

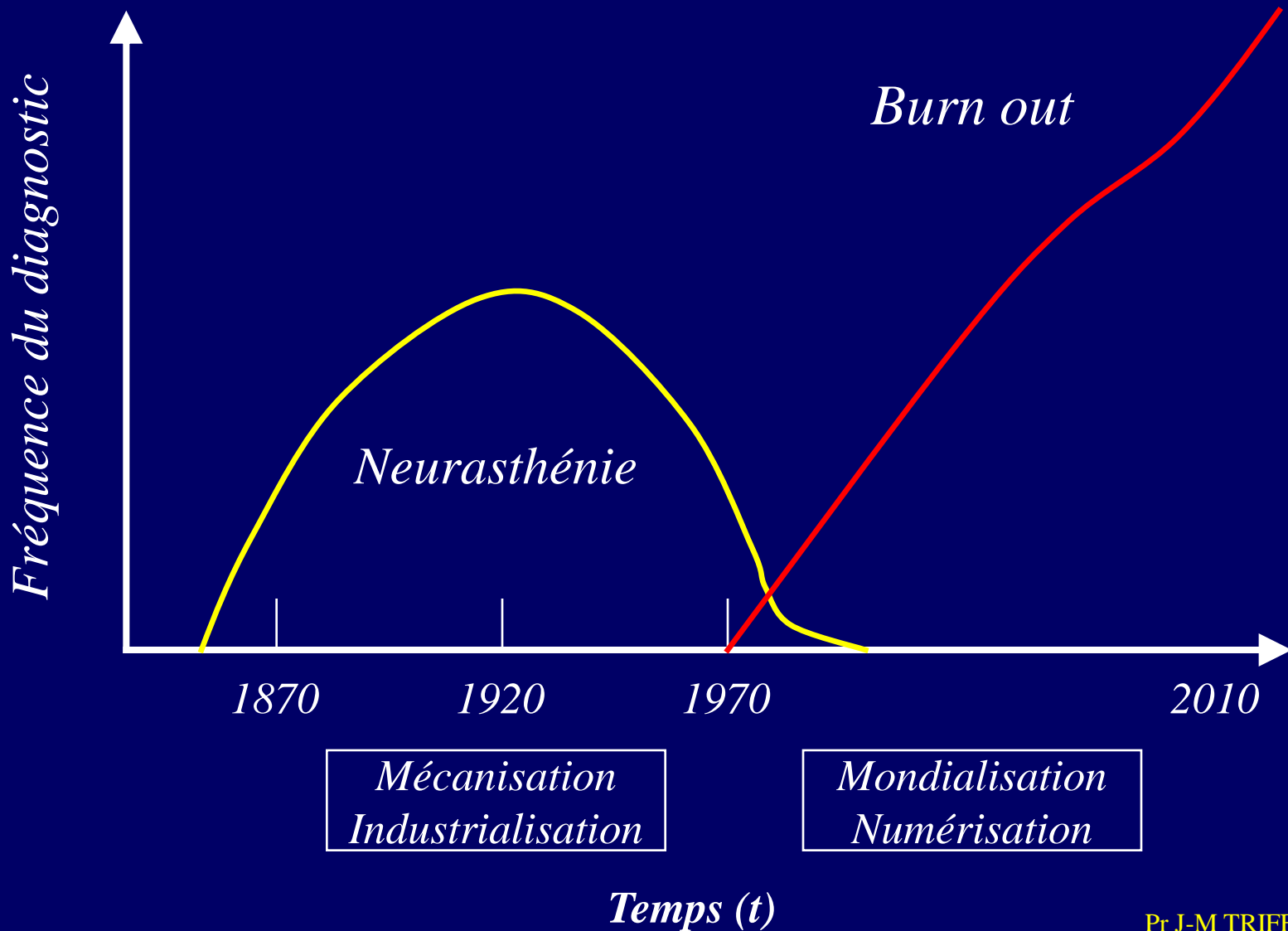
Le travail peut-il rendre malade ?

Dr J-M TRIFFAUX,
Psychiatre-psychothérapeute,
Hôpital de Jour Universitaire La Clé,
28/05/09.

Quelques chiffres...

