

Le burn out

La maladie du travail?

L'épuisement professionnel, si difficile à définir et à chiffrer, n'est toujours pas reconnu comme une maladie. Même l'Organisation mondiale de la santé reste ambiguë à ce sujet. En attendant les outils pour mieux le diagnostiquer, il fait des ravages en Belgique, parmi les travailleurs ou leur entourage.

Texte:
Catherine Ernens

J'étais un jeune bobo, je sortais de bonnes écoles et je faisais carrière chez Belgacom. Je me suis cramé. Je suis passé en deux mois de jeune cadre dynamique à zombie. J'ai perdu dix kilos. Je n'osais même plus sortir pour acheter du pain. J'étais terrorisé", témoigne Jean-Baptiste van den Hove, qui s'est reconverti comme directeur de Au temps pour toi, une ASBL qui soutient et héberge en France les personnes en burn out. Que des personnes soient épuisées par leur travail n'est pas forcément une nouveauté. "Mais une telle ampleur avec une telle violence, c'est nouveau, poursuit le jeune homme belge de 36 ans. Et cela touche tout le monde. On a accueilli des médecins, des ingénieurs ou même un prêtre. Le point commun à tous, c'est qu'ils ont une personnalité très engagée. Ce sont des perfectionnistes." →

→ Martine était cadre, elle aussi, une vraie battante dans le monde de l'édition. Un jour, elle est arrivée au bureau. Elle s'est arrêtée sur le trottoir et elle n'a pas réussi à franchir la porte. Pendant un an, elle s'est traînée chez elle avant d'être licenciée. C'est le cas aussi d'Olivier, un grand passionné, qui s'est perdu à travailler non-stop en tentant de remédier aux manques d'un directeur versatile dans le secteur associatif. "Je me suis perdu. Il m'a fallu deux ans pour remonter la pente et créer ma propre boîte. Mais aujourd'hui, je reste sur mes gardes. Je pense que je ne récupérerai jamais ma force de travail."

Identifié dans les années 1970, le syndrome de burn out reste jusqu'à aujourd'hui un phénomène non reconnu par la médecine officielle. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a laissé penser qu'elle accordait pour la première fois le titre de "maladie professionnelle" au burn out, une décision qui était saluée comme historique et faisait le tour des médias et des réseaux sociaux. L'OMS s'est finalement rétractée trois jours plus tard pour se contenter de définir le problème comme un "phénomène lié au travail".

Le sujet est ultra-sensible. Le burn out est ainsi décrit comme "un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès". L'OMS estime aussi que le burn out se caractérise par trois éléments: "un sentiment d'épuisement", "du cynisme ou des sentiments négativistes liés à son travail" et "une efficacité professionnelle réduite". Et précise que le burn out "fait spécifiquement référence à des phénomènes relatifs au contexte professionnel et ne doit pas être utilisé pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie". Une définition qui ne fait pas l'unanimité. "Le fait de dire que ce n'est pas géré avec succès sous-tend l'idée qu'on aurait pu y arriver, et c'est très culpabilisant pour les personnes qui en souffrent. Il s'agit plutôt d'un stress professionnel chronique en l'absence de ressources pour y faire face", critique Thomas Pirsoul, chercheur en psychologie à l'UCLouvain.

Les absentéistes ont toujours tort

À ce jour, seul le Danemark a franchi le pas et qualifie de maladie professionnelle le burn out. Partout ailleurs, le débat fait rage. La Belgique a récemment et officiellement fait un premier pas original en définissant le burn out comme une maladie en relation avec le travail. Cette timide reconnaissance signifie que le travail est tout de même vu en Belgique comme un facteur parmi d'autres pouvant conduire à l'apparition de la maladie. Cela a permis de mettre en place des programmes de prévention et de réinsertion des travailleurs après leur burn out. Pour la ministre de la Santé sortante, Maggie De Block, très soucieuse de cette problématique, il est aujourd'hui nécessaire "d'accompagner le travailleur tout en agissant sur l'organisation où il travaille". Elle vient d'ailleurs de lancer une campagne visant la prévention, la détection et la guérison du burn out. Cette campagne est associée à un site Internet sur lequel sont proposés des informations et des conseils: stressburnout.belgique.be.

“Je pense que je ne récupérerai jamais ma force de travail.”

