



Le stress au travail : « une réalité, pas une fatalité »

Il est psychiatre et fondateur de Stimulus, cabinet de conseil sur le bien-être au travail. Patrick Légeron interviendra lors d'une conférence, à 18 h 30, au lycée Renan.

Trois questions à...

Patrick Légeron,
psychiatre.

On présente souvent le stress comme la maladie du siècle.

Où en est la recherche ?

Le stress n'est pas une maladie. C'est une réaction naturelle que l'on développe face à une situation difficile.

Elle est bien connue car elle a fait l'objet d'études poussées depuis son identification dans les années 1930. Et on sait aujourd'hui que le stress est utile. Son absence peut même se révéler dangereuse. C'est ce qui touche par exemple, les personnes qui sont mises au placard, l'ennui, le « bore-out », se développe et est aussi à l'origine de troubles.

Il faut donc le redire, le stress n'est pas une maladie. En revanche, ce que l'on voit se développer, ce sont des situations d'hyper-stress qui elles sont inquiétantes, dangereuses pour la santé et la société. Ce sont ces situations qui induisent la maladie et conduisent à l'épuisement, ce que l'on appelle le « burn-out », voire au suicide.

Le travail est-il devenu une cause de stress importante ?

Ce qui est sûr, c'est que le travail ne devrait pas l'être. Mais le stress est devenu le premier danger de santé au travail. Les études internationales et les diagnostics de terrain du cabinet de conseil Stimulus le confirment : le

stress professionnel concerne un travailleur sur quatre ou sur cinq.

C'est un phénomène en croissance régulière. Les causes en sont multiples. Il y a l'augmentation des exigences du travail, la course à l'objectif qui transforme l'humain en une simple donnée dans un tableau de chiffres. Ce sont aussi des questions liées aux relations humaines : L'autorité du petit chef, l'absence de reconnaissance, l'agressivité sont présentes.

Il y a aussi, les mutations du monde du travail. La mise en place de process, de protocole à suivre à la lettre et qui nient l'autonomie du travailleur que l'on robotise.

Comment peut-on traiter ces causes et leurs conséquences ?

Tout est question de prévention et d'éducation, notamment des structures managériales. L'entreprise et la société ont tout à y gagner. D'abord, il réduirait l'absentéisme. Le stress est à l'origine de la moitié de ces journées de travail perdu. De plus, le bien être au travail est synonyme de performance. Enfin, les entrepreneurs doivent prendre conscience de leurs responsabilités juridiques.

Bientôt, le procès d'un dirigeant d'une grande entreprise suite aux suicides de collaborateurs va s'ouvrir. Sa responsabilité est engagée.

Ce vendredi, à 18 h 30, au lycée Ernest Renan, boulevard Hérault. Entrée libre.



Dans le cadre des Semaines d'informations sur la santé mentale, avec le Dr Patrick Légeron, psychiatre, auteur de rapports et d'ouvrages sur le stress, le travail reviendra au cœur des débats.