "touche un peu à tout", qu'il est "polyvalent", etc.

L'intensive : elle caractérise les personnes qui mettent autant de ferveur et de détermination dans leurs activités dites de "loisirs" que dans leurs occupations professionnelles. Pour ces personnes tout hobby devient automatiquement un autre type de travail.

Les bons côtés

Voyons d'abord ce qu'il y a de positif chez les boulomanes. Nous l'avons dit, ces personnes semblent, dans l'ensemble, très heureuses de leur sort. Il n'y a pas de quoi s'en surprendre. Elles passent la plus grande partie de leur vie à faire exactement ce qu'elles aiment le plus. De ce fait, elles sont extrêmement productives. En effet, les gens qui travaillent pour vivre ont bien du mal à comprendre qu'on puisse vivre pour travailler, et qu'en plus on adore ça! Mais il faut se rendre à l'évidence que chez les boulomanes, ce n'est pas "Merci mon Dieu, c'est vendredi !" qui a cours, mais le «Vivement lundi !» qu'on attend la langue à terre.

En outre, il a été démontré que la plupart des gens qui aiment leur travail sont non seulement heureux d'une façon globale, mais qu'ils ont en plus une espérance de vie plus longue que les autres. À cela, les boulomanes ajouteront que, plus longtemps vous travaillerez, plus vieux vous vivrez. Le travail c'est la santé. Ils frémissent à la pensée qu'ils pourraient un jour manquer de travail, et sont terrifiés par le spectre de la retraite, qu'ils prendront, (parce qu'ils y seront forcés), le plus tard possible, tout en s'arrangeant pour se dénicher un petit "job à côté" qui les tiendra occupés jusqu'à ce que mort s'ensuive.

Et les moins bons...

Bien sûr, toute médaille a son revers et la boulomanie n'échappe pas l'exception qui confirme la règle. Disons tout de suite que les boulomanes n'ont pas une vie aussi équilibrée et "normale" que les "travailleurs par nécessité". Ils visent l'excellence dans un seul domaine, et ils sont les premiers à admettre qu'ils ne valent pas grand-chose dans tout ce qui n'est pas leur travail.

De sérieux problèmes de santé guettent le boulomane: il doit reconnaître les signaux d'alarme que son corps lui envoie.

Autre aspect non négligeable, bien des boulomanes courent le risque de ne pas savoir reconnaître leurs limites et le stress qu'ils s'imposent. S'ils refusent d'écouter la petite voix intérieure qui leur dira un jour: "Bon ça suffit... J'en ai assez je veux m'arrêter! ", ils peuvent s'attendre à l'apparition de symptômes qui laissent présager de sérieux problèmes de santé; on ne donnera pas cher de la peau du boulomane qui refuse de s'arrêter à ces signaux de détresse que lui envoie sa pauvre enveloppe charnelle.

Le boulomane "au travail"

Pour le boulomane, ce qui compte avant tout, ce n'est pas vraiment l'argent qu'il réussit (en général très bien) à gagner, mais c'est la mesure de son propre succès, c'est l'accomplissement

d'objectifs toujours plus élevés, et c'est la reconnaissance de sa valeur par les autres. Il s'ensuit qu'au travail, notre femme ou notre homme a toutes les misères du monde à déléguer la moindre de ses responsabilités, si il o8 elle le fait c'est toujours à contrecoeur. Conséquence: le boulomane arrive très vite à créer au bureau une ambiance de "marmite à pression" (communément appelée Presto) qui peut mener ses subordonnés, et parfois même ses supérieurs, au bord de "la crise de nerfs".

Les relations de travail avec un boulomane sont souvent pénibles du fait qu'il attend de chacun la même ferveur quasi religieuse qu'il consacre lui-même à son travail. Donc, si vous avez à travailler sous les ordres d'un tel "monstre", il est bon de lui faire préciser dès le départ ce qu'il attend de vous. Établissez clairement et fermement vos limites, et assurez-vous que vous serez justement rétribué pour toutes les tâches qui débordent de vos fonctions normales.

Et attention, le boulomane a peu ou pas de respect pour ceux qui ne partagent pas sa folie du travail. Si vous avez affaire à lui, tenez-en toujours compte, surtout si c'est votre patron.

Le boulomane "en famille"

En général, c'est là que ça se gâte vraiment! On l'a vu, travailler avec un boulomane n'est pas toujours rose. Mais vivre avec l'un d'eux, voilà qui n'est plus drôle du tout. Quand on dit "vivre", il faut d'abord préciser que le terme est fort, étant donné que le boulomane ne fait que de rares apparitions à la maison (même s'il nie catégoriquement ce fait), et qu'il consacre celles-ci (les fameuses apparitions) soit à travailler, soit à y penser. La personne qui partage sa vie doit donc arriver à suivre son horaire désordonné, veiller à ce que le dîner soit prêt à temps, et essayer de passer des vacances agréables en sa compagnie.

Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'il faut y mettre beaucoup, beaucoup de patience, et encore plus de souplesse. Précisons, à la décharge du boulomane, qu'il a toujours la ferme intention de consacrer (bientôt) plus de temps à sa



femme et à ses enfants, de changer son rythme de vie, etc., mais ce sont là promesses d'ivrogne, car son travail c'est sa vie et on ne peut lui demander d'y renoncer, ne serait-ce qu'en partie. Ne croyez donc jamais le boulomane qui vous assure que s'il travaille si fort, c'est uniquement pour prendre sa retraite le plus vite possible. C'est l'excuse classique dont il faut se méfier comme de la peste. Sa femme devra accepter le fait que la vie au foyer ne pourra jamais soutenir la concurrence avec celle du bureau.

Pour une femme, le boulomane est loin de représenter le partenaire idéal: il est en effet difficile d'imaginer à quel point ce type d'homme est peu présent à la maison où il "délègue" tout à sa femme sans la moindre réticence. Il justifie cette attitude par le fait qu'il est "trop fatigué par la journée qu'il a eue au bureau", prétexte qu'il peut même invoquer lorsqu'il est question de son "devoir conjugal".

En effet, dans bien des cas, le sexe devient pour le boulomane une corvée qu'il bâclera en se hâtant de la rayer de la liste des "choses à faire", quand il n'essaie pas carrément d'y couper. Ce désintérêt face à sa conjointe ou à son conjoint peut souvent tenir au fait qu'il a tendance à la comparer aux collègues "plus sympathiques" qu'il côtoie au travail. Il s'ensuit que, dans bien des cas que le divorce s'imposera de lui-même. Quant aux enfants, ils auront probablement atteint l'âge de quitter la maison le jour où leur "ex-boulomane" de père voudra finalement se tourner vers sa famille.

Dans la plupart des cas, les boulomanes qui décident de se "réformer" le font trop tard, parce qu'ils sont totalement inconscients de ce qu'ils imposent à leur famille, trop pris qu'ils sont par leur passion. C'est donc souvent au prix d'un divorce ou du détachement de leurs enfants que les boulomanes "font ce qu'ils aiment".

On peut se demander pourquoi les boulomanes n'attachent pas plus d'importance à leur vie familiale. Il semble que certaines personnes trouvent plus d'intimité et de satisfaction dans leur travail que dans

une relation avec quelqu'un; en un mot, que la vie au bureau est plus stimulante qu'à la maison. Il arrive d'ailleurs souvent que des parents boulomanes consacrent du temps à leurs enfants plus par devoir que par goût réel, de sorte que la soi-disant "qualité" des moments passés en famille en souffre autant que la "quantité" qui, soit dit en passant, est déjà négligeable. Il y a des pères et des mères qui oublient vite le peu de temps qu'ils passent avec leurs enfants; les enfants, eux, ne l'oublient pas. De tels parents ne pourront jamais rattraper le temps perdu.

Un test pour savoir si vous êtes atteint de boulomanie

Certains d'entre vous se demandent peut-être s'ils sont des boulomanes ou si leur patron ou l'un de leurs proches fait partie de cette confrérie qui compte plus de membres qu'on pourrait le croire.

Voici un petit test qui pourra vous aider à tirer les choses au clair. Il suffit de répondre par oui ou par non.

Question 1

Vous levez-vous toujours tôt, peu importe l'heure et l'état dans lequel vous êtes couché(e) ?

Question 2

S'il vous luncher seul en profitez-vous pour travailler en mangeant ?

Question 3

Vous dressez-vous tous les jours une «liste de choses à faire» ?

Question 4

Vous est-il difficile de rester à ne rien faire ?

Question 5

Êtes-vous une personne énergique à l'esprit compétitif ?

Question 6

Vous arrive-t-il de travailler durant les week-ends et les vacances ? Aimez-vous ça ?

Question 7

Pouvez-vous travailler n'importe où et n'importe quand ? Aimez-vous ça ?

Question 8

Trouvez-vous que les vacances sont «dures à prendre» ?

Question 9

Est-ce que l'idée de prendre votre retraite vous rend malade ?

Question 10

Aimez-vous vraiment votre travail ?

Résultats

Si vous avez répondu par l'affirmative à huit questions ou plus, pas de doute, vous êtes incontestablement un boulomane.

Si vous avez répondu oui à cinq questions, rappelez-vous qu'on ne naît pas boulomane, on ne le devient.

Si vous avez répondu non à huit questions sur dix, posez-vous à nouveaux toutes les questions. Si vous obtenez le même résultat une seconde fois, il est grandement temps que vous changiez d'emploi.

