

Conférence

« Le Burn-out ne vient pas que du stress – La médecine du travail, une étape clé dans la prévention »

L'Association Luxembourgeoise de Santé au Travail, en collaboration avec les initiateurs de la VISION ZERO (AAA, UEL, INDR), a invité ce 9 octobre à la conférence « Le burn-out ne vient pas que du stress - La médecine du travail, une étape clé dans sa prévention ». L'invitée de marque de cette conférence était le Dr. Mirriam Prieß, auteur de nombreux livres sur le sujet, coach et conseillère spécialiste de la gestion du stress, des crises et conflits ainsi que de la surcharge et de l'épuisement professionnel.

L'évolution de notre société dans un contexte économique qu'on qualifie de VICA (volatil, incertain, complexe et ambigu), engendre des changements significatifs au niveau de l'organisation du travail tout comme au niveau de notre mode de vie en général. On estime ainsi que la moitié des salariés ne seraient pas en mesure, en termes de santé psychique ou psychosomatique, de répondre durablement aux défis auxquels ils sont confrontés dans leur quotidien.

Le déséquilibre qu'on peut observer au niveau de l'interface « Individu-situation de travail » définit les risques psychosociaux (RPS). Ceci inclut des situations de travail aboutissant à une mauvaise gestion du stress, le harcèlement moral ou sexuel sur le lieu de travail, les conflits interindividuels ou inter-équipes, de même que les violences verbales (insultes, menaces, agressions...) et/ou physiques. Plusieurs risques peuvent se surajouter et s'y associent fréquemment des difficultés extraprofessionnelles, voire des facteurs individuels.

La souffrance psychique résultant de ces situations peut se manifester par une symptomatologie psychique et/ou somatique très variable et aboutir dans certaines circonstances à la situation dramatique d'un burnout. Même si la terminologie du burnout est très utilisée de nos jours, il s'agit d'un diagnostic difficile à poser et qui reste souvent mal compris. Dr Mirriam Prieß a développé l'aspect multifactoriel du burnout en cours de séance.

Vu le caractère multifactoriel des RPS, leur prévention nécessite une démarche multidisciplinaire et une connaissance approfondie de l'environnement de travail ainsi que des salariés qui y travaillent. Ainsi les médecins du travail, du fait qu'ils connaissent bien la réalité du terrain, qu'ils savent quels leviers mettre en œuvre pour provoquer des changements et qu'ils peuvent évaluer une situation par différentes perspectives, mais également du fait qu'ils ont la mission légale de conseiller l'employeur en tel contexte, sont les acteurs indispensables et incontournables autour desquels doit s'articuler toute démarche de prévention. C'est pour cette raison que les services santé au travail ont développé au fil du temps des connaissances approfondies dans la gestion des RPS et disposent du staff et du know-how

pour proposer une démarche de prévention intégrée et multidisciplinaire. Ainsi, un programme de formation visant les 3 niveaux de prévention a été spécialement conçue à l'adresse des entreprises.

A côté de l'impact au niveau de l'individu, une mauvaise gestion des RPS a également un impact très négatif sur la performance, la compétitivité et la pérennité d'une entreprise et des emplois inhérents. Ceci ne se traduit pas seulement par un absentéisme et turn-over accru, mais également par l'apparition de troubles cognitifs tels que difficultés de concentration et de jugement, troubles de la mémoire, perte d'objectivité, démotivation et angoisses. Ces symptômes diminuent significativement la performance des salariés encore présents au travail. L'impact d'une mauvaise gestion des RPS est donc considérable et malgré tout beaucoup d'employeurs n'investissent pas dans cette prévention qui a un potentiel de ROI (Return On Invest) important. Les médecins du travail ont ainsi fait appel aux employeurs pour qu'ils s'adressent à leurs services santé au travail afin de développer ensemble des plans de prévention et d'investir ainsi dans le bien-être des salariés tout comme dans la performance et pérennité de leurs entreprises.

Différents services santé au travail ont présenté lors de cette conférence quelques exemples de bonnes pratiques d'outils ou de démarches qu'ils ont pu mettre en place dans certaines entreprises ou secteurs d'activités. A espérer que ces exemples donneront envie à l'audience d'investir dans la prévention des RPS.

contact@alsat.lu