

## Corpus 2 : Travail et bonheur

### **Doc 1 : Le bonheur au travail, c'est possible <sup>1</sup> de CONSTANT, Alain. Le monde, 24 février 2015**

Disponible sur : [http://www.lemonde.fr/emploi/article/2015/02/24/le-bonheur-au-travail-c-est-possible\\_4582123\\_1698637.html](http://www.lemonde.fr/emploi/article/2015/02/24/le-bonheur-au-travail-c-est-possible_4582123_1698637.html)

Arte présente ce soir un zoom sur les entreprises dites « libérées », en France et dans le monde, dans lesquelles les salariés se disent heureux (Mardi 24 février sur Arte, à 20 h 50)

Le titre de cette Théma, « Le Bonheur au travail », paraîtra sans doute provocateur à beaucoup de salariés. Car selon de récentes études, 31 % d'entre eux sont « activement désenchantés » et 61 % ne bossent « que » pour le salaire. Voilà de quoi dresser un tableau peu réjouissant du monde du travail. Mais en dénichant à travers la planète plusieurs entreprises au fonctionnement atypique, ou plutôt « libéré », Martin Messonnier présente dans ce passionnant documentaire des recettes qui semblent prouver que le bonheur au travail n'est pas une notion totalement irréaliste.

Etouffés par une pyramide hiérarchique obsolète, coincés dans des structures basées sur un modèle quasi militaire, beaucoup de travailleurs sont malheureux au travail. « Il y a encore des usines en Europe où des opérateurs d'une quarantaine d'années doivent demander l'autorisation pour aller pisser ! », rappelle l'un des nombreux témoins interrogés.

Isaac Getz, professeur à l'École supérieure de commerce de Paris, a étudié plus de deux cents entreprises dans le monde. Certaines ont adopté un fonctionnement dit « libéré », supprimant, par exemple, le pointage, remplaçant les horaires par des objectifs et surtout liquidant les échelons hiérarchiques intermédiaires. Avec des résultats positifs, aussi bien pour les salariés que pour les comptes de l'entreprise. En résumé : « La confiance rapporte plus que le contrôle. »

Parmi la demi-douzaine d'entreprises présentées dans ce documentaire, des françaises Chronoflex, Favi ou Poulton en passant par l'américaine Harley-Davidson, l'allemande Gore ou l'indienne HCL, l'exemple du ministère de la Sécurité sociale belge est sans doute l'un des plus étonnants. Lancé il y a une dizaine d'années, un nouveau mode de fonctionnement favorisant le télétravail (jusqu'à trois jours par semaine) et l'évaluation de la hiérarchie par les salariés a modifié en profondeur les conditions de travail et l'image de cette administration.

Mais dans de très nombreuses entreprises, il reste encore beaucoup à faire pour limiter les souffrances. Et comme l'indique David Graeber, célèbre anthropologue américain travaillant à Londres : « Le mal-être au travail vient aussi de la multiplication des jobs à la con ! Toute ma vie, j'ai entendu des gens se plaindre de ne rien faire d'utile... Et vous remarquerez que plus votre travail profite aux autres, infirmières ou éboueur, par exemple, moins vous êtes payé ! La classe dirigeante ne donne rien par gentillesse. Elle donne parce qu'elle a peur. »

<sup>1</sup>« Le Bonheur au travail », de Martin Messonnier (France, 2014, 84 min). Mardi 24 février sur Arte, à 20 h 50

### **Doc 2 : de LISSITSKY Tatiana, Ces métiers qui rendent heureux. L'édition du soir**

Disponible sur :

<http://www.ouestfrance.fr/leditiondusoir/data/602/reader/reader.html?t=1445531092183#!preferred/1/package/602/pub/603/page/7>

Si en imaginant quels métiers pourraient arriver en tête du palmarès du bonheur professionnel, vous avez pensé à pédiatre, pompier ou encore pilote de ligne, eh bien vous avez tout faux ! Pour être épanoui dans sa vie professionnelle et personnelle, mieux vaut choisir un travail de web développeur ou encore d'analyste financier.

Pour être heureux gardez du temps pour votre vie privée. L'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est l'un des premiers critères de bonheur pour les travailleurs, bien avant l'intérêt du travail et l'ambiance. Problème, ce n'est pas toujours facile de concilier les deux. Cela devient même de plus en plus compliqué.

Une étude du site américain pour l'emploi, Glassdoor, montre que la qualité de vie au travail s'est détériorée, ces dernières années. L'indice de satisfaction professionnelle a même dégringolé entre 2009 et 2015. Pourtant, certains emplois permettent réellement de conserver une bonne qualité de vie et un bon équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle. Le site Glassdoor a ainsi répertorié les vingt meilleurs métiers à exercer en 2015.