- 19% des Européens sont près de l'épuisement total.
- Les Belges se trouvent parmi les plus stressés.
- Un employé sur cinq se dit psychologiquement et physiquement épuisé par son travail.
- Enquête StepStone 2007, 21.586 visiteurs
www.stepstone.be
- Coût P.I.B. : 3 à 4 %

- *« Le travail c'est la santé » ?*
- *« Le travail est physiquement moins dur qu'autrefois » ...*
- *Y-a-t-il de nouvelles formes de souffrances au travail ?*
- *Le travail peut-il rendre malade ?*



Le travail est :

- *Une expérience corporelle*
- *Une expérience intellectuelle*
- *Une expérience affective*
- *Une expérience sociale*

Il existe un écart irréductible entre :

- *Le travail prescrit par l'organisation du travail*
- *Le travail réellement effectué*



- *Savoir-faire individuel*
- *Confrontation à l'échec*
- *Coordination des intelligences : savoir-faire collectif*
- *Participation à une œuvre commune*
- *Appartenance au collectif de travail*

Souffrance au travail

- *Souffrance individuelle*
- *Nouvelles organisations du travail*
- *Individualisation, compétitivité, évaluation*
- *Accroissement des richesses, peur de la pauvreté*
- *Solitude ↑, solidarité ↓*
- *Instabilité de l'emploi, peur du licenciement*
- *Harcèlement, mobbing, burn out*
- *Mort subite, Suicide au travail*

Définition du stress

- *Réaction de la matière sur laquelle s'exerce une force croissante*



Le stress

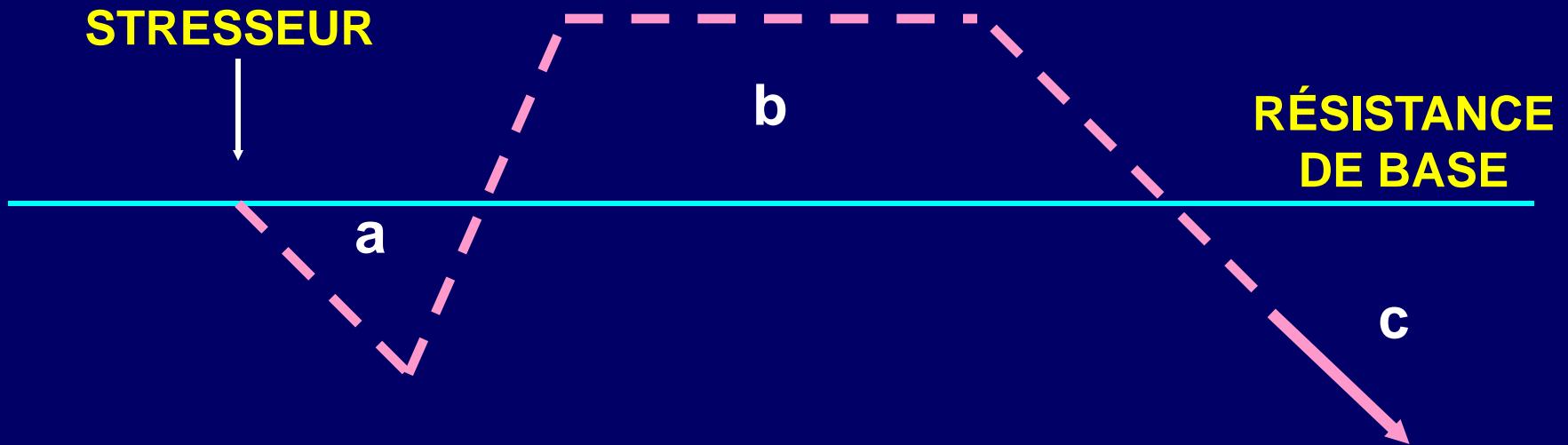


« Le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande.

