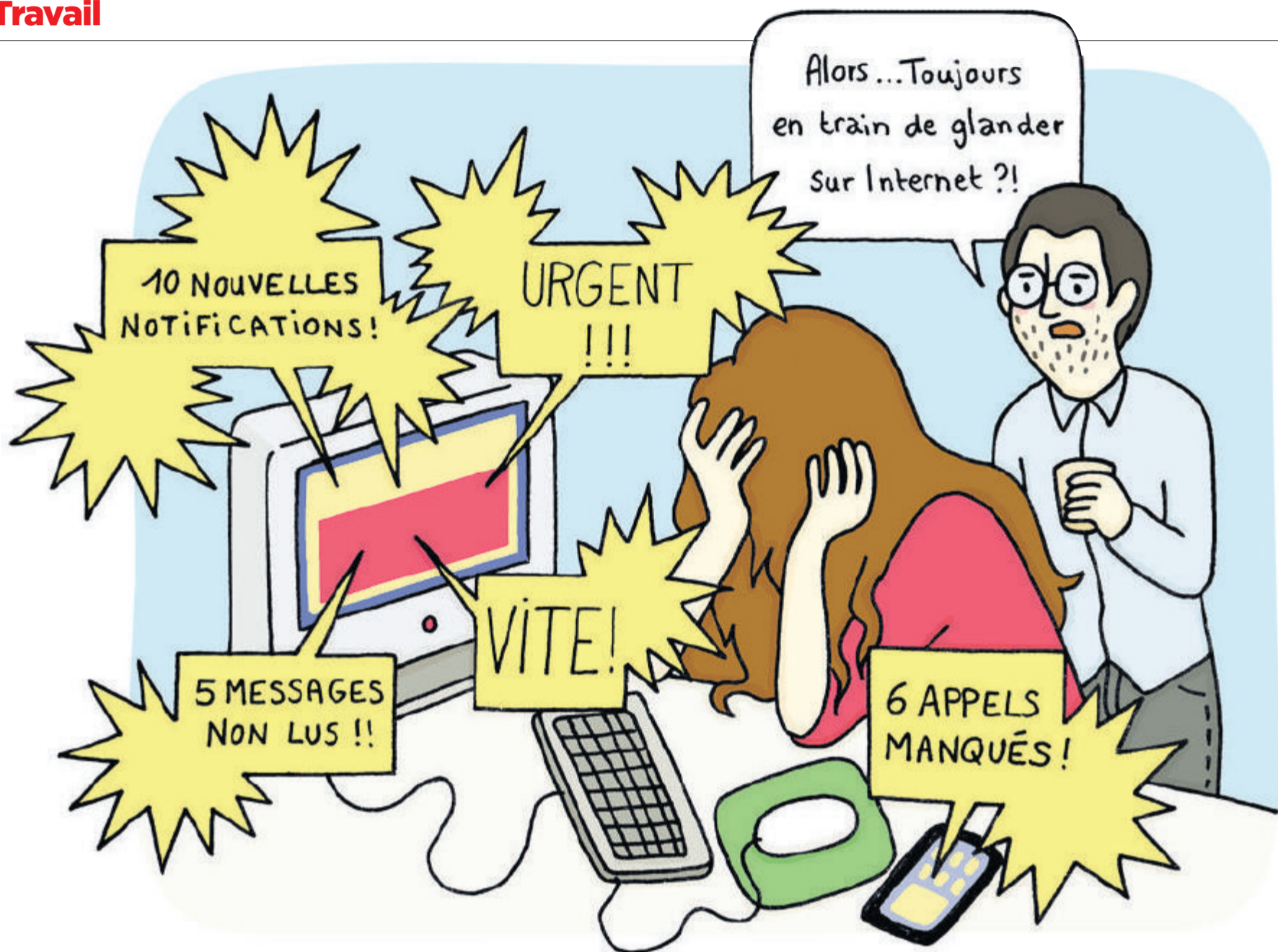


Notre époque

Travail



Jeunes et Romands sont les plus stressés au boulot

Nouvelles technologies et monde du travail en mutation font grimper le stressomètre des travailleurs

Yseult Théraulaz

Stress: un mot omniprésent dans la bouche de la plupart des personnes actives. Son coût économique au travail (absentéisme, burnout) est estimé à plus de 4 milliards de francs par année, selon le projet Swing, mis en place par Promotion Santé Suisse (lire ci-dessous). La récente étude du Secrétariat à l'économie (SECO) affirme qu'environ un tiers des personnes actives en Suisse se sentent stressées. Un chiffre qui a augmenté de 7% en dix ans.