**Web développeur en tête**

Surprise, parmi le palmarès pas de chirurgiens, ni de journalistes et encore moins de policiers. Les meilleurs métiers à exercer sont tournés vers le marketing, les probabilités, l'analyse de données ou encore les ressources humaines. En interrogeant les internautes, Glassdoor a déterminé que le travail qui rapportait la plus grande satisfaction personnelle et le meilleur ratio travail/vie privée, était celui de développeur web. Viennent tout de suite après, les métiers de directeur commercial, d'analyste financier, de directeur marketing ou encore de directeur en ressources humaines.

Rien de très surprenant pour Yves Lasfargue, directeur de l'Obergo (Observatoire des conditions de travail et de l'ergostressie), qui rappelle que l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle est la clé de la qualité de vie au travail. « Les métiers très qualifiés et avec une grande autonomie tels que web développeur ou analyste financier, sont des professions à haut taux de satisfaction professionnelle, car ils permettent un certain équilibre », explique le chercheur, qui nuance toutefois, « ce sont des métiers où les gens se disent le plus heureux, mais c'est aussi au sein de ces professions qu'il y a le plus grand nombre de burn-out. Car, la pression est grande et à partir d'un certain âge on est vite mis au placard. »

### **Quel constat pour la France ?**

En France, près d'un salarié sur trois a du mal à concilier vie professionnelle et vie privée, révèle une étude TNS Sofres, selon laquelle « un tiers des salariés estime consacrer trop de temps à leur travail ». Plus inquiétant encore, la moitié des salariés reconnaît rencontrer de réelles difficultés à dégager du temps pour sa vie sociale : « 51 % rencontrent des difficultés à passer du temps avec leurs proches et 48 % à s'accorder des sorties. » Mais également pour leur vie de famille : « 55 % des parents estiment qu'il leur est difficile (dont 16 % impossible) de s'occuper de leurs enfants comme ils le souhaiteraient et 49 % éprouvent des difficultés à passer suffisamment de temps avec leur conjoint. » Pour Jérôme Tougne, directeur associé de Stimulus, un cabinet de conseil dans le bien être et la santé au travail, « on assiste à une montée des exigences des salariés vers une meilleure qualité de vie. Pour eux, cette qualité passe par l'articulation des temps professionnels et privés. »

### **Les salariés pessimistes quant à l'évolution des conditions de travail**

Difficile donc de concilier travail et vie privée. Et l'heure n'est pas à l'amélioration. D'après l'étude TNS Sofres, les salariés interrogés sur l'évolution de la qualité de leur équilibre vie professionnelle/vie privée, sont « plus nombreux à se rendre compte d'une dégradation (34 %) que d'une amélioration (21 %). Les cadres se montrent encore plus négatifs (39 %). » Pour Yves Lasfargue, « il y a, depuis plus de dix ans, un vrai problème de répartition entre vie privée et vie professionnelle », notamment à cause de l'hyperconnectivité. Les salariés sont, sans cesse, sollicités par des mails, des appels, des textos et le volume de données à traiter ne cesse de croître. Un cadre moyen reçoit plus de 150 sollicitations communicationnelles par jour, soit une interruption toutes les quatre minutes.

Le salarié lui aussi est responsable. « Nous avons pris l'habitude de ne pas nous déconnecter et de rester sans cesse à l'affût, ajoute Yves Lasfargue. La vie professionnelle déborde sur la vie privée, mais la vie privée a aussi tendance à déborder sur la vie professionnelle. Qui n'a jamais commandé un livre ou réservé une place de concert au boulot ? Un cadre passe en moyenne une heure par jour à faire autre chose que travailler pour son entreprise. » Un constat que partage Jérôme Tougne : « Beaucoup de salariés acceptent l'intégration de la vie professionnelle dans leur vie personnelle et inversement. Ils n'ont pas d'attente en terme de frontière entre vie privée et travail. Et c'est un vrai problème. »

### **De quoi dépend la satisfaction au travail ?**

Quatre paramètres sont particulièrement utilisés par les chercheurs pour calculer le bien-être au travail : le niveau de stress, le salaire, la perspective d'évolution et l'environnement. C'est en conciliant ces quatre données que le site pour l'emploi Glassdoor a effectué son classement. « L'environnement et les perspectives d'évolution sont cruciaux pour se sentir bien dans son travail, explique Yves Lasfargue, mais pour être heureux il est nécessaire de conserver la frontière entre vie personnelle et travail. » Pas si simple. « L'équilibre entre travail et vie privée est devenu une compétence professionnelle à part entière, analyse Jérôme Tougne. C'est de l'autorégulation, il y a ceux qui ont appris à conserver cet équilibre et ceux qui n'y arrivent pas et qui se mettent en danger. »