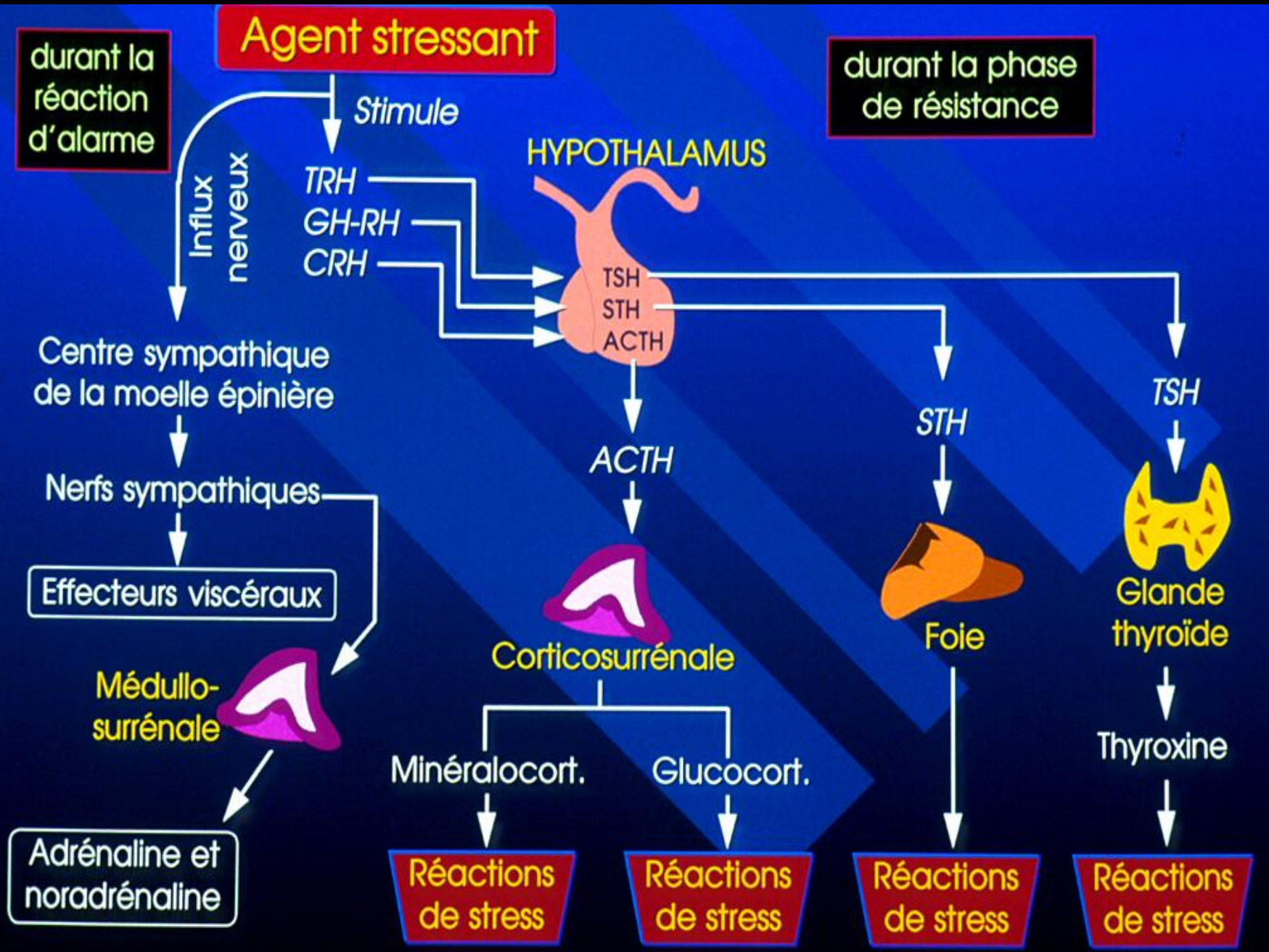
Par définition, il ne peut être évité. La complète liberté par rapport au stress, c'est la mort ». (H. SELYE, 1956)

Le stress est une fonction adaptative primordiale.