En attendant, le travailleur belge en burn out ne bénéficie toujours pas d'une indemnité équivalente à celle d'une maladie professionnelle. Or le burn out coûte très cher à celui qui en est victime en soins de santé, frais chez des coaches et psychologues et en perte de revenus. Classiquement, le

travailleur “tombe sur la mutuelle” après un mois d'absence indemnisé par son employeur. *“Le mot “burn out” est à la mode. On l'utilise à tort et à travers, même pour des arrêts de travail de deux semaines. Cette reconnaissance par l'OMS lie bel et bien le burn out à la sphère professionnelle”,* souligne Alain Piette, responsable de la Direction de la recherche sur l'amélioration des conditions de travail (DIRACT). Mais tant que le burn out n'est pas qualifié de maladie, un travailleur qui aurait un diagnostic incontestable de burn out ne pourrait faire un procès au tribunal du travail pour se faire reconnaître.

Sans pouvoir le cerner et le chiffrer avec précision, on sent bien aujourd'hui que le travail, de plus en plus souvent, peut rendre malade. Mais il reste difficile de saisir l'ampleur du phénomène avec précision. Selon la ministre de la Santé, 130.000 travailleurs salariés et 5.600 indépendants sont confrontés à des affections mentales pendant plus d'une année. Les détresses psychologiques liées au travail représentent donc des coûts énormes, tant en termes de souffrance humaine qu'en termes de réduction des performances économiques. Selon Securex, spécialisé en ressources humaines, un travailleur absent coûterait 1.000 euros par jour à une entreprise si on inclut la perte de compétences pour l'entreprise et le fait de devoir le remplacer. En 2016, l'absentéisme a ainsi coûté 11 milliards aux entreprises. *“On dit que 80 % de cet absentéisme serait lié à des troubles mentaux ou des maux de dos, mais c'est difficile à dire en raison du secret médical. L'invalidité de plus d'un an concerne 400.000 travailleurs et coûte 7,8 milliards. Cela a dépassé le budget du chômage. Et ce trou noir a augmenté de 1 milliard en cinq ans. Cette explosion viendrait aussi de la fin des prépensions. Les travailleurs âgés partent en maladie parce qu'ils sont cassés physiquement et mentalement”,* explique Alain Piette.

Le burn out reste une maladie mal connue et entourée de nombreuses idées reçues. Les plus sévères et les plus ignorants peuvent penser que le burn out serait “une maladie de bourgeoise qui aurait les moyens de se le permettre” (sic). Des études montrent pourtant que le burn out, dans les cas les plus graves, augmente les risques de mortalité avec une augmentation des maladies cardiovasculaires et des risques de suicide. Le stress peut jouer sur le système hormonal et →

→ mener à un effondrement physiologique. Le burn out en tout cas détériore la santé: troubles musculo-squelettiques, diabète de type 2 ou encore pension avancée pour cause d'invalidité.

Charges mentales

Souvent, pourtant, les entreprises préfèrent imaginer que la personne qui termine sur le flanc durant des mois a “des problèmes de vie privée” ou est “dépressive”. Et pour cause: le burn out n'est pas qu'un problème professionnel provenant d'entreprises qui misent tout sur le profit ou qui génèrent des ambiguïtés dans les tâches demandées. Même si *“les burn out sont souvent liés à des problèmes de manque de reconnaissance, des manques de feedback”,* souligne Isabelle Hansez de l'Unité de valorisation des ressources humaines de l'ULiège. *“Mais beaucoup d'efforts pour améliorer les conditions de travail ont été entrepris ces dernières années.”* Une recherche menée en 2010 et une autre qui vient d'être achevée mettent en évidence une augmentation de la fréquence d'apparition des symptômes. La charge de travail apparaît comme la contrainte la plus fréquemment rapportée. Le soutien de la hiérarchie ainsi que le manque de reconnaissance sont les ressources manquantes les plus rapportées en 2010 comme en 2018. La perte de sens au travail qui a été ajoutée à cette étude via des fiches de détection précoce apparaît dans un quart des cas.