### **Doc 3 : PELLE DUEL, Christilla. Faut-il aimer son travail pour être heureux. Psychologie.com, Janvier 2016**

Disponible sur : <http://www.psychologies.com/Travail/S-epanouir-au-travail/Aimer-son-travail/Articles-et-Dossiers/Faut-il-aimer-son-travail-pour-etre-heureux>

*S'épanouir dans sa profession est une aspiration forte pour beaucoup d'entre nous. Mais parce que nous*

*n'exerçons pas le bon métier ou que nous l'exerçons dans de mauvaises conditions, cela n'est pas toujours possible. Quelles sont les vraies raisons de nos frustrations professionnelles ? Et comment remettre le travail à sa juste place ?*

« Un châtement pour le péché originel, que l'on s'efforçait d'accomplir le plus rapidement possible puis d'oublier dans l'alcool et la religion »... C'est ainsi qu'était autrefois perçu le travail, raconte Alain de Botton, écrivain et journaliste, auteur de *Splendeurs et misères du travail*. Le siècle des Lumières a radicalement changé la donne. « Tandis qu'Aristote ne concevait pas que l'on puisse être heureux en étant obligé de gagner sa vie – notre liberté s'accommodant mal de la contrainte –, les philosophes du XVIIIe siècle ont vu la possibilité de trouver une forme d'épanouissement dans l'exercice de son métier. » Aujourd'hui, c'est une obligation culturelle. « Dans notre société de l'accomplissement personnel, le travail est devenu l'un des principaux vecteurs de la réalisation de soi », confirme le sociologue Vincent de Gaulejac. Au point que même lorsque nous occupons un emploi qui ne nous passionne pas, nous cherchons à y trouver un intérêt. Notre conception du travail est désormais intimement liée à une notion d'enrichissement personnel. « Idéalement, nous aspirons à mettre à profit une part précieuse de nous même pour en tirer un revenu confortable, constate Alain de Botton. Cela paraît simple. C'est monstrueusement compliqué. » Car dans la réalité, « ce qu'un employeur attend d'un salarié, ce n'est pas qu'il se fasse plaisir – même s'il l'y encourage –, mais qu'il contribue à la rentabilité de son affaire, l'un n'étant pas toujours compatible avec l'autre », observe Vincent de Gaulejac. (article développé en ligne )

**Doc 4 : REGNAULT, Mathilde. Témoignages : Ils ont vécu le burn-out. Le journal des femmes, 30 Septembre 2015**

Disponible sur : <http://sante.journaldesfemmes.com/addictions-psychiatrie/dossier/ce-qu-il-faut-savoir-pour-eviter-le-burn-out/temoignages-ils-ont-vecu-le-burn-out.shtml>

*Le "burn out" ou "syndrome d'épuisement professionnel" affecte de nombreux travailleurs. Manque de sommeil, stress, pression... Tout peut aller très vite. Liste des signes d'alerte pour une prise en charge précoce et une amélioration rapide de l'état.*

**Définition**

Le burn out est une maladie très contemporaine, aussi connue sous le nom de "syndrome d'épuisement professionnel". Le burn out est **défini par la Haute Autorité de Santé (HAS) comme un état "d'épuisement physique, émotionnel et mental** qui résulte d'un investissement prolongé dans des **situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel**". "Au départ, on a l'impression que les murs tiennent, mais c'est juste une façade. En réalité, on n'arrive plus à résister à l'**accumulation de stress** prolongé et répété dans son travail. On est épuisé psychiquement et physiquement. Et tout d'un coup, ça s'écroule. **On finit par s'effondrer**, comme dévoré de l'intérieur, tout en affichant une façade avenante : c'est cela le burn-out", explique le Dr Yves-Victor Kamami. Le burn out a été précisément **codé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en juin 2018 lors de la mise à jour de sa Classification Mondiale des Maladies (CIM-11)**. Inclus dans le chapitre des "Facteurs influençant l'état de santé", le burn out n'est ainsi "pas conceptualisé comme une condition médicale mais plutôt comme un **phénomène lié au travail**" précise l'OMS. Il résulte "d'un stress chronique au travail n'a pas été pris en charge avec succès".

**Symptômes du burn out**

Le burn out se caractérise par trois dimensions, selon la définition de l'OMS :

- un sentiment de fatigue intense et d'épuisement,
- des sentiments négatifs ou cyniques liés au travail,
- une efficacité professionnelle réduite.

