OPINION

"Et si l'on acceptait l'imprévu ?"

Homme ou femme, nous subissons tous le poids de cette charge mentale qui nous impose de faire toujours plus, toujours mieux. Pourquoi, propose Sandrine Meyfret, ne pas apprendre à l'apprivoiser ?

Mon père est-il décédé à 41 ans parce qu'il supportait une trop grande charge mentale ? Je ne suis pas loin de le penser. Je sais bien que cette charge est définie comme étant le fait de devoir penser à un univers alors qu'on se trouve dans un autre, et qu'elle est plutôt détectée chez les femmes. Certes, toujours préoccupées par leur foyer alors qu'elles se trouvent au travail, et vice versa, les femmes ont l'esprit qui navigue d'un domaine à l'autre en permanence, de façon agile et continuelle. Il n'en demeure pas moins que je suspecte certains hommes d'en souffrir aussi beaucoup. D'ailleurs, cette expression est aussi employée pour définir la pression pesant sur les salarié(e)s, ce qui corrobore mon questionnement.
Pourquoi parler de mon père ? Ayant quitté l'armée de façon un peu brutale alors qu'il y faisait une carrière plutôt prometteuse, et ce pour des raisons de conscience personnelle, mon père a été contraint de se «recycler» dans le privé, comme on dit. Avec une petite fille à charge, une belle-fille à la maison jusqu'à mes 6 ans, une femme plus âgée que lui devant se contenter de jobs d'appoint, mon père a commencé une carrière de commercial. Les anciens militaires n'avaient à l'époque que peu de possibilités.

SOUTIEN DE FAMILLE

Bien sûr, il n'avait pas à penser aux machines à laver et à ma garde à la sortie de l'école, mais je me souviens très bien de discussions familiales prouvant à quel point son foyer occupait son esprit durant sa journée de travail. Bien gagner sa vie n'avait d'importance pour lui que par rapport à cette exigence de *breadwinner* («soutien de famille») qui, génération et époque obligent, lui était dévolue en tant que chef de famille, notion alors très présente. Vendre ou ne pas vendre était associé aux besoins familiaux, qu'il était loin d'oublier quand il s'en allait. Et c'est compter sans la pression du travail lui-même, les attentes de ses patrons en matière de chiffre des ventes. De façon significative, il bossait pour nous. Beaucoup, beaucoup trop. Il fallait toujours vendre, plus et encore plus. J'ai pu aller au ski certains hivers, comme toutes mes copines, et à la mer l'été. Mais à quel prix, en réalité ! Il savait, par exemple, comme j'étais contente lorsqu'il m'accompagnait le matin au collège et il se débrouillait pour pouvoir le faire tous les jours avant de partir travailler.

Il avait à cœur de rentrer chaque soir, et j'ai réalisé plus tard à quel point ces nombreux kilomètres ont dû lui peser et le fatiguer. Je me souviens aussi de tous ces petits cadeaux qu'il rapportait régulièrement à la maison, montrant ainsi que nous étions continuellement dans ses pensées. Que de fatigue, que de poids ! Le cœur a fini par lâcher. De nos jours, les hommes menant une double carrière ou ayant leurs enfants en garde partagée connaissent aussi une charge mentale. J'ai recueilli de nombreux témoignages sur ce sujet pour mon étude sur les couples à double carrière et lors de mes séances de coaching avec des dirigeants. Untel ne supporte pas de s'éloigner en laissant ses enfants sans un membre de sa famille si sa femme est aussi en déplacement et il y pense à chaque voyage. Tel autre attend les résultats du bac avec effervescence pendant notre séance. Un autre encore reçoit un appel au sujet de l'appartement à louer pour sa fille bientôt étudiante à Lille ou s'occupe des travaux de la maison tout en étant à son bureau… Bref, on est loin d'une déconnexion totale et de zones d'étanchéité parfaite entre les mondes pro et perso. Une porosité entre les deux univers sans aucun doute facilitée par le téléphone portable et les réseaux sociaux. Reconnaître la charge mentale des hommes n'enlève rien à l'importance de celle que portent les femmes. Rien n'est tout blanc ou tout noir. Mais dire qu'elle est exclusivement féminine serait un abus qui ne servirait certainement pas la cause des femmes.

PAUSES IMPÉRATIVES

Finalement, cette charge mentale ne correspond-elle pas tout simplement au fait que nos vies, comme nos cerveaux, ne sont pas cloisonnées ? Ne serait-elle pas inhérente à toute vie humaine dès lors que celle-ci se décompose en vie pro et vie perso ? Ne prendrait-elle pas de l'ampleur du fait de notre connexion permanente ? Ne va-t-elle pas s'intensifier avec les modèles sociaux actuels, familles recomposées, parents isolés, célibataires qui profitent d'une vie privée dense ? N'est-elle pas le fruit d'une pression toujours plus grande au travail, du poids des résultats attendus et de la complexité des relations professionnelles ? Ne va-t-il pas falloir l'apprivoiser pour mieux la vivre et retrouver la possibilité de prendre du recul, des temps de silence, de méditation, voire de prière, comme autant de temps de pauses impératifs ?
La charge mentale se fait de plus en plus envahissante, accompagnée d'une hyperaction sous-jacente. Elle nous enjoint de toujours faire plus, et le plus parfaitement possible. Cette injonction de tout réussir à la perfection entraîne nos cerveaux dans des mécanismes d'anticipation permanents : il faut tout prévoir, ne rien laisser au hasard, être prêt à tout ! Et si l'on acceptait l'imprévu, la surprise, l'idée de gérer certains pans de nos vies au jour le jour, en accueillant le «moins bien», le «moins réussi», avec l'humilité humaine qui rend chacun(e) de nous si attachant(e) ? La charge mentale ne serait-elle pas moins présente, moins lourde ? Si l'on se moquait de nous-mêmes quand nous nous voyons entrer de plain-pied dans ces pics où notre cerveau surchauffe en nous rappelant tous ces moments où l'on a failli craquer pour des choses finalement de peu d'importance ? Et si l'on essayait… *

SANDRINE MEYFRET
Dirigeante d'Alomey, coaching & formation.

Sociologue, chargée d'enseignement à HEC Entrepreneurs, elle a publié *Le Couple à double carrière : une figure qui réinvente les frontières entre vie privée et vie professionnelle ?* (Connaissances et Savoirs, 2012).

Il ne faut rien laisser au hasard, être prêt à tout ! Et si l'on se moquait de nous-mêmes quand notre cerveau entre dans ces pics de surchauffe ?

DR

Management

OCTOBRE 2019 / N° 278

Management

PM PRISMA MEDIA
M 04856 - 278 - F: 6,90 € - RD

170 PAGES POUR MIEUX GÉRER SON TEMPS

BUSINESS
Astérix : plus facile de battre les Romains que les Américains

COULISSES
Cdiscount, le géant en mode start-up

ENTREPRENDRE
Monter sa boîte seul, mais pas en solitaire

COACHING
Rebondir à 50 ans, après un licenciement

CHARGE MENTALE

LES MÉTHODES DES EXPERTS POUR L'ALLÉGER

- ***Les sources de stress à éliminer***
- ***Les bonnes habitudes à prendre***
- ***Les recettes pour gagner en efficacité***

+

Pourquoi les femmes sont les plus touchées
(ET LES HOMMES DE PLUS EN PLUS CONCERNÉS)

Le magazine coach pour progresser dans son job