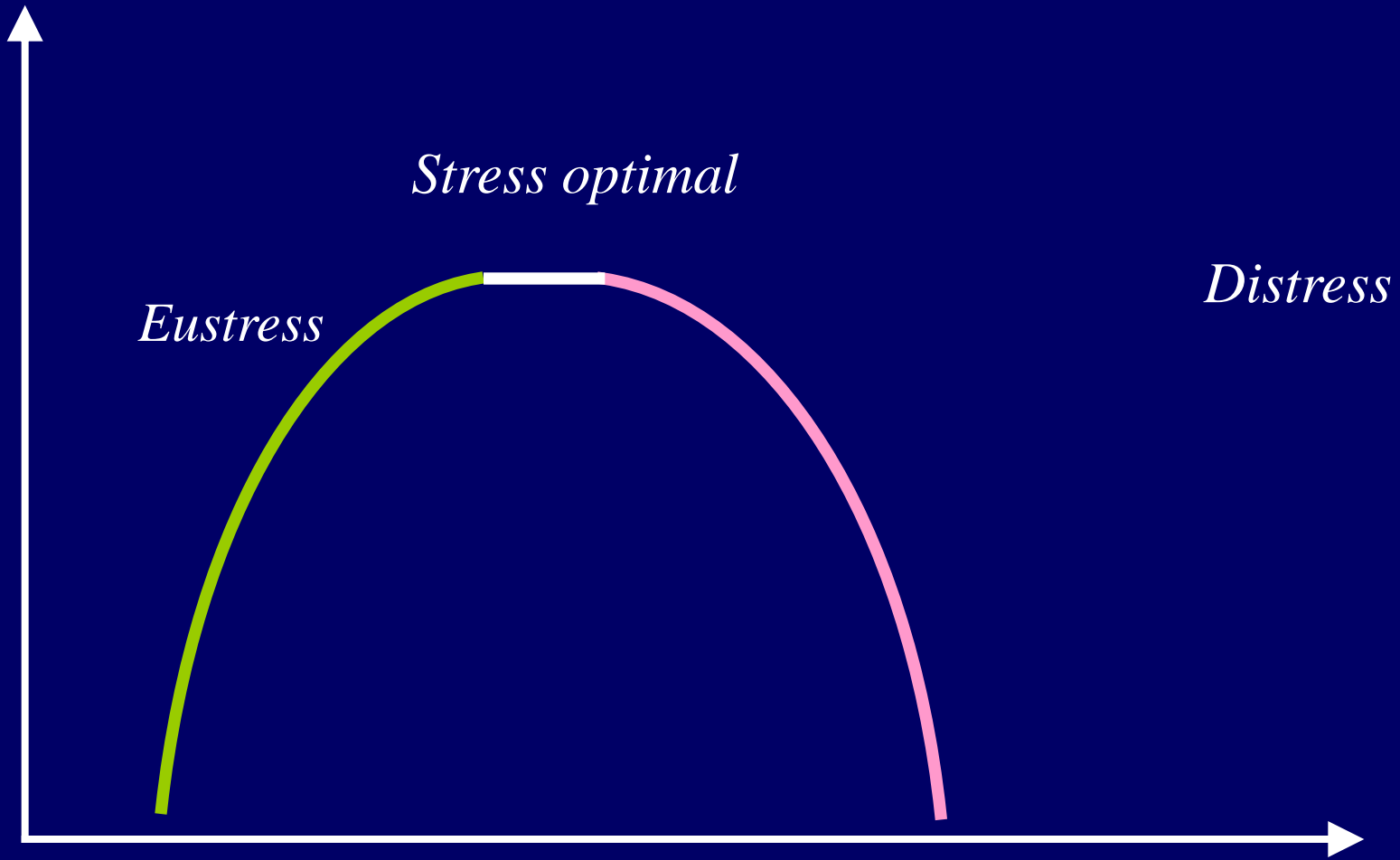
SYNDROME GÉNÉRAL D'ADAPTATION



- a) PHASE D'ALARME : l'organisme subit l'action de l'agent stressant et commence à réagir.
- b) PHASE DE RÉSISTANCE : l'organisme mobilise ses ressources et lutte contre l'agent stressant, puisant dans ses réserves.
- c) PHASE D'ÉPUISEMENT : l'organisme, par suite d'une exposition prolongée, se vide de son énergie jusqu'à la mort.

