

# « On finit par confondre l'intensité frénétique du travail avec la véritable efficacité »

*Maddyness fait le point avec Fabrice Midal sur le bien-être des salariés, et de l'importance pour les entreprises d'adopter une véritable politique capable de réhumaniser les échanges.*

Temps de lecture : minute

---

6 mai 2019

*Republication du 26 juillet 2018*

## Pourquoi les Hommes s'infligent-ils aujourd'hui de telles règles de vie ?

Notre société est aujourd'hui prise dans une hystérie de la performance : on ne voit plus les choses qu'en fonction de l'efficacité que cela produit. Plus simplement, je dirais que pour tout mettre dans des cases, pour rendre les choses rationnelles, il faut simplifier drastiquement la réalité. Prenez l'exemple d'un infirmier dans un hôpital : on va comptabiliser le nombre d'actes qu'il fait dans une journée. En revanche, la qualité du service au patient, l'empathie qu'il va avoir envers chacun ne pouvant être comptabilisés, ne comptent plus. Il se structure ainsi un modèle où la seule chose qui compte doit pouvoir être mesurée et comptabilisée. C'est un nouveau mode de fonctionnement profondément irrationnel, qui pourrait mener à la destruction de notre propre humanité.

## Comment en sommes-nous arrivés là ?

Ce dont les Français souffrent, c'est un rapport à la réalité extrêmement obscurantiste, irrationnel, et qui conduit à une extraordinaire souffrance, et cela dès l'enfance. On dit très tôt aux élèves qu'il faut qu'ils réussissent, qu'ils fassent mieux, et on induit déjà une certaine défiance de leur expérience quotidienne. Chacun se dit alors " si je me détends, ça va être la catastrophe ". Arrêter d'en faire plus est devenu une faute. On finit ainsi par confondre l'intensité frénétique du travail avec la véritable efficacité. Je crois que c'est ça qui rend les gens malades, et on assiste d'ailleurs au développement massif de nouvelles pathologies (le déficit d'attention, le manque de sommeil, le burn-out). Mon propos n'est pas de dire que notre époque est pire qu'une autre, mais plutôt de pointer du doigt le problème dont nous souffrons aujourd'hui. Nous aurions eu cette même discussion il y a 50 ans, j'aurais évoqué l'aliénation extraordinaire que devaient subir les ouvriers. Aujourd'hui, le problème est que nous sommes conditionnés à nous auto-exploiter : tout est fait pour que nous croyons être libres, alors que nous nous exploitons nous même.

## Est-ce la faute des réseaux sociaux et de l'image qu'ils nous renvoient de nous mêmes et des autres ?

Je peux comprendre que les gens soient un peu perdus et essaient de suivre des modes à cause des réseaux sociaux, comme la mode sans gluten, sans lait.... mais tant qu'ils ne se l'imposent pas de manière directe, cela n'est pas un problème. Suivre des règles me semble sain et peut même se révéler récréatif, si cela vient d'une écoute profonde de ce que la personne est et a envie, et tant pis s'il y a un effet de mode. Ce qui est problématique, c'est qu'il y ai une injonction paradoxale : " il faut faire plus, ça ne va jamais assez ". Vouloir tout contrôler c'est perdre le contrôle. En somme, il ne faut pas remettre le problème sur le dos des

réseaux sociaux. C'est bien la dictature de la rentabilité qui nous aveugle, dans n'importe quel domaine. Le bien-être n'est plus aujourd'hui qu'une variable d'ajustement pour augmenter le potentiel des êtres humains, alors que le talent, c'est finalement de pouvoir improviser.

## Est-ce que se donner des règles n'est pas, surtout, une manière de se rassurer soi-même ?

Ce qui est en train de se passer, c'est que tout ce qui pourrait aider les gens est tout de suite tourné en un discours ultra-culpabilisateur comme quoi on n'en fait jamais assez. Par exemple faire attention à son alimentation c'est absolument juste aujourd'hui mais si ça devient une nouvelle exigence pour être plus performant ça en devient nocif. Vouloir tout contrôler emmène à perdre le contrôle. On ne réussit pas à changer par une décision volontaire crispée. On se dit toujours que plus on fait d'efforts, mieux ça va aller, ça n'est pas vrai. La volonté ne fait pas tout. Plus globalement, je crois que l'on se trompe sur le constat. On ne voit pas quel est le problème et du coup le remède que l'on donne se révèle être un véritable poison. La réponse qui est donnée par les sociétés en réponse à cette crise là, loin d'aider, ne fait que de mettre de l'huile sur le feu, parce que ça n'est pas le bon diagnostic qui a été posé. Par exemple, dans de nombreux discours de bien-être, on vous explique comment réussir à être plus efficace, grâce à des outils de gestion de vos émotions, de votre stress. C'est empoisonner les gens plutôt que les aider à aller mieux. Le problème n'est pas que les gens ne gèrent pas assez les choses, mais que leur obsession de vouloir tout gérer et d'être efficace les empêche de l'être. Le fait qu'on parle de gestion du stress et des émotions est tout à fait révélateur du problème, qui est d'employer le langage économique pour parler de ce qui devrait être de l'ordre de l'humain. On devrait gérer son compte en banque, mais écouter ses émotions. C'est une confusion grave, nous nous égarons dans la lecture des causes de la

souffrance et particulièrement au travail car les réponses que nous donnons sont inefficaces et niaises.

## Que pensez-vous, justement, des initiatives développées par les entreprises pour améliorer le bien-être de leurs employés ?

Je ne crois pas que la méditation en entreprise, par exemple, soit forcément une bonne chose. cela peut être formidablement constructif mais si cela permet aux employés de retrouver une dimension humaine dans leur travail, cela dépend de l'intention et de la manière dont cela est fait, mais l'initiative est très souvent survolée. On oublie globalement qu'il faut d'abord se foutre la paix. Pourtant, c'est ce qui importe le plus pour la survie de nos entreprises et de notre société. Beaucoup d'éléments du bien être reposent sur une compréhension beaucoup plus fine de la réalité. Les entreprises qui tentent de mettre en place des solutions ne savent pas vraiment comment s'y prendre, mais sont animés de plein de bonnes intentions. C'est de la maladresse. Certaines, en revanche, ne souhaitent même pas que ce qu'elle mettent en place fonctionne. Leur intérêt est juste de cocher la case " on l'a fait ". Et ça c'est extrêmement destructeur.

## Quelle serait la solution à ce mal-être global ?

Il faut trouver une alternative capable de désamorcer quelque chose qui est en train de nous empoisonner. Un changement d'attitude est la condition sine qua none pour aller mieux. Vous pourrez toujours vous torturer pour aller mieux, ça ne changera rien. Se foutre la paix ne veut pas dire démissionner, baisser les bras. Cela vous permettra notamment de découvrir en vous des ressources, une créativité, une spontanéité, une intelligence qui vous aideront à voir autrement les choses. Le seul défi est

de savoir si vous êtes prêts à accepter de perdre un petit peu vos points de repère.

Ce qui est important aujourd'hui, c'est de voir à quel point certaines personnes tentent de réhumaniser les choses. Je crois beaucoup à la valeur de l'engagement propre de certaines personnes. Quand on est convaincu que l'on a un projet et que sa motivation est juste, on peut faire de belles choses, même avec quelques maladresses. Chacun peut être le changement qu'il veut voir dans le monde.

---

Article écrit par Iris Maignan