



Préface du livre de Catherine Vasey

Lorsque Catherine Vasey m'a demandé d'écrire la préface de son ouvrage, en écrivant quelques lignes sur la prévention du burn out en entreprise, j'ai été très touché. Comme je le suis en voyant son enthousiasme et sa passion à aborder cette réalité auprès d'individus venant de milieux professionnels très divers.

En tant que sociologue, à la tête d'un cabinet de consulting qui se focalise sur la dimension humaine dans l'entreprise, je partage cette même passion qui l'anime et qu'elle transmet dans son ouvrage.

Lorsqu'on aborde une telle problématique en entreprise, des questions fréquentes en termes de prévention de la santé sont notamment les suivantes : « Ne pensez-vous pas que certaines personnes sont plus sensibles que d'autres... ? ». « Pensez-vous réellement que notre société soit devenue plus stressante qu'auparavant... ? ».

Catherine Vasey répond à de telles questions. Le problème ne se situe, en effet, pas dans la plus ou moins grande sensibilité des uns ou des autres, mais plutôt dans le fait que notre société a bel et bien changé à travers le temps.

Dans un contexte économique en perpétuelle évolution, au sein duquel la concurrence, la performance deviennent des préoccupations quotidiennes: la complexité des tâches, la pression des délais, la précarité du travail et le climat professionnel qui en découle deviennent certainement des facteurs de stress et d'épuisement.

Il ne s'agit pas d'un sentiment sociologique, mais bien d'un constat, des enquêtes scientifiques diverses comme celle du SECO, portant sur l'état de santé de la population active en Suisse, montrent qu'en l'espace de quinze ans (de 1984 à 1999) les troubles de la santé résultant du travail ont changé de nature et se sont amplifiés. Dans cette analyse, un quart des personnes interrogées se sentent souvent ou très souvent stressés. 12% des personnes ne parviennent pas à surmonter leur stress.

Devant l'ampleur d'un tel phénomène, l'ouvrage de Catherine Vasey apparaît non seulement d'actualité mais également d'une utilité certaine.

S'agissant de la prévention du stress en entreprise, les obligations de la loi helvétique incitent toute entreprise à prendre les mesures nécessaires afin d'assurer la protection de la santé physique et psychique des travailleurs. En tant que consultants, nous les incitons à une réponse la plus systémique

possible, en envisageant des mesures, non pas uniquement comme réponses à des signes d'épuisement dans l'entreprise, mais également en amont et en aval.

S'agissant de mesures de prévention à entreprendre au sein des entreprises, avant l'apparition des problèmes de santé, on parlera de promotion de la santé ou de prévention primaire. Il s'agira dans ce sens de parler du phénomène, comme le fait Catherine Vasey dans son ouvrage, de sensibiliser l'entreprise à une telle problématique, de vérifier le climat de travail et d'améliorer l'organisation.

Lorsque les premiers signes d'épuisement et d'absentéisme apparaissent, on parlera de prévention secondaire. Il s'agira pour l'entreprise d'être à l'écoute afin de découvrir rapidement les facteurs de stress, de prendre position en tant qu'employeur et de mettre en place des réponses concrètes, telles des séminaires de gestion du stress, à titre d'exemple.

Enfin, lorsque les problèmes de santé deviennent plus importants ou qu'ils s'inscrivent dans la durée et devant l'apparition du burn out de certaines personnes, il s'agira pour l'entreprise d'envisager une réhabilitation psychologique, sociale et professionnelle des individus atteints dans leur santé.

L'une des réponses cependant essentielles à une telle problématique, se situe certainement sur le **plan individuel**. Sous cet aspect, diverses options sont imaginables pour chacun de nous: mettre des limites face à ce qui nous agresse, prendre de la distance, fuir, ou enfin rester sans rien faire.

Une image illustre tristement cette dernière façon de répondre, celle de souris mises vivantes comme aliments pour serpents dans un vivarium. Dans des situations de stress les plus extrêmes, dans l'attente imminente de la mort, la recherche a pu mettre en évidence, en les disséquant, de quelle manière leur estomac se recouvrait, dans un laps de temps très court, d'ulcères. En d'autres termes, ces mêmes souris, face à une telle situation d'impuissance, commençaient simplement à s'autodétruire...

C'est une image forte, mais le message sous-jacent est important : « Face à une situation d'épuisement, faites ce que vous voulez, mettez des limites, prenez de la distance, fuyez... mais faites quelque chose ! ». Ne rien faire correspondrait, comme dans cet exemple extrême, parfois à s'autodétruire.

Catherine Vasey souligne de manière très concrète des réponses et des outils, en offrant tout au long de son ouvrage des exemples et de jeux de prévention qui vous seront utiles sur ces trois plans.

Je vous souhaite le même plaisir que j'ai eu à lire ce livre afin de mettre en évidence des réponses qui vous correspondent et qui peuvent parfois changer une vie.

Angelo Vicario
Vicario consulting SA
www.vicario.ch