



PLUS DE "DÉCRYPTAGE"

J'aime 1,5k

Tweeter

g+1

Recommander 4

17 septembre 2014

## Le burn-out a-t-il un sexe ?

Par Lucile Quillet



Photo Thinkstock

Après un burn-out, les femmes partent et les hommes restent.

### Sommaire

- Accueil
- Après un burn-out, les hommes restent, les femmes plaquent tout
- "J'ai l'impression d'être une miraculée"

**Les femmes seraient plus susceptibles de souffrir de burn-out au travail que les hommes. Mythe ou réalité ? Celles qui sont passées par là témoignent.**

C'est l'histoire d'une femme forte à qui tout réussissait. Lorraine Willems, 47 ans, dirigeait depuis six ans la boîte de production Story Box Press. La création de « Dimanche+ » sur Canal+, la série de documentaires de Loïc Prigent *Le jour d'avant...*, *Dans les Yeux d'Olivier* sur France 2, c'est elle. Ainsi que tout le digital de L'Oréal Paris et Roger Vivier... Story Box Press est comme son troisième enfant. Celui pour lequel elle a travaillé 7 jours sur 7 pendant deux ans. Puis qu'elle a dû élever seule une fois le départ de son associée, Laurence Ferrari, consommé. Workaholic et mère de deux enfants de 28 ans et 23 ans, la femme active a les mains libres, les manches bien relevées, et dix-sept salariés qui comptent sur elle. « C'était l'aventure de ma vie. J'étais incapable de dire que j'étais fatiguée. Le mot n'existait plus dans mon vocabulaire. Et puis, un matin, je n'étais plus capable de me lever. »

Wonder Woman n'a rien vu venir de ce premier burn-out. Après deux mois de repos forcé à trépigner d'impatience dans son lit, elle est de retour au bureau, à nouveau sur les rails. Arrive le Festival de Cannes, ses rendez-vous, son effervescence et ses nuits qui ne durent que trois heures. Le corps de Lorraine lui envoie une deuxième secousse : malaise, nuit à l'hôpital. « Dès le lendemain, j'étais de retour dans ma chambre au Martinez pour travailler depuis mon lit. » Cinq mois plus tard, troisième avertissement : un ictus amnésique. Lorraine tombe dans les pommes et ne se souvient de rien. « J'avais tous les symptômes pour faire un AVC. Mais depuis le service de neurologie, je me demandais surtout comment la boîte allait tourner sans moi. » Son entourage a beau l'avoir prévenue, il faut qu'un ami médecin lui balance : « Si tu continues comme ça, tu vas crever » pour que Lorraine Willems dépose les armes un moment.

Comme elle, les femmes actives auraient bien des raisons de s'écrouler. Ambition découragée par un sexisme persistant, autocensure, double emploi de mère et de *working girl*, sans parler des 80% de tâches domestiques qu'elles assument seules... Écrasées par ce millefeuille de besognes, on murmure qu'elles

seraient plus sensibles au burn-out, la dévastatrice maladie du travail. En février 2014, l'étude Technologia révélait que parmi les 10% de Français frôlant le burn-out, les femmes seraient les premières à se consumer de l'intérieur. Près de 35% d'entre elles affirment que leur travail a eu un impact négatif sur leur santé dans l'année écoulée contre seuls 25% des hommes. La deuxième catégorie la plus touchée par le burn-out ? Les familles monoparentales, soit 85% de femmes. Mais les experts ne sont pas si unanimes. En réalité, les femmes ne seraient pas des créatures plus inflammables que les hommes. Même si elles n'éteignent pas l'incendie de la même manière.

**PAGE SUIVANTE** 

17 septembre 2014

## Le burn-out a-t-il un sexe ?

Par Lucile Quillet



Entre ses enfants, son couple, son travail épuisant, Sarah Jessica Parker frise la crise de nerfs dans le film *Mais comment font les femmes ?* de Douglas McGrath.

### Sommaire

- Accueil
- Après un burn-out, les hommes restent, les femmes plaquent tout
- "J'ai l'impression d'être une miraculée"

### Après un burn-out, les hommes restent, les femmes plaquent tout

Il n'y a aucune raison que les femmes souffrent plus de burn-out que les hommes. Elles ne sont pas plus fragiles, juste plus honnêtes selon Bénédicte Haubold, fondatrice de l'agence de conseil en

risques pour les entreprises Artélie. Elle en a vu défiler des salariés en craquage. Conclusion : « les femmes ont tendance à verbaliser plus facilement les questions de malaise et de stress au travail. Les hommes sont d'autant plus sujets au burn-out qu'ils ont plus de mal à en parler ». Les déclarations pourraient bien être biaisées sous la pression d'injonctions sociales stéréotypées. Pour Sophie Aubard, cofondatrice de l'Institut du Salarié, « les hommes éprouvent plus de difficultés à avouer qu'ils vont mal car ils doivent incarner ce mâle dominant, ce super-héros d'entreprise, qui réussit et n'est jamais fatigué. Les femmes ressentent moins de honte ». Ces messieurs préféreraient donc faire l'autruche plutôt que de reconnaître une faiblesse. « Aujourd'hui, cela se démocratise lentement. Un peu comme la dépression, considérée comme une maladie exclusivement féminine autrefois. »

