



Magenquête

# TROP DE BOULOT ZERO LIBIDO

À S'INVESTIR  
À CORPS PERDU  
DANS LEUR  
TRAVAIL,  
LES FEMMES  
NE TROUVENT  
PLUS D'ÉNERGIE  
POUR VIVRE  
LEUR SEXUALITÉ.  
ANALYSE  
ET CONSEILS  
D'EXPERTS POUR  
REGAGNER  
UNE VITALITÉ  
INTÉRIEURE  
SALVATRICE.

P

PAS FACILE D'ABORDER LE SUJET  
Quand on a « tout pour être heureuse » (bien dans sa peau dans son boulot dans son couple ), et qu'on est décidée à réussir sur tous les fronts comment avouer qu'il y a tout de même une ombre au tableau une part de vie un peu moins triomphante Surtout quand c'est au chapitre sexe que s'inscrivent des ratés à une époque où l'épanouissement en la matière fait partie de la panoplie des gagnant(e)s « Je n'en suis pas très fière, j'en parle peu, reconnaît Helène Pourtant quand on lance entre amies le sujet chacune a son mot à dire Certaines traversent de vrais déserts sexuels C'est le nouveau mal du siècle ! » À 42 ans Helene est responsable marketing dans une grosse société d'informatique Un poste qui lui plaît mais devore par périodes tout son temps et son énergie « J'ai une pression et des horaires lourds explique t elle Et comme j'ai la chance de pouvoir travailler à la maison les jours où je rentre plus tôt des que j'ai couché mes deux enfants je me reconnecte C'est un vrai problème ce no limit entre vie pro et vie perso Quand j'arrive dans mon lit souvent je

PHOTO NELSON SIMONEAU / MADAME FIGARO







n ai plus envie de rien j'aspire au vide » Pas grave, pense Hélène. Son mari, encore plus débordé mais toujours désirant, ne lui a pas encore posé d'ultimatum (« ça ne peut pas continuer comme ça »). Et puis, elle est « vigilante » : ils se retrouvent pendant les vacances quand beaucoup de couples autour d'eux sont en train d'exploser. Caroline, 35 ans, chef de pub dans un groupe de presse, en couple avec Antoine, directeur artistique, aussi work addict qu'elle, vit le même syndrome, à sa manière. « Il y a des périodes où on oublie de faire l'amour, on est plus en mode câlins », explique-t-elle. Parfois ça dure des mois. Il suffit d'un week-end loin de tout, et ça repart. »

**LA CONCURRENCE BOULOT-LIBIDO** est devenue un phénomène de société. « La fatigue accumulée durant votre journée de travail vous a-t-elle déjà empêché(e) de faire l'amour le soir ? » La question a été posée il y a cinq ans à plus de 1 500 salariés (« Les effets du travail sur la vie privée », enquête Technologia UMC). La réponse ? Oui, pour 72,6 % des répondants. « Avez-vous l'impression que le stress au travail joue un rôle négatif sur votre vie sexuelle et amoureuse ? » Réponse : oui, à 66 %, avec un pic de 70 % chez les cadres. Un quart d'entre eux (23,8 %) confessent même des « troubles sexuels ». Plus précisément, des « troubles du désir », pour 84 % de ces femmes et 65,4 % de ces hommes. « C'est encore pire en 2017 » affirme Jean-Claude Delgenes, directeur général de Technologia, qui a commandité l'étude (cabinet d'expertise spécialisée dans les risques psychosociaux). « L'emprise du travail et son pouvoir symbolique sur la vie sexuelle et amoureuse ne font que s'aggraver. » Ten dre n'est plus la nuit

“  
*Sublimation  
de la pulsion  
sexuelle ?  
Le travail  
peut devenir  
un amant  
magnifique*  
”