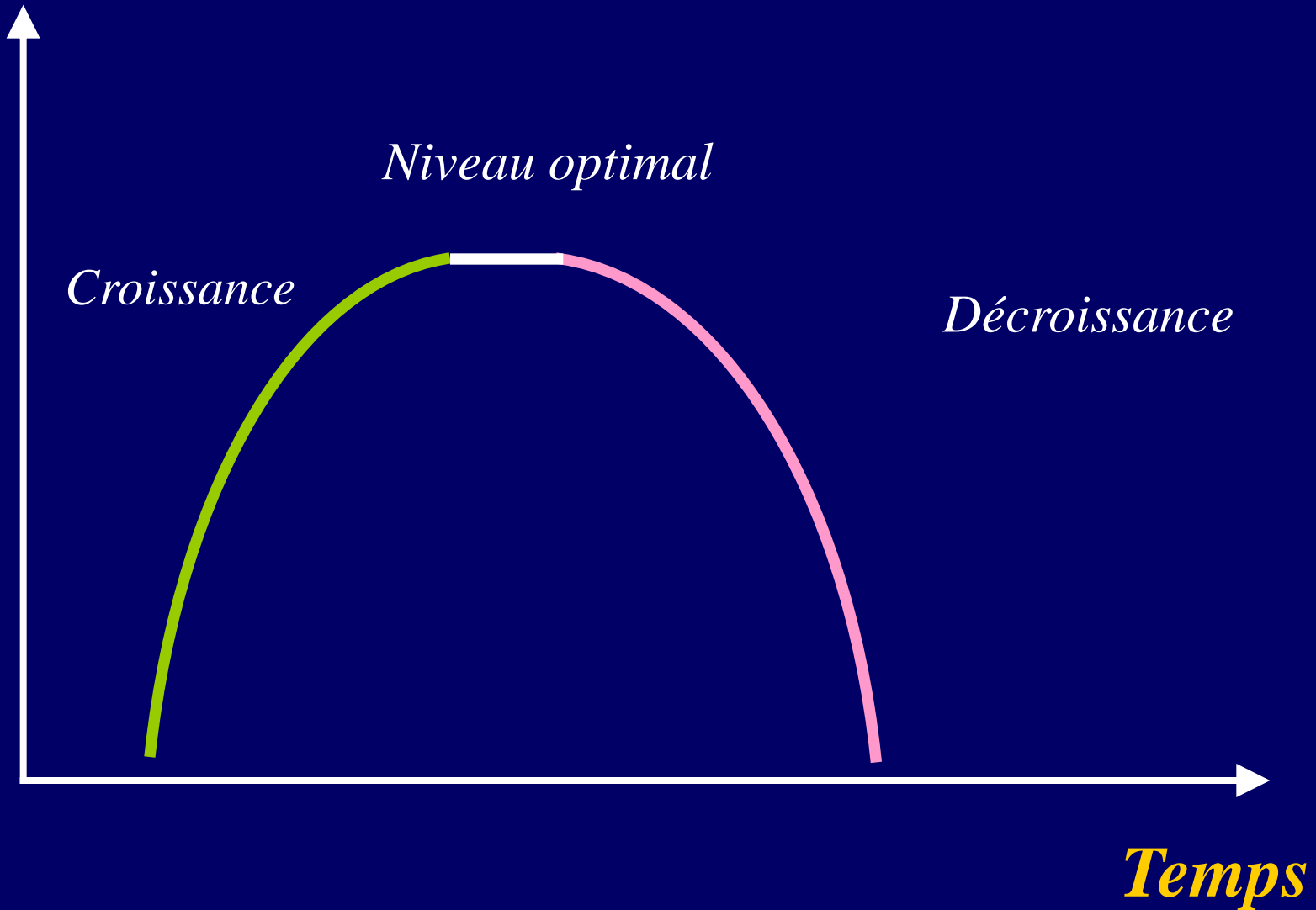


Performance

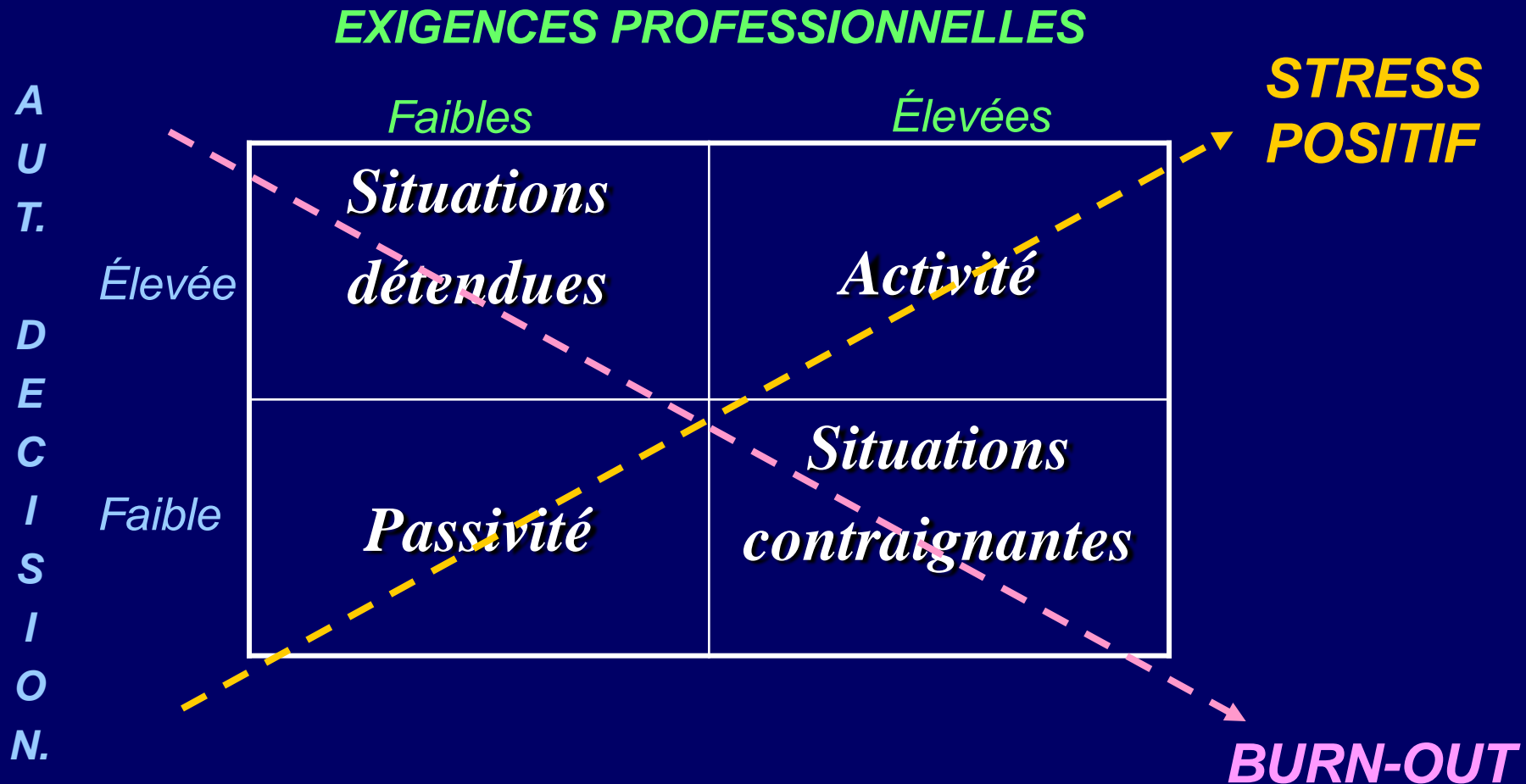


Niveau de stress

Productivité



Situations environnementales et réponses physiologiques (Karasek, 1982)



Le stress au travail

Approche objectivante de Karasek (1982) :

- 1) La charge de travail : degré de « pénibilité ».
- 2) Le contrôle sur le travail : autonomie décisionnelle.
- 3) Le soutien social des collègues, dirigeants.

Modèle contemporain du stress :

Interaction personne ↔ environnement,
« work-life » balance.

LE BURN OUT



BURN OUT-SCREENING INVENTORY

A quelle fréquence cela se produit-il? →

Jamais
Plusieurs fois par an
Une fois par mois
Plusieurs fois par mois
Une fois par semaine
Plusieurs fois par semaine
Tous les jours

1) Ces derniers temps, je traite de plus en plus les autres comme s'ils étaient des objets impersonnels (D).

