

## UNE SITUATION INQUIÉTANTE

La dernière enquête suisse sur la santé a été lancée en 2007 auprès de 18 000 personnes. Ses résultats, qui viennent d'être publiés par le Seco, montrent que la majorité des actifs souffre de stress au travail. Parmi les symptômes, les «maux de dos» et une «fatigue générale» sont les plus souvent cités. L'enquête souligne également que les travailleurs étrangers ainsi que les personnes les moins diplômées subissent une pression professionnelle plus élevée.

## Pourcentage d'actifs concernés par:

Le stress et le surmenage

62%

La tension

36%

Des exigences trop élevées

20%

Un traitement incorrect

15%

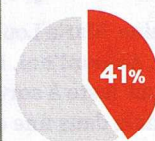
La peur

10%

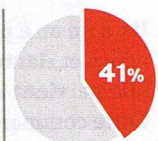
**41%** des actifs occupés font état d'une **tension psychique et nerveuse forte ou assez forte au travail**

**23%** font état d'une **charge physique lourde ou assez lourde**

## Pourcentage d'actifs souffrant de:



Maux de dos



Faiblesse générale



Insomnies



Maux de tête

supérieur à Genève: les psychiatres notent que 36% de leurs patients ont des pathologies dues à leur emploi (enquête d'Elisabeth Conne-Perreard, médecin du travail). Ces chiffres sont le reflet d'une tendance lourde, celle de la dégradation des conditions de travail depuis les années 70. Dans les bureaux et les usines, c'est une révolution qui s'est menée, au rythme de la mondialisation. Lentement, sans vraiment s'en rendre compte, les salariés ont dû faire face à une concurrence accrue en produisant toujours plus. Les objectifs, poussés sans cesse à la hausse, les ont contraints à travailler plus vite et plus efficacement. L'utilisation des nouvelles technologies (internet, iPhone, BlackBerry) a accéléré la cadence, tout en brisant la frontière entre vie privée et vie professionnelle, ce fameux *Work-Life Balance* prisé des coachs en bien-être. Sans compter le changement de paradigme managérial qui a forcé les salariés à être plus autonomes, plus responsables – et donc plus stressés. Les décideurs, eux, ont disparu des couloirs des entreprises pour se concentrer dans des sièges sociaux anonymes et lointains. Conséquences: organigramme brouillon, cahiers des charges flou, problèmes de

transparence, manque de reconnaissance des efforts accomplis, objectifs irréalisables, peu de visibilité du produit final...

**Management.** «Dans le monde de l'horlogerie, tout cela est très visible, dit Pascal Crespin, secrétaire syndical à Unia-Neuchâtel. Les entreprises ont décimé le cadre moyen, qui faisait tampon entre la direction et les ouvriers. Du coup, il y a plus de pression. Sans parler de ce management pseudo-amical, où l'on se tutoie facilement, mais où l'on vire encore plus facilement.» L'hor-

logerie n'est pas la seule concernée: les cadres, longtemps épargnés par de gros salaires et un meilleur statut, se mettent aussi à dénoncer leurs conditions de travail – l'ouvrage paru récemment chez Hachette sur les vicissitudes des bureaux ouverts, *L'open space m'a tué*, fait figure d'exemple. «Le stress concerne absolument toutes les professions et tous les postes, résume Pascale Gazareth, sociologue à l'Université de Neuchâtel. La satisfaction du client devient la règle absolue, au détriment de la fonction identitaire du travail.»

Dans la réalité, la santé des travailleurs est la première cible de cette perte de sens. Selon l'association romande Pro Mente Sana, un travailleur suisse sur 5 vivrait un burn-out («épuisement professionnel») au cours de sa carrière. Léa\*, 34 ans, fait partie des victimes. «J'ai trop tiré sur la corde, confie-t-elle. Je travaillais beaucoup. Je n'arrivais plus à dormir, je perdais du poids, je me sentais impuissante... Après six mois d'arrêt, j'ai pu reprendre le travail. Aujourd'hui, cela va mieux. J'ai compris que je n'étais pas Superwoman.»

## EN PRATIQUE

## MESURER

- [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) Créé par la Suva, principal organisme responsable de l'assurance-accidents, ce site permet d'évaluer son niveau de stress – cliquer sur «check-list».
- [www.meteostress.com](http://www.meteostress.com) Site payant mais ludique, qui permet d'établir sa «météo intérieure» au quotidien, ainsi qu'un «plan d'action» pour faire diminuer sa tension nerveuse.
- [www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch) Un test développé par l'Université de Hambourg est en ligne pour estimer sa sensibilité au burn out.

• [www.noburnout.ch](http://www.noburnout.ch)

Lancé il y a peu par Catherine Vasey, une spécialiste romande du burn out, il sert à évaluer ses facteurs de risque.

## S'INFORMER

- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) En France, l'Institut national de recherche et de sécurité a publié un excellent dossier explicatif sur le stress au travail. Celui-ci est disponible dans la rubrique «Se documenter», en tapant «stress au travail».
- [www.i-s-t.ch](http://www.i-s-t.ch) L'Institut universitaire romand de santé au travail peut donner des conseils ou les noms d'interlocuteurs qualifiés. Tel. 021 314 74 21.

## SE SOIGNER

- **Cibler ses facteurs de stress au travail.** Objectifs irréalisables? Cahier des charges flou? Horaires changeants?
- **Avoir une activité physique régulière,** si possible en extérieur.
- **Améliorer son organisation au travail et faire une vraie rupture** entre vie professionnelle et vie privée (ne pas consulter ses e-mails depuis chez soi, par exemple).
- **Consulter un spécialiste** si les symptômes persistent.

**Ulcère et dépression.** Le stress, cette réaction de l'organisme à un danger éventuel, n'est pas à prendre à la légère. Quand le corps est en sursis, des hormones et des corticoïdes se libèrent, le rythme cardiaque s'accélère, les muscles sont en tension. S'il est temporaire, ce mécanisme est effectivement très efficace, comme dans le cas des sportifs de haut niveau. Mais quand cet état dure des semaines ou des mois, il provoque un épuisement généralisé du système. Martine Balandraux Olivet, médecin du travail à Genève, liste les symptômes associés au stress. «D'abord, il y a tous ceux >>>