**HORAIRES ELASTIQUES**, fatigue et stress chroniques, prise de médicaments pour tenir le coup, rapports sexuels bâclés, Jean-Claude Delgenes égrene tout ce qui coupe les ailes à la libido. En première ligne, les fameuses NTIC (nouvelles technologies de l'information et de la communication), qui permettent au travail de s'immiscer désormais dans la sphère très privée. « Les individus n'arrivent plus à lâcher prise, résume-t-il. On leur en demande de plus en plus, mais ils sont souvent eux-mêmes compulsifs avec le travail, de plus en plus connectés, même en vacances. Si l'on veut sauver la libido, il faut faire des arbitrages, dégager du temps pour soi. Peut-être travailler différemment, moins et mieux. » Le désir est en danger, il existe même un terme aujourd'hui pour désigner le syndrome DSH (desir sexuel hypoactif), qui « affecterait la moitié des femmes adultes », alerte le sexologue Pascal de Sutter. En cause, « le double travail » qui leur demande de « performer sur tous les plans. Elles se passent très bien de sexualité, souligne-t-il. Elles disent juste "ne plus avoir envie" même si rationnellement elles voudraient bien "avoir envie" » (1).

**ENVIE D'AVOIR ENVIE**, cela peut faire très mal. Les cabinets de psy comme de sexologues voient aujourd'hui affluer un type nouveau de patientes qui souffrent du même symptôme, malgré des enjeux socioprofessionnels très différents. « La fatigue physique est la grande responsable », confirme Patrick Papazian, médecin sexologue hospitalier (auteur de « Parlez-moi d'amour ! », Les Éditions de l'Opportun). « Cela vaut pour une caissière qui souffre de troubles musculo-squelettiques et dont le corps est devenu un ennemi, comme pour une businesswoman explosée par les jet lags à répétition. L'autre ennemi, c'est le stress. » La grande différence, c'est que pour les unes, le travail est subi dans la peine. Celui-là peut tuer la libido à petit feu, l'absence de désir pouvant même devenir à la longue un signe de burn-out ou de dépression. Alors que chez les exaltées du travail, toutes celles qui « prennent leur pied au boulot », la libido ne meurt pas, elle change simplement d'objet. Elle se déplace. Sublimation de la pulsion sexuelle ? Le travail peut, de fait, devenir un amant magnifique. A 33 ans, en plein boom professionnel dans une société de jeux vidéo, Claire, ex-sex addict (c'est elle qui le dit en riant), traîne un « no sex » arrogant depuis bientôt trois ans.



« Je m'éclate tellement dans mon travail qu'il est devenu ma priorité. Je ne compte pas mes heures, j'en rêve la nuit, je trouve des solutions au réveil. Forcément, il n'y a plus de place pour grand chose, surtout pas pour un homme. Même mes sex-friends ont arrêté d'appeler. Le pire, c'est que ça ne me manque pas. »

COMBIEN SONT-ELLES AUJOURD'HUI, créatrices de start-up, avocates, chirurgiennes ou femmes politiques, à trouver tellement de jouissance au travail que le sexe a du mal à rivaliser ? « La libido, c'est une décharge d'hormones, explique Florence Lautredou, psychanalyste et coach (2). Estrogènes, mais aussi dopamine, endorphine, sérotonine, adrénaline, qui sont les hormones du plaisir et de l'action (lire aussi p. 110). Exactement les mêmes que sécrète l'"état de flux" (l'expression est du psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi) que peut provoquer le travail : on est tellement emporté(e) dans ce qu'on fait que tout paraît fluide, on se sent "au top", on ne voit pas le temps passer. Comme quand on était petit(e), qu'on jouait avec un copain et que soudain on entendait "au bain !" C'est un état d'extrême présence. » Ce n'est pas Camille, 47 ans, qui dira le contraire. Romancière, elle décrit le travail d'écriture comme une vraie alternative à l'amour. « J'ai des souvenirs plus intenses d'écriture que de moments de sexe, avoue-t-elle en riant. Plus précis. C'est un état d'exaltation, de jouissance. Quand j'écris, j'oublie tout, tout ce que j'ai tant de mal à oublier quand je fais l'amour. Il n'y a plus de place pour rien. C'est presque masturbatoire. Je n'ai besoin de personne, je suis sûre de trouver mon plaisir. » Orgasme garanti. C'est tellement plus simple, au fond, avec le travail, tellement moins risqué que dans la relation amoureuse.