2) Je réussis de moins en moins à influencer positivement la vie des autres personnes par mon travail (P).

3) Depuis que j'exerce ce travail, je suis devenu indifférent aux autres et j'ai moins de temps pour eux (D).

4) Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement (E).

5) Je me sens de plus en plus « vidé » après avoir travaillé intensément avec d'autres personnes (P).

6) Les problèmes de mes semblables provoquent toujours d'avantage de colère et de peur, plus que cela ne me fait du bien (E).

7) Ces derniers temps, je suis plus souvent irrité lors de discussions que je ne l'étais auparavant (E).

8) Je réussis de moins en moins à exercer mon métier comme je me le représente (P).

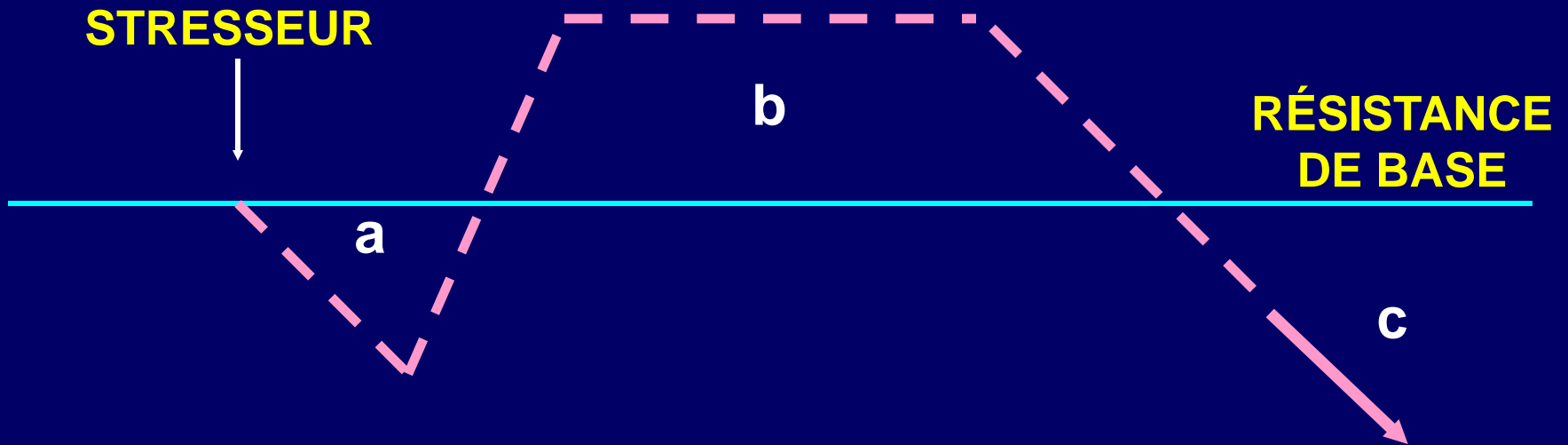
9) Je me sens mal à l'aise lorsque je pense à la manière dont j'ai traité mes semblables (D).

10) Je me trouve dans une situation presque désespérée dont je ne sais comment me sortir.

