



# Au travail : savoir identifier les signaux d'alarme

Près d'un quart des salariés français se déclare en « hyperstress », selon l'Observatoire Stimulus. Une tendance qui s'accélère avec l'intrusion du numérique.

**L**ES CHIFFRES sont éloquentes : le nombre d'arrêts maladie explose avec une hausse de 5,2 % pour 2017, et même de 8 % pour le mois de janvier 2018 par rapport à la même période de l'année dernière, selon l'assurance-maladie. Certes, les causes sont multiples pour expliquer cette augmentation mais la dégradation des conditions de travail liées au numérique est souvent montrée du doigt. L'essor du smartphone a en effet effacé la frontière entre vie privée et professionnelle. « Je suis en contact avec des collaborateurs aux quatre coins du monde. Je reçois sur mon téléphone des mails qui attendent des réponses urgentes, 24 heures sur 24. C'est épuisant », raconte cette femme, cadre d'une entreprise internationale. Et, même en vacances, il est difficile de couper complètement. Au bout du monde sur une plage paradisiaque, en plein mois d'août, qui n'a pas cherché un Wi-Fi pour jeter un coup d'œil sur ses mails professionnels ? Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017 et l'application de la loi dite déconnexion, les employeurs ont l'obligation de se pencher sérieusement sur la question en déterminant l'utilisation modérée des outils numériques qui convient le mieux à leur entreprise. Mais c'est encore tout récent, et il faudra du temps avant d'en mesurer les effets. « Alors que nous avons de plus en plus d'outils performants qui devraient nous aider à libérer du temps, nous avons paradoxalement le

**24%**  
des salariés  
en hyperstress

**42%**  
sont dans le secteur  
santé humaine et  
action sociale

**20%**  
des moins de 30 ans  
sont stressés

SOURCE : OBSERVATOIRE STIMULUS



SVERRE HAUGLAND - AFP

Outre les troubles anxieux et la dépression, le stress chronique au travail est reconnu comme la principale cause du *burn-out*.

sentiment d'en manquer », souligne le docteur François Bourgognon, psychiatre à Nancy. Outre les troubles anxieux et la dépression, le stress chronique au travail est reconnu comme la principale cause du *burn-out*. Ce syndrome d'épuisement professionnel n'arrive pas sans crier gare. Avant l'effondrement, une série de signaux d'alarme vont s'allumer : difficultés à s'endormir, fatigue malgré le repos... Mais lorsque ces premiers signes apparaissent, au lieu de lever le pied, de prendre du recul, le « candidat au *burn-out* »

va redoubler d'activité, sauter les repas, laisser tomber ses loisirs... Apparaissent alors les difficultés de concentration, l'irritabilité, le poids qui joue au yoyo, les infections qui se multiplient... Avant la phase ultime : l'effondrement. Car *burn-out* signifie littéralement « brûler de l'intérieur ». La seule solution est alors de s'arrêter. En France, 12,6 % de la population active courrait le risque de faire un *burn-out*, soit plus de 3 millions d'actifs, révèle un sondage réalisé en 2013 par le cabinet spécialisé Technologia. ■

A.P.