Les moins de 34 ans sont plus touchés que les personnes entre 55 et 64 ans. «Les jeunes ont moins d'aptitudes à gérer les tensions que les personnes de plus de 40 ans, explique Patrick Hunziker, psychologue du travail et directeur de l'Institut de médecine du travail (IFA). Les épisodes de stress sont ressentis avec davantage d'intensité. L'incertitude quant à l'avenir contribue aussi à augmenter leur stress.» Un avis partagé par Sophie-Maria Praz-Christinaz, médecin du travail à l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST): «L'expérience acquise avec les années de métier ainsi qu'une meilleure appréhension de la vie peuvent être des facteurs protecteurs de stress chez les personnes plus âgées.»

Santé malmenée

● Il faut distinguer deux sortes de stress, l'aigu et le chronique. Le premier n'est pas délétère pour la santé s'il survient ponctuellement. Comme lorsqu'il faut rendre un travail dans un délai très court. Le second est plus pervers. «Le stress chronique résulte d'un déséquilibre entre des contraintes (objectifs à atteindre, missions peu claires) perçues par un individu et les ressources qu'il a pour y faire face», explique Sophie-Maria Praz-Christinaz. Comportement irritable, tensions musculaires diverses, épuisement et dépression font partie des symptômes liés à cet état qui dure dans le temps. A terme, cela peut avoir des incidences sur le rythme cardiaque et même mener à l'infarctus. Au Japon, le terme *karoshi* désigne les travailleurs morts par surcharge de travail. Un terme qui risque de devenir tristement populaire sous nos latitudes. «Plus de 30% de la population est stressée au point d'avoir des répercussions sur la santé», conclut la doctoresse.

Consultations L'Institut universitaire romand de santé au travail à Lausanne propose des consultations «souffrance au travail». Un psychiatre et un médecin reçoivent le patient afin de lui faire parler de sa situation et le conseiller. Infos: www.i-s-t.ch

Quel que soit son âge, le travailleur est aussi soumis au technostress. «Avec les nouvelles technologies, les employés ont plus de peine à séparer la vie privée de la vie professionnelle, poursuit la doctoresse. Les possibilités de récupération mentale sont donc de plus en plus minces.» Sans oublier l'esprit de compétition qui engendre des pressions entre collègues. Et Ralph Krieger, collaborateur scientifique au SECO, de préciser: «Pression économique croissante et changements de notre style de vie perturbent notre récupération.»

Travail sur les émotions

Mais internet, téléphone portable et autres technologies modernes n'expliquent pas tout. «Le monde du travail a changé. Il y a de plus en plus de postes dans le tertiaire, à savoir dans les domaines de la com-



Patrick Hunziker, directeur de l'Institut de médecine du travail en Suisse romande

munication et des services, et moins dans la production, explique Patrick Hunziker. Ces postes sont caractérisés par un travail permanent sur les émotions (être avenant, souriant), des évolutions technologiques rapides, ainsi que la nécessité d'enrichir son bagage de formation continue.» L'employeur s'attend donc à ce que ses employés gèrent ces changements sans peine.

Toujours dans le cadre de la dernière étude du SECO, les Romands interrogés affirment, plus souvent que leurs compatriotes, ne pas être

en mesure de gérer leur stress. «En Suisse romande, le secteur tertiaire est bien développé partout, précise Sophie-Maria Praz-Christinaz. En Suisse allemande, hormis Zurich et sa région, les secteurs primaires et secondaires sont plus importants. La population cible n'est pas la même, cela pourrait expliquer cette différence de perception.»

