

Burn-out: une timide prise de conscience

SANTÉ La politique se mêle des cas d'épuisement professionnel. En Valais, la prévention se développe, mais la maladie reste taboue.

PAR YANNICK.BARILLON@LENOUVELLISTE.CH

Les cramés du boulot sont de plus en plus nombreux en Suisse. Le Valais n'échappe pas au phénomène. «Je me suis réveillée un jour à 3 heures du matin, en sachant que je ne pourrais pas supporter un jour de plus.» Sophie* a 40 ans et elle travaille à l'Etat du Valais. Un conflit relationnel durable avec son supérieur la ronge. Il y a deux ans, le diagnostic de burn-out tombe et son arrêt maladie dure plusieurs mois.

Droit à la déconnexion

L'histoire de Sophie est devenue presque banale. Syndicats et médecins s'inquiètent de l'étendue de ce stress chronique. Pour la première fois, la thématique devient politique. Le conseiller national Mathias Reynard déposait le 16 mars une initiative parlementaire pour que le burn-out soit reconnu comme maladie professionnelle. Le socialiste dénonce: «Le travail rend malade, on en demande toujours plus aux gens, mais à quel prix?» Le Valaisan s'attaque aux conditions de travail et invoque «un droit à la déconnexion». Autrement dit, l'employeur aurait sa part de responsabilité. Les frais de traitement seraient alors pris en charge par l'assurance accident, en lieu et place de la LAMal actuellement. Légalement, il faudrait prouver que l'activité professionnelle cause de manière prépondérante le burn-out. La France vient de refuser pour la troisième fois cette reconnaissance. En Suisse, le débat s'ouvre timidement.

Aucune statistique

Les signaux sont pourtant au rouge. Promotion santé Suisse révèle que le stress au travail coûte chaque année aux employeurs 5,7 milliards. Cepen-



Promotion santé Suisse révèle que le stress au travail coûte chaque année aux employeurs 5,7 milliards. SHUTTERSTOCK

dant, le burn-out n'étant pas un diagnostic reconnu, il échappe aux statistiques. Pour Catherine Vasay, spécialiste du burn-out en Suisse romande, «l'essentiel, c'est d'identifier le problème et de le rendre visible». Après dix-huit ans d'expérience, la psychologue observe: «Il y a encore de fausses croyances sur la maladie mais les entreprises ont pris conscience du problème, elles recherchent des solutions.» L'épuisement touche en effet des collaborateurs compétents



“En Valais, il y a encore une culture du travailleur faible.”

STÉPHANE GLASSEY
CHEF DE L'INSPECTION DU TRAVAIL

pilliers d'une équipe. Catherine Vasay dispense des formations préventives en entreprises mais elle souligne: «La demande est encore très discrète en Valais.»

L'inspection du travail intervient

La prévention s'organise néanmoins dans le canton. Sur la base de la loi fédérale sur le travail qui exige de l'employeur la protection de ses collaborateurs, l'inspection du travail visite 400 entreprises par an pour prévenir notamment les «risques psychosociaux». Le burn-out en fait partie même s'il n'est jamais nommé comme tel. Le Service de protection des travailleurs intervient aussi sur plainte et peut imposer l'intervention d'un expert externe. Nicolas Bolli, chef du service et longtemps actif à l'inspection genevoise, analyse la situation: «En Valais, les employés en burn-out, harcelés ou impliqués dans des conflits, semblent plus enclins à changer de place de travail qu'à se lancer dans des procédures, qui restent exceptionnelles.» Stéphane Glassey, chef de l'inspection du travail, confirme la timide prise de conscience en Valais: «Seules les entreprises touchées par des

cas graves prennent vraiment des mesures.» Il insiste: «Il y a encore une culture du travailleur faible.»

Le tabou persiste

L'expérience de Sylvette Delaloye va dans le même sens. Cette psychologue FSP, experte du burn-out en Valais, raconte: «C'est un thème tabou en entreprise, on préfère parler de stress au travail et l'on règle les choses à l'interne.» Sophie*, avec son épuisement et ses insomnies sur la conscience, s'en

souvent: «J'en ai tout de suite parlé à mon chef, mais personne n'a voulu entendre. A mon retour d'arrêt maladie, rien n'a changé, les faits invoqués ont même été contestés.» Sophie confie que la consultation sociale offerte aux employés d'Etat confrontés à l'épuisement ou au mobbing n'a pas suffi à l'aider, malgré la qualité de l'écoute. Monique Casal, responsable de cette consultation, témoigne: «Les grands services comme les contributions ou les cours d'eau sont très touchés, le manque de moyens et le non-remplacement du personnel crée une surcharge de travail.» Depuis cinq ans, le service est davantage sollicité: sur les 160 rendez-vous annuels, il dénombre entre 5 et 8 cas.

Le burn-out se soigne bien

La bonne nouvelle, c'est que le burn-out se soigne très bien et sans antidépresseurs. Le docteur Bernard Barras a trente ans de pratique, il précise: «Le burn-out n'est pas une dépression, c'est un orage cérébral comme le claquage d'un muscle, le tarif c'est trois mois de repos minimum.» La psychologue Sylvette Delaloye confirme: «Le burn-out se traite beaucoup mieux que la dépression et les médecins sont plus informés qu'avant.» Aujourd'hui Sophie a repris son activité à l'Etat. «La relation avec mon chef n'a pas changé, on me confie moins de responsabilités, mais maintenant je suis plus détachée», observe la jeune femme. Notre société malade du stress chronique a de la peine à se regarder dans le miroir. La thématique sera débattue pour la première fois en commission, à Berne, dans le courant de l'année. Pas de stress du côté du Parlement! * Prénom d'emprunt

IRADIS: un projet pilote de l'AI

L'Office cantonal AI du Valais intervient dans les PME de moins de 50 employés pour faire la promotion de la santé psychique. Le projet pilote s'appelle IRADIS. Régulièrement sollicité, l'office accompagne les employeurs par un coaching ciblé, sur la base d'une démarche participative. L'objectif est de transmettre des outils à l'entreprise pour mettre en place une gestion de la santé et prévenir toutes atteintes. Il s'agit d'éléments simples comme le mouvement, la gestion des absences mais aussi l'organisation du travail.

Marie-France Fournier, directrice adjointe de l'office AI du Valais, constate: «Les patrons des PME valaisannes sont souvent démunis face à des collaborateurs absents pour des raisons d'ordre psychique.»

Responsable de ce projet pilote avec les offices AI de Fribourg et Soleure, Marie-France Fournier annonce que les problèmes de santé psychique chez les apprentis augmentent, IRADIS en fera bientôt un axe prioritaire de prévention.

POUR ALLER PLUS LOIN

Un livre: «Comment rester vivant au travail?» Catherine Vasay, psychologue spécialiste du burn-out, publie un guide sous forme de méthode pour comprendre et se sortir du burn-out.

Un groupe d'entraide: dès le mois de mai, Sylvette Delaloye, psychologue FSP, ouvrira un groupe de prévention et d'entraide No burn-out. En soirée, le mardi à Sion et le jeudi à Nyon.

Un séminaire entreprise: Promotion santé Valais organise sur demande un séminaire payant de deux jours pour les entreprises désireuses de s'informer pour mieux gérer la santé au travail.

Une consultation sociale: le service du bureau de la consultation sociale offre un accompagnement gratuit notamment sur le burn-out. Réservé exclusivement au personnel de l'Etat du Valais.