

# Cyberdépendance et workaholisme : des addictions plus nobles que les

La révolution de l'immatériel et du numérique en marche impose aux entreprises et décideurs d'aujourd'hui de véhiculer, et parfois même d'enseigner une conscience digitale à leurs salariés. Le concept d'addiction comportementale est, aujourd'hui encore, une source de polémique tant pour les experts de l'addictologie que pour le grand public avec des débats aussi passionnants que passionnés. Un an après l'entrée en vigueur du droit à la déconnexion dans la loi travail, qu'en est-il de la cyberdépendance en milieu professionnel ?



Alexis Peschard



Ariane Pommery

## SUR LES AUTEURS

Alexis Peschard est addictologue et directeur associé de GAE Conseil, cabinet leader de son marché dans le domaine de la prévention des conduites addictives en milieux professionnels. Enseignant vacataire en addictologie aux Universités de Paris II et Paris V, il est membre de la Fédération Addiction et administrateur de la FIRPS.

Ariane Pommery est formatrice en addictologie et patient expert pour le cabinet GAE Conseil. Secrétaire générale de l'APEA (Association des patients experts en addictologie) et intervenante à l'AP-HP.

La transformation numérique est aujourd'hui en marche dans nos entreprises et est un sujet au cœur des préoccupations de tous les DRH. Elle est caractérisée par une vitesse de diffusion et d'accélération des innovations digitales, ce qui la différencie diamétralement des précédentes révolutions technologiques. En effet, il a fallu trente-huit ans à la radio pour s'imposer dans les mœurs, treize ans à la télévision, trois ans pour l'internet domestique, un an pour Facebook et seulement neuf mois pour Twitter (base de 50 millions d'utilisateurs). La numérisation de notre société dépasse aujourd'hui largement la simple utilisation des outils numériques pour s'imposer comme une culture et langage à part entière (#, @) dans lequel les jeunes générations grandissent et les plus anciennes tentent d'y trouver des repères.<sup>1</sup> Si les NTIC permettent de manière générale une amélioration importante de l'efficacité professionnelle, elles peuvent être à l'inverse sources d'« infobésité » informationnelle contre-productives et donc génératrices de stress pour les salariés. 75 % des cadres considèrent ces sollicitations comme l'une des trois principales sources de stress (CRE-

PIG, 2015). Ce stress généré par les NTIC amène à étudier avec attention l'articulation entre vie professionnelle et vie privée ainsi que, malheureusement, le poids des conduites addictives (substances psychoactives) dont usent certains salariés comme stratégie de compensation inadaptée. De plus, les NTIC peuvent être à elles seules une conduite addictive à part entière : on parle de cyberdépendance.

### Cyberdépendances & workaholisme

Internet est aujourd'hui un vecteur très fort de différentes addictions : achats compulsifs, jeux d'argent et de hasard, jeux vidéo, réseaux sociaux, recherche compulsive d'informations, recherche et achat de substances psychoactives illicites ou de médicaments psychotropes, etc. Si l'alcool et les drogues ont été pendant très longtemps les paradigmes des addictions, principalement à cause de l'existence d'un syndrome de sevrage venant démontrer la dépendance biologique à ces produits, les addictions sans substances ne sont plus considérées aujourd'hui comme une simple difficulté passagère mais comme des addictions à part entière nécessitant de ce fait des accompagnements spécia-

lisés et des actions de prévention ciblées pour lesquelles le milieu professionnel est un terrain très propice. Il est essentiel d'avoir à l'esprit l'importance du poids de nos représentations sociales (connaissances, croyances et opinions sur un sujet donné) liées aux conduites addictives. En effet, l'articulation entre système de pensée et système de comportement peut nous amener à envisager autrement et à distinguer les addictions à une substance des addictions comportementales avec une volonté inconsciente de hiérarchisation entre elles. Culturellement, nos représentations sont plus négatives vis à vis des salariés consommant des substances illicites qu'envers des salariés ultra connectés et bourreaux de travail instaurant – à tort – une idée de « noblesse » vis-à-vis de ces comportements et donc malheureusement d'absence de reconnaissance et d'actions de prévention réelles sur ces nouvelles addictions. Sur le plan clinique, nous repérons parfois le glissement d'une cyberaddiction à un statut de *work addict* chez certains salariés. Le workaholisme est une relation pathologique qu'un individu entretient avec son activité professionnelle et qui se caractérise par une compulsion à y consacrer toujours davantage de temps et d'énergie au détriment d'autres activités et de sa santé physique et psychique. La cyberdépen-

