



**TROIS QUESTIONS À... PATRICK AMAR,  
PSYCHOLOGUE CLINICIEN ET COACH<sup>1</sup>**

« Il faut tendre vers  
**un équilibre** entre vie privée  
et vie professionnelle »

**Psychologies : Pourquoi ressentons-nous souvent un malaise à propos du travail, comme une angoisse de rentrée ?**

■ Patrick Amar : C'est vrai que nous avons souvent du mal à l'évoquer calmement, rationnellement... Et nous peinons à essayer d'améliorer notre façon de travailler. Aujourd'hui, 75 % de l'économie est immatérielle. Le risque physique est de plus en plus remplacé par le risque psychologique. Du coup, le lien affectif avec l'entreprise s'est modifié. Jusqu'à prendre la forme du dépit ou de la désillusion. Dès lors, la tentation est grande de rendre seule responsable l'entreprise de nos frustrations ou de notre malaise.

**Diriez-vous que nous devons faire de l'entreprise un partenaire, tenu à bonne distance ?**

■ Oui, mais à une réserve près. Le risque de se positionner en tant que partenaire, c'est de basculer dans une posture de mercenaire ! Autrement dit, d'oublier des dimensions importantes de la vie en entreprise : le besoin de se réaliser, de s'épanouir au travail. Et le lien affectif ou social avec l'environnement, les collègues.

Si tout le monde n'entretient qu'un rapport lointain, distant, froid et instrumental avec son travail, l'ambiance devient vite invivable.

**Que faire alors ?**

■ Il nous faut accepter sans complexe le « terrain identitaire » que constitue l'entreprise, le travail. Et en même temps ne pas en être victime ! Désinvestir le travail est aussi problématique que le surinvestir. Ruminer ses frustrations, s'enkyster seul dans son coin, en en faisant le moins possible, est aussi dévastateur que d'exploser en vol à 45 ans parce que l'on a tout donné à l'entreprise, et tout perdu à côté : amis, sorties culturelles, etc. En somme, il faut tendre vers ce que les Anglo-Saxons appellent le *work life balance*, un équilibre entre la vie professionnelle et la vie affective, privée, culturelle ou spirituelle. Ainsi, lorsque l'on reçoit une gifle (symbolique) dans son travail, on peut se replier naturellement et temporairement sur la sphère épargnée. La famille, la sculpture, le cinéma ou la religion, que sais-je... J'aimerais que dirigeants et salariés, nous prenions enfin conscience qu'un employé qui va bien, c'est un employé qui travaille mieux !

**PROPOS RECUEILLIS PAR E.P.**

1. Directeur général d'Axis Mundi, société de conseil en management, et coauteur, avec Pierre Angel, Marie-José Gava et Brigitte Vaudolon, de *Développer le bien-être au travail* (Dunod, 2005).