	0	1	2	3	4	5	6
1) Ces derniers temps, je traite de plus en plus les autres comme s'ils étaient des objets impersonnels (D).	0	1	2	3	4	5	6
2) Je réussis de moins en moins à influencer positivement la vie des autres personnes par mon travail (P).	0	1	2	3	4	5	6
3) Depuis que j'exerce ce travail, je suis devenu indifférent aux autres et j'ai moins de temps pour eux (D).	0	1	2	3	4	5	6
4) Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement (E).	0	1	2	3	4	5	6
5) Je me sens de plus en plus « vidé » après avoir travaillé intensément avec d'autres personnes (P).	0	1	2	3	4	5	6
6) Les problèmes de mes semblables provoquent toujours d'avantage de colère et de peur, plus que cela ne me fait du bien (E).	0	1	2	3	4	5	6
7) Ces derniers temps, je suis plus souvent irrité lors de discussions que je ne l'étais auparavant (E).	0	1	2	3	4	5	6
8) Je réussis de moins en moins à exercer mon métier comme je me le représente (P).	0	1	2	3	4	5	6
9) Je me sens mal à l'aise lorsque je pense à la manière dont j'ai traité mes semblables (D).	0	1	2	3	4	5	6
10) Je me trouve dans une situation presque désespérée dont je ne sais comment me sortir.	0	1	2	3	4	5	6

TOTAL =

LE BURN OUT



- a) PHASE D'ALARME : l'organisme subit l'action de l'agent stressant et commence à réagir.
- b) PHASE DE RÉSISTANCE : l'organisme mobilise ses ressources et lutte contre l'agent stressant, puisant dans ses réserves.
- c) PHASE D'ÉPUISEMENT : l'organisme, par suite d'une exposition prolongée, se vide de son énergie jusqu'à la mort.

Burn out : processus en cascade

- La dernière étape d'un processus dynamique de longue durée
- s'installant insidieusement
- entraînant le sujet dans un processus dont il est difficile de sortir.
(Maslach & Leiter 1997)



Le Sacrifice, A.Tarkovski (1986)

Qualités professionnelles requises...

- Idéaliste, Généreux, Dévoué(e),
- Perfectionniste, Consciencieux
- Enthousiaste, Performant(e),
- Savoir-faire, « feux sacré »,
- Capacité à rebondir rapidement,
- Ne supporte pas l'échec, défie les limites,
- Ne compte pas ses heures,
- Sacrifie sa vie privée pour son travail...

Les symptômes du Burn out

I – EPUISEMENT EMOTIONNEL :

- *Irritabilité,*
- *Perte du sens de l'humour,*
- *Psychorigidité,*
- *Crises de larmes,*
- *Isolement social,*
- *Anxiété,*
- *Paralysie décisionnelle,*
- *Troubles de concentration et de mémoire,*
- *Envahissement par le doute.*

Les symptômes du Burn out

II – EPUISEMENT PHYSIQUE :

- *Fatigue intense,*
- *Repos non réparateur,*
- *Insomnies,*
- *Réveils matinaux pénibles,*
- *Troubles alimentaires,*
- *Comportement compulsif,*
- *Addictions (alcool, médicaments, cyberdépendance...),*
- *Maux de tête, troubles digestifs, vertiges, allergies,*
- *Risque accru de maladies cardiovasculaires,*
- *Troubles musculo-squelettiques...*