« LE DESIR SEXUEL SUPPOSE une dimension d'échange, de partage, de don, souligne Florence Lautredou. La relation à l'autre. Dans le travail, la jouissance est davantage solitaire. Aussi, quand on arrive du boulot chez soi "en high", comme sous cocaïne, on est sur une autre planète. Il se trouve que l'autre n'est pas dans le même état, ou l'est également mais alors chacun est dans sa bulle narcissique. Pour entrer en phase avec l'autre, un ajustement est nécessaire, une synchronisation. Pour que la rencontre sexuelle ait lieu, il faut savoir s'arrêter et aménager un espace pour son partenaire. » L'art du sas, cet espace-temps où l'on « redescend » vers l'autre, et vers soi, où l'on se rend disponible. C'est ce que

prêche aussi Patrick Papazian, même dans des cas moins extrêmes. « Le travail, c'est étymologiquement la contrainte, le contrôle, tout le contraire de l'abandon que nécessite le désir, rappelle le médecin. A quelques exceptions près, il impose l'asexuation des rapports humains. Pour les femmes, en particulier, il exige d'étouffer tous les signaux de désir si l'on veut mener sa carrière le plus sereinement possible. Il faudrait donc huit ou dix heures par jour, gommer toute expression de son être sexuel, animal, et soudain, de retour à la maison, passer en mode sexe, désirer, être conquise, se laisser approcher. Ce n'est pas facile de switcher, il n'y a pas d'interrupteur On/Off. Pour que le désir s'installe, il faut se créer des sas d'érotisation, se faire belle, faire du sport, s'autoriser à passer trois heures chez le coiffeur, et prendre du temps avec l'autre. » Créer des ponts, passer d'un monde à l'autre en douceur, jouer sur tous les tableaux. Cesser d'opposer vie pro et vie perso, mais en faire des alliances. Elles se nourrissent à la même source, et alors ? Le désir est un réservoir inépuisable. ♦

(1) [www.masantesexuelle.com/192/article-a-pourquoi-certains-couples-ne-ont-ils-presque-plus-lamour](http://www.masantesexuelle.com/192/article-a-pourquoi-certains-couples-ne-ont-ils-presque-plus-lamour) (2) Auteur de « L'Amour, le vrai » (éditions Odile Jacob)



## LORENZA BETTOLI MUSY\* "CRÉER UN ESPACE DANS SA TÊTE POUR LE DESIR"

« RÉVER L'AUTRE EN SON ABSENCE, pouvoir anticiper la rencontre. Tout commence par là, dans le cerveau... Je dis souvent à mes patientes : durant vos journées, créez un espace dans votre tête pour le désir. Le désir vient du manque. Si on arrive, le soir, dans l'"état d'esprit" on va se retrouver, parler, passer un moment ensemble... », le désir a plus ses chances que si on arrive frustrée de sa journée, et qu'on décharge sa colère...

**LE GRAND ENNEMI, C'EST LA ROUTINE,** pas le travail : faire l'amour tous les

samedis soir, ou le dimanche matin... Un couple, ça s'entretient, à deux, en communiquant, en se créant des surprises. Le travail, c'est une source de bonheur, d'ouverture, d'épanouissement. **PASSER À MI-TEMPS NE SERT À RIEN** si on ne programme pas plus de temps avec l'autre. Il faut prévoir une case "ensemble" dans sa tête, aussi importante que le travail. Et surtout, se faire plaisir, être inventif, pour de nouveau avoir envie d'y retourner. »

\* Sage-femme, conseillère en santé sexuelle.