

ERGOPHOBIE

Peur du travail

Par Lauren Clerc (femina.fr)

L'ergophobie, cette peur qui peut mener à une grande précarité

L'idée de travailler ou même de chercher un emploi vous fait frémir d'angoisse.

Méconnue, cette phobie est pourtant bien réelle et peut rendre la vie très difficile à ceux qui en sont victimes. Le terme ergophobie, qui se caractérise par une crainte exagérée et irrationnelle du travail, vient du grec ancien « érgon », le travail, et de « phobos », la peur.

Attention à ne pas la confondre avec de la lassitude ou de la démotivation. En effet, il ne s'agit pas d'avoir « la flemme ». L'angoisse ressentie dans ce cas de figure est bien plus profonde et invalidante qu'une simple paresse passagère.

Cette peur intense peut se manifester à plusieurs niveaux :

- Avoir la boule au ventre à l'idée de se rendre au travail le lundi matin ou revenir de vacances.
- Ne pas réussir à rester devant son ordinateur, ou à son bureau pour réaliser une tâche de travail.
- Ne pas parvenir à chercher un travail ou à vous rendre à un entretien d'embauche.

Chez certaines personnes, cette phobie peut donc aller jusqu'à les empêcher de travailler et les mettre ainsi en situation de grande précarité avec des difficultés financières. Après un burn-out, certains sont incapables de reprendre le chemin du travail car le traumatisme est trop important.

Quels sont les symptômes provoqués par l'ergophobie ?

Comme l'indique le site des Echos, les symptômes sont nombreux et variés. L'ergophobe peut ressentir des palpitations ou de la tachycardie, des troubles digestifs, des maux de dos à force d'être contracté, tendu, des difficultés à respirer comme une sensation d'étouffement, des vertiges, des nausées voire des vomissements, une transpiration excessive, des troubles du sommeil, des troubles de l'alimentation, une sensation de boule au ventre, des pensées obsessives au sujet du travail, etc.

Ces symptômes durent généralement sur le long terme pour être qualifiés de peur du travail.

Un traumatisme est souvent à l'origine de l'ergophobie. Il peut venir de l'enfance (peur de l'échec, exigences des parents trop élevées, culture de la punition face aux erreurs et aux échecs, etc.) ou d'une expérience professionnelle éprouvante (harcèlement, burn-out...). Dans tous les cas, la personne atteinte ressent un profond mal-être à l'idée de travailler.

La personnalité entre aussi en compte. Certaines personnes, par nature plus sensibles au stress ou ayant une faible estime d'elles-mêmes, sont plus susceptibles de développer cette phobie.

Comment la traiter ?

Un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychologue ou un psychiatre, va poser un diagnostic. Le professionnel évaluera les symptômes, les antécédents du patient et les facteurs déclencheurs de cette peur.

Des médicaments comme les anxiolytiques peuvent être prescrits comme solution temporaire en cas d'urgence, mais la thérapie reste le moyen le plus fiable pour se débarrasser de sa phobie sur le long terme.

On peut avoir recours à l'EMDR ou des techniques associées comme le RITMO (Retraitemet de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires - combinaison d'hypnose et d'EMDR) pour soigner sa phobie. L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée.

La Thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut elle aussi grandement aider les patients à identifier et à modifier les schémas de pensée et de comportement qui contribuent à leurs symptômes et à développer des stratégies pour gérer leurs comportements compulsifs.

La thérapie va permettre de s'affranchir de ses peurs et retrouver confiance en soi en permettant au patient d'avoir des réactions plus saines et sereines face aux obsessions, qui vont progressivement s'atténuer.