## LES POINTS CLÉS

- 147 minutes est le temps moyen passé chaque jour devant son smartphone (Millward Brown, 2014).
- 55 % des actifs disposent d'un micro-ordinateur sur leur lieu de travail, le chiffre monte à 90 % pour les cadres (Credoc, décembre 2013).
- 23 % des cadres ne se déconnectent jamais et 22 % rarement, soit près d'un sur deux (sondage Apec, décembre 2014).
- 72 % des cadres travaillent dans des entreprises qui n'ont pris aucune mesure de régulation numérique et ont le sentiment de ne bénéficier d'aucun droit à la déconnexion (Francis Jauréguiberry, Rapport Devotic, 2013).

dance est quant à elle caractérisée par un usage pathologique des NTIC (temps passé, abandon des loisirs, nervosité et manque en dehors des temps de connexion...). Les NTIC peuvent venir accentuer ces tableaux cliniques souvent par l'effacement des frontières entre vie privée et vie professionnelle. Les nouvelles organisations du travail avec la mise en place du télétravail par exemple viennent favoriser l'émergence de nouveaux risques. Une étude récente rapportait que 60 % des cadres consultent leur messagerie internet au lit le soir ou le matin au réveil (Crepig, 2015)... Les NTIC sont alors au *binge watching* ce que l'alcool est au *bingedinking* dans les effets recherchés par l'usager : une fuite de la réalité.

### Travail connecté et droit à la déconnexion

La dixième édition du baromètre Edenred-Ipsos (13600 salariés dans quatorze pays) sur le bien-être et la motivation des salariés a mis l'accent cette année sur la transformation numérique ; ainsi 80 % des salariés euro-

peens ont répondu avoir une vision positive du numérique. Cette transformation prise par les entreprises aujourd'hui doit susciter et participer à une réflexion plus globale sur l'amélioration de la qualité de vie au travail en évaluant les potentiels impacts sociaux entraînés par les technologies digitales. Le numérique dans son ensemble doit rester une opportunité pour penser autrement les différentes organisations du travail et modes de management jusqu'à réinterroger parfois la notion même de bureau physique avec le télétravail. Les habitudes culturelles d'intégration au collectif de travail sont un facteur éclairant d'évaluation des usages numériques. Comme la consommation contrôlée d'alcool qui est socialement encouragée l'utilisation des réseaux sociaux devient aujourd'hui incontournable avec une vertu intégrative tant du côté individuel que de l'entreprise et de la marque employeur. Comment en faire alors bon usage sans tomber dans l'excès de la nomophobie (peur excessive d'être séparé de son smartphone) ou dans la réassurance d'un shoot de pixels ?

Facebook et Apple ont proposé en 2014 à leurs salariées aux États-Unis de financer la congélation de leurs ovocytes pour leur permettre d'envisager une maternité une fois leur carrière professionnelle faite... La frontière entre vie privée et vie professionnelle peut donc être complexe et le droit à la déconnexion reste avant tout une compétence personnelle laissée la plupart du temps à l'autocritique et évaluation de ses propres limites en-deçà des premiers accords négociés par certaines entreprises avec leurs partenaires sociaux. Des actions de sensibilisation à l'usage des outils numériques promouvant une régulation tant individuelle que collective doivent être menées dans les entreprises. En addictologie nous parlons régulièrement de la notion de mésusage que l'on peut avoir d'un produit. Il en est de même avec Internet et les NTIC : interrogeons-nous sur nos usages respectifs du numérique !

### Le rôle des décideurs

Les directions des ressources humaines doivent promouvoir une gestion intelligente des NTIC en négociant un accord sur le droit à la déconnexion avec les partenaires sociaux et intégrer une politique de prévention des conduites addictives (avec ou sans substances) dans le cadre d'une démarche globale d'amélioration de la qualité de vie au travail. En septembre 2017, seules 25 % des entreprises françaises ont négocié un accord relatif au droit à la déconnexion. La régularisation des flux d'informations, l'éducation numérique et la sensibilisation aux conduites addictives sont pourtant autant de priorités que les décideurs doivent inscrire à leur agenda 2018 en adoptant la digitale attitude : tout reste à construire !

<sup>1</sup> L. Mettling B., *Transformation numérique et vie au travail*, septembre 2015.



DR