



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage paru : *La maladie a-t-elle un sens ? – enquête au-delà des croyances* (Fayard 2008, Pocket 2010)

## Le paradoxe du travail

Il est une croyance largement répandue selon laquelle nous serions plus heureux si nous pouvions travailler moins. Comme vous, sans doute, il m'arrive de penser que ma vie serait plus satisfaisante si j'avais davantage de loisirs. Et, pourtant, il semble que cela ne soit pas vrai. C'est ce que révèle une vaste enquête réalisée par le psychologue américain Mihaly Csikzentmihalyi. Car il ne faut pas confondre la satisfaction que nous éprouvons quand nous considérons les événements de notre vie avec recul et le réel contentement que nous ressentons lorsque nous sommes dans le feu de l'action. Pour éviter le biais des interprétations a posteriori, Csikzentmihalyi a demandé à des personnes de porter sur elles un petit boîtier électronique qui les obligeait à quantifier leur niveau de satisfaction et de bien-être, plusieurs fois au cours de la journée, en précisant si elles étaient en train de travailler ou, au contraire, de profiter d'un moment de loisir. À sa grande surprise, il a constaté que les personnes interrogées se déclaraient plus satisfaites lorsqu'elles étaient en train de travailler qu'au cours de leurs loisirs. D'une manière générale, ces personnes étaient particulièrement concentrées et motivées si elles étaient confrontées à un défi un petit peu au-dessus de leurs compétences habituelles. Elles perdaient alors la notion du temps, leur esprit n'était plus

perturbé par des pensées négatives, elles s'oubliaient au profit de leur but et elles connaissaient l'impression très agréable d'être emportées par un « flux » (the flow) que Csikzentmihalyi appelle une « expérience optimale ». Ainsi il apparaît clairement que nous vivons plus d'expériences optimales au travail qu'au cours de nos temps de repos ou de divertissement. Dès lors, on peut se demander pourquoi nous espérons moins travailler ? Une partie de la réponse tient sans doute au fait que nous sommes conditionnés par notre culture hédoniste selon laquelle le travail est non désirable. Trop de publicités nous font croire que nous ne pouvons être heureux que si nous sommes en train de nous reposer ou de nous amuser. Du coup, nous ne profitons pas pleinement de la satisfaction que pourrait nous procurer le fait de travailler.

Plusieurs études psychologiques montrent que, pour être heureux, il ne suffit pas seulement d'éprouver du plaisir. Nous avons besoin, en plus, d'avoir le sentiment de vivre des événements qui ont du sens, de participer à des

**« Trop de publicités nous font croire que nous ne pouvons être heureux que si nous sommes en train de nous reposer ou de nous amuser »**

projets dans lesquels nous pouvons exprimer le meilleur de nous-mêmes, de nous engager pleinement dans des actions qui apportent une réelle contribution au monde.

Malheureusement, un grand nombre d'entre nous sont obligés de travailler sans trouver un réel sens à leurs efforts. Leur activité professionnelle ne participe pas à la

réalisation de leurs idéaux. Ils n'ont pas le sentiment de contribuer à la bonne marche du monde. Inévitablement, l'expérience optimale qu'ils éprouvent au travail perd de sa valeur ; elle ne participe pas à leur impression de bonheur. Voilà qui devrait nous faire réfléchir, que nous soyons travailleurs, employeurs ou décideurs. Oserais-je nous souhaiter un heureux labeur ?