Ce ressenti différent n'est pas uniquement lié aux conditions de travail, comme le précise Patrick Hunziker: «Les Latins répondent aux enquêtes de satisfaction et de santé de façon plus critique que les Alémaniques. Par ailleurs, dans l'économie, de nombreux centres décisionnels sont situés en Suisse alémanique, ce qui accroît le sentiment d'impuissance face à des décisions structurelles en Suisse romande.»

Crise ou pas, le stress au boulot reste une valeur sûre...

Le projet Swing

● Huit entreprises suisses (dont Nestlé) se sont pliées à l'exercice mis en œuvre par Promotion Santé Suisse. Baptisée Swing, cette étude s'est étalée sur trois ans. Elle a mis au point un outil complet pour mesurer le stress de plus de mille collaborateurs. «Nous voulions cartographier la situation du stress en entreprise, afin de mettre en place des mesures agissant sur le comportement individuel ainsi que sur les conditions de travail», explique Patrick Hunziker. Parmi ces actions, la formation des cadres afin qu'ils connaissent mieux les différentes tâches des

collaborateurs. Ces derniers étant aussi invités à suivre un jour et demi de cours pour apprendre à mieux gérer le stress. «Le projet Swing nous a permis d'identifier nos points forts et de mettre en évidence les choses à améliorer», explique Philippe Oertlé, porte-parole de Nestlé. Nous avons organisé des workshops au sein des différents départements. Cela a permis que le sujet du stress ne soit plus un tabou. C'était une excellente occasion de se rencontrer, de dialoguer, de trouver des solutions communes.» Mieux définir le cahier des charges des employés,

bien informer tous les collaborateurs des enjeux liés à leur travail, mieux organiser le travail d'équipe, et éviter les nuisances et interruptions inutiles font partie des choses concrètes qui peuvent avoir une influence positive sur le stress ressenti. «Le chemin vers l'amélioration n'est pas facile, mais les équipes ont tout de même une bonne marge de manœuvre, conclut Patrick Hunziker. Mais il faut de la volonté de la part de la direction des entreprises car cela prend du temps. C'est un investissement sur un moyen terme qui en vaut la peine.»



Pictolingua permet de parfaire ses connaissances linguistiques. DR

Jouer avec les langues nationales

Jeu de société

Réviser son vocabulaire en allemand, français, italien, romanche et même en anglais, voici le but de Pictolingua

Pictolingua est un tout nouveau jeu de société basé sur le perfectionnement des langues. Grâce à 50 mots présentés sur 25 cartes à jouer, les participants peuvent revoir leur vocabulaire en anglais, allemand, français, italien et romanche. Pour cela, il suffit de deviner les mots tirés au sort et de les dire dans la langue choisie au préalable. Deux niveaux de difficulté différents permettent aux plus jeunes de participer.

Les vocabulaires utilisés dans le jeu font partie de ceux que «l'on doit absolument connaître à l'âge de 5 ans», précise l'éditeur. Ce dernier n'est autre qu'Helvetiq, connu pour son jeu du même nom, lancé en 2008. Y.T.

En vente à 39 fr. sur www.helvetiq.ch

Unifier sa peau avec des minéraux

Cosmétique
Bio beauté de Nuxe élargit sa gamme avec un nouveau fond de teint fluide. Attention à bien le mélanger avant de l'utiliser

Destiné aux peaux normales à mixtes, le fond de teint Bio beauté de Nuxe associe des poudres et pigments minéraux à de l'eau d'orange bio. Le but est d'unifier le visage sans corps gras, tout en absorbant l'excès de sébum. Les minéraux restent au fond du flacon, il faut le secouer énergiquement avant l'application afin d'obtenir une texture homogène. Sinon, le fluide ressemble à de l'eau vaguement colorée. Veillez à bien fermer le bouchon du flacon si vous ne souhaitez pas tapisser les murs de votre salle de bains. Une fois bien mélangé, le fond de teint reste liquide avec l'avantage de ne pas créer un effet masque sur le visage. Son odeur, légère, disparaît rapidement. R.M.

Fond de teint fluide minéral, Bio beauté, Nuxe, 30 ml, 31 fr. existe en vanille et en noisette.