Le fait d'évoluer dans une société très individualiste met la pression sur les personnes. L'équilibre entre vie privée et professionnelle est un autre facteur qui peut exposer à des risques de développer un burn out professionnel, de même que la capacité à bien gérer ses émotions. *“Le burn out survient quand un individu est soumis à un stress prolongé au travail et n'a plus assez de ressources pour faire face. C'est un phénomène très complexe”,* explique Thomas Pirsoul. Mais c'est toujours une catastrophe dont on se relève plus ou moins bien ou mal. Certains retourneront au travail. D'autres quitteront leur entreprise. Quoi qu'il en soit, l'un des grands dangers consiste à surresponsabiliser la personne, de lui dire que tout est “de sa faute”, prévient Thomas Pirsoul. *“Ce n'est pas une dépression, même si le burn out peut avoir une influence sur le privé aussi. Et chaque burn out est différent.”*

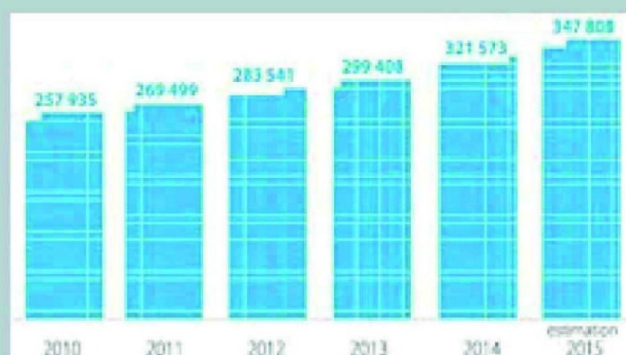
Il frappe de plus en plus et préoccupe tout autant. Les tests pour déterminer dans quel état d'épuisement professionnel on se trouve fleurissent sur le web (lire page 26). La start-up Moodwork spécialisée dans la qualité de vie au travail a lancé Testmyburnout. Ce site Internet permet de créer un bilan qui permet à chaque personne de s'autoanalyser. Par exemple, "je suis tellement fatigué par mon travail que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas". Près de 17.000 personnes ont déjà fait le test, ce qui montre combien le sujet inquiète. L'épuisement professionnel apparaît aujourd'hui de plus en plus comme le mal du XXI^e siècle. Ce siècle où la planète, elle aussi, voit ses ressources s'épuiser. ✱

Le phénomène est bien de son temps. La planète épuise ses ressources, ses habitants aussi.

Évolution des dépenses de chômage et d'incapacité de travail



Évolution du nombre d'invalides (incapacité de travail de plus de un an)



Hors des radars

L'Inami (service des indemnités) a répertorié, en 2018, 25.000 cas de burn out pour des personnes en invalidité depuis plus de un an, les cas les plus graves. "C'est beaucoup. Et on constate objectivement une augmentation du stress professionnel depuis vingt ans. Mais la plupart des burn out durent quelques mois et échappent à nos radars. On estime que 350 millions d'indemnités sont versés chaque année à des personnes en burn out", explique François Perl, le directeur général de l'Inami. Les statistiques des cas de dépression, plus fiables, restent pires. En 2018, 66.000 cas de dépression ont été recensés en Belgique.

Prévenir plutôt que guérir

Il faut agir adéquatement dès les premiers symptômes. Or, ceux-ci ne se manifestent pas là où vous les attendez. Car la définition du burn out comme phénomène strictement lié au travail est dépassée.

Texte:
Nicolas Sohy

Les victimes sont pratiquement unanimes: le burn out arrive d'un coup, avec une extrême violence. Ce "phénomène lié au travail" résulte en réalité d'une accumulation de faiblesses qu'on peut, en étant extrêmement vigilant, voir venir et arrêter avant l'explosion.

Pour cela, il faut accepter qu'il soit une véritable épée de Damoclès qui peut s'abattre sur chacun d'entre nous et ne pas se croire préservé parce que soi-disant plus coriace que les autres.

Depuis les premiers diagnostics dans les années 80, des cas ont été signalés à tous les niveaux, tant chez les auto-entrepreneurs que les cadres à responsabilités et les exécutants sous leurs ordres. Pour limiter le drame sociétal, le ministère des Affaires sociales et de la Santé publique, sous l'impulsion de Maggie De Block, a lancé au mois d'avril une campagne de prévention dont le but est d'aider à détecter les maladies professionnelles pour ne pas devoir ensuite les guérir. Sur la plateforme "stressburnout.belgique.be", vous pouvez

écouter les témoignages de ceux qui sont passés par ce mauvais moment et ne pas répéter leurs erreurs.

