

# La souffrance au travail, avant t

Du 9 au 15 octobre, le Centre de référence en Santé mentale (CRéSaM) donne un coup de projecteur sur les problématiques de santé mentale au travail. Pourquoi le travail est-il source d'autant de mal-être ? Décryptage.

## SANTÉ MENTALE

**P**uéricultrices, infirmiers, assistants sociaux, éducateurs, policiers, gardiens de prison... Pas un mois voire une semaine sans que des travailleurs ne descendent dans la rue pour dénoncer leurs conditions de travail. Et ce n'est là que la partie émergée de l'iceberg, car faire plus avec toujours moins de moyens, financiers et humains, est devenu la norme dans la plupart des secteurs d'activité. Conséquence : les incapacités au travail explosent (lire par ailleurs), la pénurie gangrène l'enseignement, les soins de santé... Jamais la santé mentale n'a autant été mise à mal par le travail. Un paradoxe dans une société entièrement organisée autour du travail et où l'activité professionnelle reste un puissant facteur d'identité.

### Quatre sources d'insatisfaction

Pourquoi tant de souffrance au travail ? Bernard Fusulier, professeur de sociologie à l'UCLouvain et chercheur au FNRS, identifie quatre causes structurelles. La fragilité des emplois qui, en obligeant les personnes à passer d'un job à l'autre, génère une insécurité permanente. « Elles ont une vie de travail morcelée et fragilisée. Le court terme, la flexibilité rendent difficile la construction d'un récit continu de leurs efforts personnels et par conséquent d'une carrière

*couplée à un sentiment de continuité. Ici nous avons affaire à un désarroi face à une vie qui n'est pas maîtrisée ».* Il évoque ensuite la pression constante à la productivité et à la compétitivité qui engendre un hyper-investissement, cause d'épuisement professionnel ou de burn-out au sens strict. Et, à l'opposé, les emplois où il n'y a plus assez de travail pour occuper les travailleurs, y compris qualifiés, pendant leur temps de travail. « L'inactivité professionnelle génère l'ennui, donc le bore-out ».

Dernier facteur d'insatisfaction, les « bullshit-jobs », « ces emplois où non seulement on ne perçoit pas la finalité de ce que l'on fait et où en plus on applique des procédures qui ne font pas sens ».

### La peine au travail n'est plus valorisée

Par ailleurs, le contexte a changé, avance le sociologue. « Il y a quelques décennies, la peine au travail était valorisée comme une condition pour se grandir : "je suis ouvrier mon travail est pénible et j'en suis fier". Aujourd'hui, l'appel à la souffrance n'est plus vraiment audible. En revanche, il est culturellement demandé de s'épanouir personnellement que ce soit dans son métier, dans son couple, dans sa parentalité, dans ses relations amicales... Cette injonction a cependant un côté violent et, de mon point de vue, est génératrice de beaucoup de mal-être. »

### « Il faut reconfigurer le logiciel »

Il faudra bien plus que multiplier les actions bien-être dans les entreprises pour instaurer une relation au travail plus équilibrée, prévient Bernard Fusulier.

« Le problème est sociétal et il faut reconfigurer le logiciel si j'ose dire, c'est-à-dire déconstruire la fiction d'une société construite autour de la notion restrictive d'emploi au profit de celle plus large de travail que toute personne productrice d'activités est en droit d'exercer : travail professionnel, travail parental, travail civique, travail communautaire... Bref, d'une société d'emploi, il s'agit de s'engager dans une société multi-active – ce qui est en train de se faire mais de façon erratique – où les contributions et nécessités durant le parcours de vie sont reconnues et soutenues par des politiques publiques et managériales. Cela implique une reconnaissance d'un ensemble d'activités considérées comme socialement utiles et qui produisent du bien commun, du bien-être et de la richesse au sens large du terme, ce qui ne disqualifie nullement le travail professionnel qui demeure central mais qui se trouve redimensionné par rapport à d'autres activités. »

Un travail, bon pour la santé mentale, c'est quoi ? Un travail porteur de sens, qui assure un revenu décent et une protection sociale, tout en n'étant pas en contradiction avec la vie privée tout au long de l'existence sera fortement valorisé, et donnera envie de s'y impliquer de façon continue.

CAROLINE DESORBAY



Le mal-être au boulot s'intensifie faute de sens et de reconnaissance du travail accompli.

## 80 activités et un focus sur les soins de santé et l'aide sociale

La problématique du mal-être et de la souffrance au travail est complexe, c'est pourquoi du 9 au 15 octobre, le Centre de référence en Santé mentale (CRéSaM) organise plus de 80 activités pour informer, sensibiliser aux différents aspects de cette thématique. Impossible de détailler, ici, chaque conférence, atelier, journée d'étude ou autre activité qui seront organisés dans de nombreuses villes wallonnes. Le programme détaillé est consultable sur [www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)

Un accent particulier sera mis sur le burn-out : on observe parmi les personnes en invalidité une augmentation de 46 % des cas de dépression et de burn-out. Avec un focus sur les secteurs de l'aide sociale et des soins de santé où la souffrance psychique est en nette augmentation depuis la crise sanitaire.

Il sera également question de la protection de travailleurs face à la digitalisation intensive et au télétravail.

Plusieurs conférences aborderont les risques accrus de troubles psychiques chez les personnes qui ne travaillent pas (demandeurs d'emploi, chômeurs, malades, personnes handicapées...). Par ailleurs, des associations de patients se sont mobilisées pour démontrer qu'il est possible de travailler avec un trouble de la santé mentale diagnostiqué.