Les symptômes du Burn out

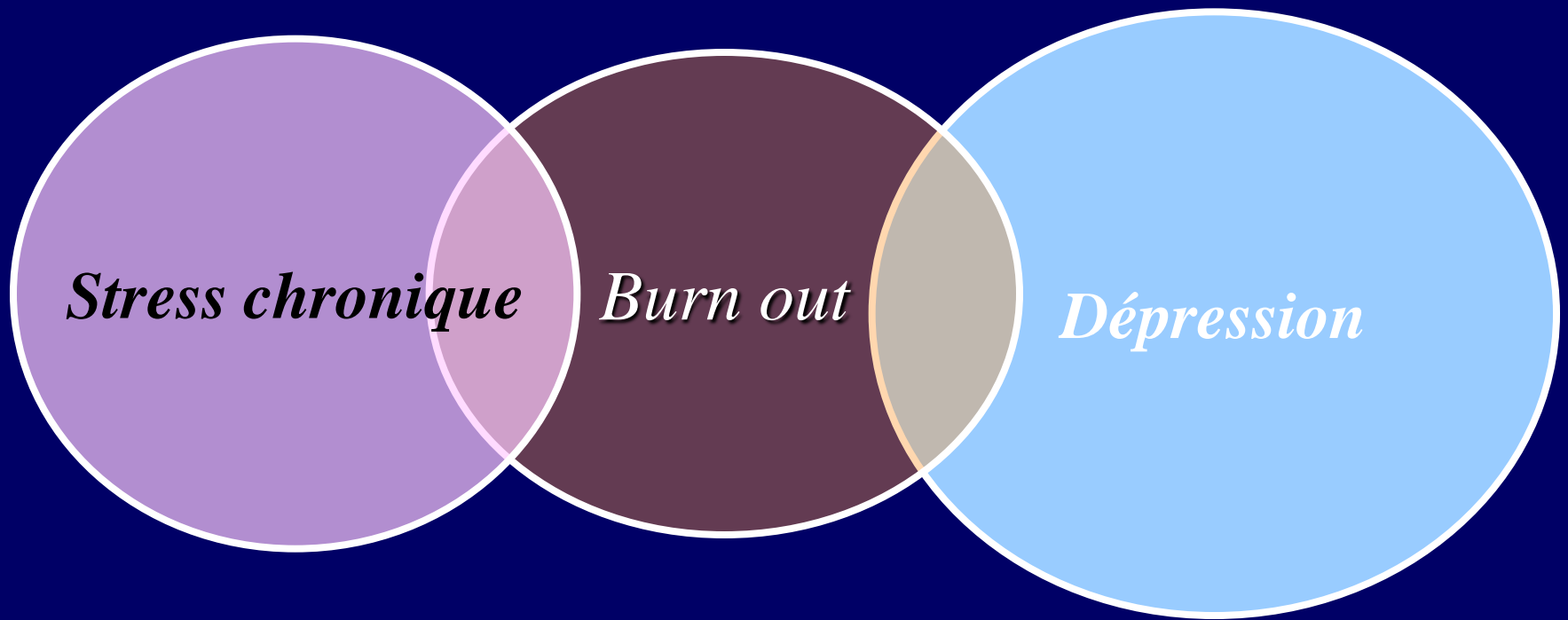
III – DESHUMANISATION :

- *Cynisme,*
- *Tendance à s'isoler et à se détacher émotionnellement des autres,*
- *Intolérance aux moindres problèmes,*
- *Violence intérieure (envie de meurtre...),*
- *Troubles majeurs de communication interpersonnelle.*

Les symptômes du Burn out

IV–INSATISFACTION PROFESSIONNELLE :

- *Perte de motivation,*
- *Sentiment d'échec professionnel,*
- *Sentiment d'incompétence,*
- *Sentiment de honte et de culpabilité,*
- *Envie d'abandonner,*
- *Apathie, désespoir, résignation,*
- *Etat suicidaire.*



Stress chronique

Burn out

Dépression

Conséquences du burn out

- Au niveau de l'individu : *souffrance physique et morale, déstabilisation familiale, perte d'emploi, suicide*
- Au niveau de l'entreprise : *travail moins efficace, absentéisme, conflits interpersonnels, problème de recrutement*
- Au niveau de la société : *dépenses de santé, indemnités de chômage, invalidité*

Burn out Screening Inventory

- 0 à 29 points : burn out improbable
- 30 à 39 points : burn out de faible intensité
- 40 à 49 points : burn out d'intensité moyenne
- 50 à 69 points : burn out grave

La reprise du travail après le BURN OUT s'appuie sur:

- 1. Une collaboration pluri disciplinaire entre psychiatres, médecins traitants, psychologues, médecins du travail, médecin-conseil des mutuelles, juristes, travailleurs sociaux...*
- 2. La volonté du sujet de reprendre ou non le travail.*

Les actions contre le stress

- 1. Axe évaluatif : mesurer les niveaux de stress et suivre leur évolution.*
- 2. Axe organisationnel : réorganiser le travail et redéfinir les tâches.*
- 3. Axe managérial : politique managérial orientée non seulement vers le résultat mais aussi le bien être au travail.*
- 4. Axe individuel : meilleure gestion du stress.*

Que faire pour l'éviter ?

- *Accordez-vous des vacances.*
- *Soyez moins exigeant avec vous-même.*
- *Prenez régulièrement des petites pauses et votre temps de midi.*
- *Apprenez à dire non.*
- *Apprivoiser le Lâcher-Prise*
- *Apprenez à déléguer une partie de votre travail.*
- *Renouez avec vos proches.*
- *Veillez à votre hygiène de vie.*
- *Faites du sport.*
- *Aménagez-vous des loisirs.*
- *RIEZ...*

Le travail c'est la santé...

Si

- *L'organisation du travail favorise la mobilisation de l'intelligence individuelle et collective dans le travail.*
- *L'organisation du travail favorise la reconnaissance du travail accompli.*
- *Confiance et loyauté existent au sein du collectif de travail.*