



MA VIE EN BOÎTE | CHRONIQUE

PAR ANNIE KAHN

De l'absurdité d'être accro au boulot

Pourquoi les Américains sont-ils aussi impressionnés par les gens à l'agenda professionnel surchargé? C'est la question que se posent trois chercheuses d'universités américaines, Silvia Bellezza, professeure de marketing à la Columbia Business School, Neeru Paharia, de l'université de Georgetown, et Anat Keinan, de l'université Harvard.

Le fait que la première soit de culture italienne, et la troisième, israélienne, explique en partie pourquoi cette question, qui pourrait sembler naïve, ne l'est nullement. N'ayant pas baigné dans un environnement nord-américain dès leur plus tendre enfance, ces professeures de marketing sont bien placées pour s'interroger sur les comportements de leur entourage actuel, à New York et Boston. Avec le recul nécessaire. Tels des sociologues observant les habitants de contrées éloignées ou des entomologistes examinant des coléoptères à la loupe.

De fait, rappellent-elles, travailler n'a pas toujours été un gage de réussite. Bien au contraire. Ne pas travailler signalait encore l'apparte-

nance à une classe supérieure au début du XX^e siècle. Et comme le rappelle Henri Jorda, maître de conférences en sciences économiques à l'université de Reims, dans *The Conversation* du 15 décembre 2016, les textes faisant l'éloge de la paresse se sont multipliés entre 1870 et 1940, alors que l'industrialisation était en forte croissance et que les ouvriers travaillaient six jours sur sept, de 10 à 16 heures par jour. Il était de bon ton de ne pas être réduit à ce qui apparaissait comme du quasi-esclavage.

Par ailleurs, les études se multiplient, qui montrent que travailler durant des heures indues est contre-productif. Pour des raisons scientifiques, expliquent les uns. Comme Mathias Pessiglione, neuroscientifique, responsable de l'équipe « Motivation, cerveau et comportement » de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière (ICM). Pour ce chercheur, cité dans la revue des donateurs de l'ICM, les humains disposent d'un stock quotidien limité de « *self-control* ». Car certaines de nos décisions et de nos capacités à réaliser des tâches complexes dépendent de

l'activité d'une région du cerveau située dans le cortex préfrontal. Or l'activité de cette région diminue avec la fatigue, ce qui provoque des choix impulsifs, et donc pas forcément rationnels.

HYPERMÉTROPIE MENTALE

Pas étonnant que des chercheurs, tant dans le domaine de la santé que dans celui du management en entreprises, aient prouvé l'absurdité de trop travailler. Erin Reid, professeur en comportement des organisations à l'université de Boston, a ainsi démontré qu'il était impossible de voir la différence entre les résultats obtenus par des personnes travaillant réellement 80 heures par semaine, et celles qui prétendaient le faire. Qu'il devienne bien plus difficile de contrôler ses émotions quand on est fatigué, ce qui rend les relations entre collaborateurs déplorables, et les négociations pitoyables. Tandis que Marianna Vitranen, professeure à l'Institut finlandais de santé au travail, a démontré que les « *workaholics* » ont beaucoup plus de problèmes de santé (maladies cardiaques, insomnies, dépression...).

D'où la question : pourquoi donc, malgré tous ces signaux, résultats, démonstrations, est-il toujours aussi bien vu de se montrer très affairé? Pour deux raisons apparemment.

La première est que l'être humain souffrirait d'hypermétropie, non pas visuelle, mais mentale, selon Anat Keinan. Al l'instar d'un hypermétrope (visuel), qui voit très bien de loin mais mal de près, l'être humain surestime l'intérêt qu'il retirera plus tard d'un travail intense mené à court terme. Conséquence : il culpabilise s'il prend du bon temps dans l'immédiat, craignant que cela ne lui nuise plus tard. Alors que les mois, voire les années, passant, il se met au contraire à regretter de ne pas s'être davantage divertit durant les décentes précédentes.

La deuxième raison est, aux États-Unis particulièrement, qu'on croit encore à la mobilité sociale. Et donc, en la possibilité de changer de statut en travaillant beaucoup. Ce qui est beaucoup moins vrai en Europe, et en France en particulier, où les élites se reproduisent au détriment du reste de la population.

L'ÊTRE HUMAIN SURESTIME L'INTÉRÊT QU'IL RETIRERA PLUS TARD D'UN TRAVAIL INTENSE MENÉ À COURT TERME

Et où, comme par hasard, on jouit, en moyenne, de 21 jours de congés payés de plus que les Américains, détaille Silvia Bellezza. Pour la chercheuse, il existerait une relation de cause à effet.

De fait, si l'on peut cependant argumenter que se montrer affairé est, en France aussi, un signe de respectabilité, partir en vacances dans des pays éloignés ou vers des montagnes enneigées en cette période de l'année ne s'avère pas contre-indiqué.

Surtout si l'on rejoint son semblable dans quelque station ou villa-giature chic, là où l'utile n'est jamais très loin de l'agréable. ■

kahn@lemonde.fr