Bien que cela permette d'éviter le point de non-retour vers la dépression, connaître le burn out ne suffit pas à lui résister. Il faut pour cela entretenir un mode de vie équilibré sur le plan physique, mental et social. Une récente étude de

l'Institut national français de la santé et de la recherche médicale prouve une fois de plus qu'un exercice physique régulier, une alimentation saine, un sommeil de qualité et des relations humaines bienveillantes créent un climat positif qui nous permet d'éviter les maladies professionnelles, même si notre job ne nous épanouit pas complètement. "Dès les premiers jours sur son lieu de travail, il faut par ailleurs être capable de séparer les moments professionnels des moments privés en refusant de regarder ses e-mails chez soi, par exemple", s'accorde le médecin-coordonateur de la Clinique du stress et du burn out (Chirec) Michel Libert.

Bien sûr, ces conseils sont plus faciles à énoncer qu'à respecter. Dans la vraie vie, l'heure est à la productivité, à la flexibilité et aucun patron ne peut se vanter de ne connaître aucune tension au sein de son équipe, ou de ne pas apprécier davantage les travailleurs qui se tuent à la tâche. Or ce sont ces facteurs psychosociaux qui créent de l'anxiété et du stress. En général, on n'a pas le temps de craindre les premiers symptômes (irritabilité, maux de dos, crise d'empathie, perte de confiance en soi ou de productivité, etc.) qu'ils font déjà partie de nous. Dans la mesure du possible, il serait idéal de les traiter un par un, à commencer par l'épuisement physique et émotionnel.

12 cuillères de perdues

"On peut voir ce mécanisme comme un réservoir qui se vide à force d'efforts et qu'on remplit en gardant du temps pour faire des choses qui nous ressourcent.

Quand on sent qu'on se fatigue trop, il ne faut pas chercher à se convaincre qu'on peut tenir quelques semaines de plus, qu'on peut attendre ses prochaines vacances. Nous devons plutôt nous octroyer des bulles de déconnexion, des moments off où nous ne pensons pas au travail", conseille la docteure en psychologie Fanny Weytens. *"D'ordinaire, on se réveille avec 20 cuillères d'énergie. Lorsqu'on est épuisé, on en a*

peut-être 7 ou 8 à disposition. Or il est préférable de finir la journée avec notre compteur d'énergie au-dessus de zéro. Si vous sentez l'épuisement, faites-en moins que ce dont vous vous sentez capable."

Certes, l'OMS considère le burn out comme un phénomène strictement lié au travail. Selon les experts interrogés, cette définition est cependant dépassée. Bien sûr, il trouve ses fondements dans le monde professionnel, mais certaines circonstances personnelles amplifient, accélèrent, voire déclenchent le processus. "Les personnes qui doivent gérer un proche malade, des enfants en bas âge ou des soucis relationnels privés sont davantage exposés. Preuve qu'il n'est pas strictement professionnel: on observe des cas d'épuisement chez de jeunes parents ou des étudiants", ajoute Fanny Weytens. Notre mode de vie contemporain serait également propice au phénomène. En cause: une charge mentale quotidienne trop élevée, mais aussi le sentiment de devoir être productif même à la maison. Sauf que la recherche prouve que le multitasking nous rend au contraire inefficaces, le néocortex humain ne pouvant prêter attention qu'à une chose à la fois. "Il faut donc choisir: soit je bosse, soit je regarde une série télé, soit je lis un bouquin. Pas les trois à la fois."

→ Les maladies professionnelles sont particulièrement complexes et il est extrêmement difficile de les éviter seul. *“Les amis, la famille et les collègues remarquent généralement avant vous un changement de comportement. C’est important d’alerter la personne même si c’est délicat”*, suggère le médecin. Une part importante de responsabilité revient en outre à la hiérarchie qui a l’obligation légale de définir et évaluer les risques psychosociaux au sein de son équipe sur la base d’indicateurs tels que le taux d’absentéisme, le nombre d’accidents du travail ou la fréquence de troubles musculo-squelettiques du personnel; de déterminer l’ampleur des difficultés et la perception qu’en

ont les travailleurs; et, si nécessaire, apporter un plan d’action et des solutions. Mais au-delà de la législation sur le bien-être au travail, pour le coach spécialisé dans la prévention du burn out en entreprises Jean-Pierre Giacomelli, c’est avant tout une question de bon sens et d’honnêteté collective. *“Les patrons choisissent le climat et ce qui peut arriver en termes de stress. Il faut former des managers responsables.”*