Le burn out démarre sans que la personne atteinte en soit consciente par un **sur-engagement dans son activité professionnelle** au cours duquel la personne se sent épanouie. Puis cette suractivité commence à déborder sur la vie familiale et sociale. Au cours des mois ou des années qui suivent, une anxiété se manifeste aggravée par la **crainte de ne plus être aussi efficace et performant**. Les premières failles surgissent et la peur de mal faire est compensée par la volonté de travailler encore davantage. Plusieurs années s'écoulent en général avant que l'effondrement ne survienne qui se manifeste parfois par la survenue brutale, un matin de l'impossibilité de se lever pour aller travailler mais également par des signes de dépression.

**Divers symptômes peuvent émerger** : comme de l'irritabilité, des troubles du sommeil, des oublis ou encore un sentiment de dévalorisation. La personne se sent "vidée" et ne peut plus recharger ses batteries. Cette situation entraîne une grande fatigue à l'idée d'aller travailler et ne disparaît pas pendant les périodes de repos, week-end et vacances.

**De l'épuisement professionnel à la rupture avec la vie privée.** Les personnes deviennent petit à petit détachées, négatives et indifférentes. S'observe alors une baisse de considération positive vis-à-vis des personnes côtoyées dans la vie professionnelle qui peut déborder dans la vie sociale et personnelle. Elles ont l'impression d'être **comme un citron pressé**", compare le docteur Kamami. Selon lui, "Tant que l'on conserve un intérêt pour sa vie privée, pour ses proches, pour sa famille, ça va encore. Mais attention à l'étape suivante, lorsque ça **déborde sur la vie privée**. Les gens se ferment totalement : ils se coupent de leurs relations, de leurs activités... Ils ne font plus rien, à part dormir. La vie privée n'existe plus. A ce moment-là, il faut réagir, ce sont les symptômes du burn-out."

A noter : Le terme de burn out ne peut **pas être utilisé pour l'épuisement parental** puisqu'il est réservé au contexte professionnel.

### **Personnes à risque**

**"Tout le monde peut être concerné** par l'épuisement professionnel, quel que soit son métier et son secteur d'activité, certains facteurs de risque sont communs à de nombreuses situations de travail : la surcharge de travail, la perte de sens, l'isolement et les réorganisations successives" précise Magali Manzano. Les **femmes** sont particulièrement touchées par le burn-out, précise le Dr Kamani. De plus en plus impliquées professionnellement, elles doivent gérer vie professionnelle et en même temps les soucis de la vie familiale.

### **Doc 5 : Les risques psychosociaux au travail. Ministère de la santé, 12 Décembre 2015.**

Disponible sur : <http://social-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-et-travail/article/les-risques-psychosociaux-au-travail>

Tout employeur ayant l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs, il doit engager des actions de prévention d'information et de formation et mettre en place une organisation adaptée pour éviter ces risques. La Direction générale du travail a outillé les entreprises. Elle a travaillé avec l'ANACT (agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail) à la production de nombreux outils méthodologiques pour aider à la réalisation des diagnostics des RPS et des plans de prévention. Les ARACT proposent en région un accompagnement des structures concernées. Par ailleurs, elle pilote le plan santé au travail qui intègre cette question.

La DGS s'intéresse quant à elle à l'impact sur la santé mentale : les RPS au travail sont en effet devenus un enjeu de santé publique comme l'attestent divers travaux statistiques.

L'Institut de veille sanitaire (InVS) s'est particulièrement impliqué sur la thématique « santé – travail » avec notamment les enquêtes COSMOP (causes de mortalité par profession), COSET (causes de morbidité et mortalité de la population active) ou le Programme Samotrace qui vise à décrire les troubles de santé mentale selon l'emploi, chez les salariés. C'est ainsi, que dans l'enquête Samotrace, une souffrance psychique est rapportée par 24% des hommes et 37% des femmes.

Le programme de surveillance des maladies à caractère professionnel mené par l'InVS et l'inspection médicale du travail montre que la souffrance psychique arrive en deuxième position des signalements de maladies à caractère professionnel dans la plupart des secteurs d'activité (InVS, 2014).

<http://www.invs.sante.fr/Dossiers-thematiques/Travail-et-sante/Sante-mentale>

D'autre part les liens entre suicide et travail sont explorés au travers de nombreuses études.

L'observatoire national du suicide (ONS) a, en 2014, consacré une partie de ses travaux au lien entre suicide et travail et les effets de la crise. Dans son premier rapport annuel, l'ONS met ainsi l'accent sur ce sujet et insiste sur la nécessité de poursuivre les travaux dans ce domaine.