S'il n'y a pas de « sexe faible au travail », hommes et femmes vivent chacun le burn-out à leur façon. Il faut se pencher sur les leviers de motivation de chacun. Pour l'homme, la performance et la reconnaissance – revoilà le cliché du super-héros de l'open space. Les femmes, elles, cultivent un rapport plus viscéral et passionné au travail. Elles y investissent autant leur temps que leurs émotions. Quitte à s'aveugler. Car le travail, cher travail, est le symbole de leur indépendance et de leur épanouissement. Parce qu'elles sont moins valorisées en entreprise, elles vont foncer tête la première pour faire taire les médisants. Quitte à ne jamais savoir dire non. « Pour être considérée comme performante, une femme doit être ultraperformante, développe Sophie Aubard. Elle va être plus souple et accepter de faire plus. » Ainsi, Laura\* partait de chez elle à 6h30 du matin pour ne revenir qu'à 21 heures. Pas de pause midi, pas le temps. Elle est responsable marketing de quatre concessions automobiles pour deux grandes marques. « Je retravaillais le soir chez moi sur mon ordinateur après le repas. Idem les week-ends, non-stop... Je m'infligeais beaucoup de contraintes,

comme aider en permanence mes collègues, au risque de me mettre en difficulté vis-à-vis de mes missions.

» Arriveront alors les pleurs, les crises d'angoisses et quatre nuits blanches successives. L'heure qui suit sa démission, Laura file illico un mois et demi en clinique de repos dormir quinze heures par jour. « Je n'avais jamais pensé avoir de limites. » Parce que les femmes aiment leur travail souvent plus que les hommes, elles peuvent s'y jeter corps et âme, persuadées que la masse de tâches qu'elles accomplissent est nécessaire. « On tombe dans un cercle vicieux de la reconnaissance : c'est toujours valorisant d'avoir plus de travail que les autres, plus de responsabilités, analyse Sophie Aubard. En fait, c'est la grande arnaque, une sorte de « donne-moi ta montre, je te donnerais l'heure. »

Lorraine Willems, elle, a rompu avec Story Box Press. Reprendre son poste, même en travaillant moins ? « Impossible. » Après huit ans d'existence et neuf mois sans elle, l'entreprise met la clé sous la porte. La chef d'entreprise sent une partie d'elle « mourir ». « Mais cela a été salvateur : cette expérience m'a permis de voir la vie d'une autre façon, dans laquelle le travail n'est pas tout. »

 **PAGE PRÉCÉDENTE**

\*L'nom a été changé.

**PAGE SUIVANTE** 



PLUS DE "DÉCRYPTAGE"



1,5k



4

17 septembre 2014

# Le burn-out a-t-il un sexe ?

Par Lucile Quillet

## Sommaire

- Accueil
- Après un burn-out, les hommes restent, les femmes plaquent tout
- "J'ai l'impression d'être une miraculée"

## "J'ai l'impression d'être une miraculée"

Quand l'incendie est déclaré, hommes et femmes n'empruntent pas les mêmes issues. « Si les premiers font bonne figure et restent dans la même entreprise, persuadés qu'ils n'ont pas le droit à

l'échec, les secondes changent tout », explique Sophie Aubard. Comme si elles plaquaient définitivement une histoire d'amour trop douloureuse. Elles prennent du recul, se réorientent, **changent de métier** ou intègrent des structures radicalement opposées à la précédente. Comme on choisirait un amant qui n'aurait pas les défauts du précédent. « Celles qui ont vécu la vie dans des grosses structures comme un rouleau compresseur iront dans des petites entreprises, plus humaines. Celles qui ont trouvé ces dernières trop « patriarcales » passent dans des grands groupes. »

Ainsi, Laura s'est reconvertie dans un cabinet de formation, une entreprise familiale à cinq minutes de chez elle. Avec le plein de bonnes résolutions. « Je fais du sport pour m'aérer l'esprit, je rentre chez moi le midi pour garantir mon hygiène de vie et me force à ne pas faire plus de trente minutes de travail supplémentaire par jour et de partir à 17h30 ». Aujourd'hui, Lorraine aussi, savoure les vertus de la lenteur. « Pour la première fois depuis vingt-huit ans, j'ai pris du temps pour moi. J'arrive désormais à apprécier les moments de détente. » Son nouveau projet, LW Talents Office, lui permet de garder un emploi du temps à échelle humaine. « Je vais travailler avec deux, trois personnes que j'aime vraiment, dans une toute autre philosophie pour mener des projets de qualité, dans la lenteur. J'ai 47 ans et envie de quelque chose de plus harmonieux. Au fond, j'ai un peu l'impression d'être une miraculée. »

## Faites notre test : êtes-vous au bord du born-out ?

### À lire aussi :

Travail à la maison : les hommes ces héros, les femmes ces enquiquineuses

Les femmes créent plus d'entreprises que les hommes

Se faire adapter à la crèche : le casse-tête des femmes actives



PAGE PRÉCÉDENTE