Cela passe par le respect des équipes, leur valorisation et l’écoute de leurs préoccupations. *“Analyser l’ambiance de travail et l’exposition au burn out est positif même si ça ne fait pas baisser directement les statistiques. Ça permet de rassurer les travailleurs en leur disant que ce n’est pas de leur faute et qu’on fait le maximum pour améliorer le système. On évite les drames comme chez France Télécom (une trentaine de suicides en deux ans - NDLR).”*

Enfin, il ne faut jamais hésiter à demander de l’aide. Fanny Weytens termine: *“Lorsque vous sentez que votre corps se détraque, que vous souffrez du dos ou d’un rhume coriace ou que vous perdez votre confiance en vous, levez le pied et consultez votre médecin traitant ou un psychologue qui vous aidera à faire le point et à corriger le tir”*. *

Vous pensez pouvoir attendre vos prochaines vacances pour déconnecter? C’est probablement une erreur.

Testez votre bien-être

Il existe des questionnaires en ligne pour évaluer votre état mental. Selon la psychologue Fanny Weytens, il faudrait y répondre chaque trimestre.

Attention, il s’agit d’un outil performant en termes de prévention, mais jamais de diagnostic médical. Si vous pensez être sur la voie de l’épuisement, il est nécessaire de consulter un médecin. Parmi les plus connus (vous les trouvez en deux clics sur

Divers chercheurs en psychologie ont mis au point des modèles visant à détecter si vous êtes ou non sujet au burn out. Leur but est de vous aider à vous poser les bonnes questions (les horaires prestés sont-ils censés? Est-ce bien normal de ramener vos dossiers à la maison? Quelles activités consomment votre énergie?) et à constater l’évolution de vos réponses au fil des mois.

Google), on pointe souvent le test d’Oldenberg établi en 2003 par des chercheurs de l’université éponyme en Allemagne et dont le but est d’évaluer votre exténuation et votre désengagement au travail. Le questionnaire “Copenhagen Burnout Inventory” s’intéresse davantage à la manière dont vous considérez vos clients (ou bénéficiaires, élèves, stagiaires, patients, etc.) et aux émotions que votre emploi vous procure. Quant au Workplace Burnout Quiz de la faculté de médecine de l’Université de Stanford, il interroge la reconnaissance au travail. Certains psychologues développent par ailleurs leur propre test. C’est le cas de Fanny Weytens qui propose un questionnaire gratuit sur son site web.

www.fannyweytens.com/testburnout

Les enfants du burn out

À chaque parent touché, un enfant, souvent livré à lui-même, doit composer avec un équilibre familial totalement chamboulé.

Texte:
Thomas
Depicker

Un après-midi, Johan se dispute avec son jeune fils en plein repas. Le gamin d'une dizaine d'années quitte la table et se réfugie dans sa chambre. Julien n'est pas coutumier des sorties théâtrales. Mais pour la première fois, il veut faire réagir son père. Quand Johan vient le rechercher dans son lit, l'étreinte est aussi sincère que rare. S'engueuler et se prendre dans les bras, pas leur genre. Si peu que cet après-midi reste gravé dans la mémoire de Julien. À l'époque, Johan est en burn out et son fils le sait. La pression d'un remaniement dans le milieu bancaire, les bouchons sur l'autoroute... Chaque jour devenait une torture. Un matin, alors qu'il se rase, face à son miroir, il se sent "comme une flaque sur le sol".

À travers notamment une passion pour le ballon rond transmise à l'un par l'autre, Johan et Julien ont construit une complicité qu'ils s'attellent à préserver. "J'étais petit et je ne comprenais pas en quoi consistait son job, raconte Julien. C'était donc inconcevable pour moi qu'il puisse changer de comportement à cause de problèmes au boulot. Et pourtant, en une fois, il était plus nerveux. Il ne m'a jamais réellement fait ressentir son mal-être mais lui qui était si cool devenait soudain rapidement irritable. Je lui ai un jour dit: "Prends tes médocs, putain". Je n'avais pas terminé ma phrase que je regrettais déjà ces mots car il n'avait jamais projeté

son état sur moi. Je me suis senti très con ce jour-là. Je me mets à sa place, cela a dû être extrêmement dur d'entendre ça. Il n'avait d'ailleurs pas vraiment réagi." Encore aujourd'hui, et malgré la place prise par la problématique du burn out dans notre époque, la question de l'impact sur les proches reste très confidentielle. "De ce point de vue, on en est au tout début, signale Moira Mikolajczak, professeure de psychologie à l'UCLouvain et cofondatrice d'une plateforme spécialisée dans le burn out parental. Si on le compare à la prise en charge d'un enfant dont le parent a un cancer, celui qui doit faire face à un burn out à la maison n'est pas encore considéré. Il faudrait s'y mettre car il y a clairement un impact. Il sera différent selon chacun, évidemment, mais également selon le type de burn out. Les conséquences se font encore davantage sentir lors d'un burn out parental."

