

« Le travail éloigne de nous trois grands maux : l'ennui, le vice et le besoin »

Enfant, j'ai trouvé cette maxime inspirante, et plus tard elle m'a donné du courage dans certains moments difficiles. Il est possible aussi que j'aime fondamentalement travailler, faire des efforts, physiques ou intellectuels. Ne rien faire ne m'est pas naturel. Mais cette tendance au travail compulsif ne m'a pas rendu que des services, et m'a aussi été douloureuse. Après tout, travail et torture ont une racine latine commune...

Tant qu'un relatif équilibre est maintenu entre mon temps de travail et mon temps de loisirs (artistiques, sportifs, jardinage/bricolage...), un intérêt prononcé pour le travail peut donner d'assez jolis résultats. Mais déjà pointe un certain travers : pas de temps mort !

Certains milieux professionnels sont habitués des heures supplémentaires et des nuits blanches, et incitent leurs salariés à s'engager plus que pleinement dans leur travail. C'est passionnant, les projets sont très stimulants et si les heures supplémentaires sont payées, c'est parfait ! Que du positif ? Pour de jeunes actifs, oui, je pense. Mais quand on cherche à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle (et cela est valable pour les hommes comme pour les femmes), selon moi c'est moins sûr. Au-delà de ça, dans certaines professions, comme la mienne, même une fois fermée la porte, raccrochée la blouse ou éteint l'ordinateur, on continue à être « habité » par ses préoccupations professionnelles. Difficile de débrancher pour la soirée. Au moment de prendre des vacances, il me faut plusieurs jours avant de « me sentir » en vacances, et malgré cela, le moindre détail me rappelle le boulot et me voilà repartie !

Je travaille à mon compte et à domicile. En faisant ce choix, je voulais augmenter mon confort et ma qualité de vie. J'imaginai que les principales difficultés seraient primo, de trouver du travail et secundo, de me mettre au travail seul. C'est vrai. Mais, lorsque l'on est son propre patron, il existe un piège au moins aussi délicat, celui de se fixer des limites. Etant seule en responsabilité de ma propre activité, l'anxiété ou l'ambition peuvent conduire à négliger le seul outil indispensable à cette activité : moi-même.

Pensant bien faire, ma vie se concentre autour du travail et devient une succession ininterrompue de tâches, un planning qui s'enchaîne et dans lequel je m'absorbe. Je

suis tellement dans l'action, obnubilée par la prochaine étape à imaginer, à gérer, à anticiper, que j'oublie : j'oublie de regarder par la fenêtre le temps qu'il fait, j'oublie de manger, j'oublie d'aller dormir, j'oublie d'être avec les gens, et finalement je m'oublie moi-même. Mes travers

n'ont plus de garde-fou : pas de collègue avec qui faire une pause-café, pas de patron pour compter mes frais d'heures sup', pas de transport pour rentrer puisque je suis déjà à la maison, je peux encore travailler un peu et même continuer demain... Au fait, on est samedi ou dimanche ?

Je peux prendre conscience de ma situation en douceur, alertée par mes proches par exemple, et rééquilibrer les choses spontanément, ou plus brusquement, quand mon corps ou ma tête ne suivent plus. Et là, force est de constater, que du temps pour faire autre chose que travailler j'en ai, et surtout, j'en ai besoin. Pour moi, pour les autres, et pour mon travail.

J.C.