Négligence affective

Concrètement, selon elle, un burn out augmente surtout la fréquence des cas de négligence d'un parent vis-à-vis de son enfant. "C'est relativement graduel, ce qui implique que l'enfant fera d'abord face à une négligence affective. Il ne sera plus écouté, consolé... Elle est ensuite éducationnelle et enfin physique. Le parent ne fait plus attention par exemple à ce qu'il donne à manger à son enfant ou il ne l'emmène pas chez le médecin quand il semble malade." Il peut également en découler une certaine violence. "Elle ne doit pas être physique pour être interpellante. Les violences verbales ou psychologiques marquent également fortement les enfants."

Julien ne s'est jamais senti négligé par son père. S'est plutôt instituée en lui une crainte de la mauvaise nouvelle. "Je n'ai souffert d'aucun type de violence. Au contraire, je sentais qu'il voulait me protéger, comme ma mère, qui a toujours su faire preuve de patience, si l'ambiance à la maison était parfois tendue, elle n'a jamais été électrique. Par contre, je ne pouvais plus le déranger car il n'était plus capable de faire deux choses à la fois. Et pour la première fois de ma vie, je flippais à l'idée de lui ramener une mauvaise note ou de lui dire

que j'avais fait une bêtise. Pas que j'avais peur de lui, mais parce que je ne voulais pas l'emmerder, je ne voulais pas qu'il soit mal." Moira Mikolajczak y voit une inversion des rôles parfois coûteuse pour un enfant. "On note effectivement souvent une parentification de la part de l'enfant. Il finit par vouloir prendre soin de son père ou de sa mère alors qu'il n'a ni la maturité ni la force pour le faire. C'est angoissant pour un enfant de perdre la figure de sécurité que représente un parent." Étonnamment, Julien a plutôt vu l'inverse se pro-

duire. "Je savais que mon père allait mal durant cette période, mais il ne s'est jamais laissé aller, il a toujours fait bonne figure. L'image de roc qu'il constituait pour moi s'en est en réalité plutôt trouvée renforcée."

Culpabilisation

La thérapie reste donc portée sur l'individu en souffrance et très peu, voire pas du tout, sur ses proches. "Certains patients posent directement le sujet de leur entourage et de leurs enfants sur la table, et c'est très bien. Ils culpabilisent et refusent de voir le problème s'installer à la maison. C'est plus compliqué quand ils ne le font pas car le thérapeute peut difficilement venir avec cette question, au risque d'ajouter de la culpabilité." Une victime en souffrance tendra naturellement vers l'égoïsme, au risque d'oublier l'incidence sur ses proches. Et le remède est toujours le même: la communication. S'il est évidemment plus difficile d'expliquer à un enfant l'origine d'un burn out parental, la professeure de l'UCLouvain insiste sur l'importance de mettre des mots sur la détresse traversée par une mère, un père, voire les deux. "Les conflits au sein d'un ménage peuvent augmenter et une

“L’enfant finit par vouloir prendre soin du parent, alors qu’il n’a ni la maturité ni la force pour le faire.”

telle situation remanie les rôles conjugaux. On ne peut plus s'appuyer sur un conjoint soudain fragile. L'enfant se retrouve au milieu de tout cela et sa peine doit être entendue. Si elle ne l'est pas, on peut raisonnablement imaginer que la relation qu'il partage avec ses parents sera durablement marquée.”

En même temps que le nombre de burn out a explosé, les cas d'enfants ayant dû composer avec un parent en burn out se sont multipliés. Peut-on y voir une raison de l'aversion d'une partie de la jeunesse pour le modèle professionnel de ses parents? Pour Moira Mikolajczak, la question mérite d'être posée. D'autant que *“la vulnérabilité au stress est une composante génétique”*. Et pour Julien, il n'y a aucun doute. *“Pour moi, cela a joué, c'est clair! Voir mon père se tuer dans son job a influencé ma vision du travail et des sacrifices à consentir pour atteindre certains objectifs. Je refuse que cela m'arrive.”* ❁