

## Santé - Le travail, c'est la santé

[Carole Vallières](#)

Édition [du samedi 20 et du dimanche 21 mai 2006](#)

Mots clés : Québec (province), santé, travail

Les publicitaires se sont raffinés. Ils ont étudié la psychologie, la sociologie, les stratégies de mise en marché, et ils nous servent des messages plus sophistiqués. Enfin, parfois. J'en veux pour exemple la campagne des Caisses populaires Desjardins qui nous dit: «Réalisez-vous.» Qui a reconnu là le niveau supérieur de la pyramide de Maslow, qui détermine les **besoins d'un être** (et non d'un avoir)?

Si la psychologie humaniste pouvait trouver le chemin des entreprises, ce serait bien, vous ne croyez pas ? Soixante ans plus tard, ce ne sera jamais trop tard... La reconnaissance du travail, par exemple, est, à long terme, un outil de gestion du personnel favorable à l'entreprise... Mais j'écris «reconnaissance du travail» alors que ce sont les individus qui ont besoin d'une petite tape dans le dos. Et le bonheur -- ou, plus modestement, le bien-être -- des employés est gage de stabilité et de bon climat d'entreprise. Je rêve ?

La connaissance de la psychologie permettrait de comprendre que le climat d'une entreprise fait son chemin de haut en bas. Un patron (un cadre, comme on dit) mesquin, manipulateur et manquant de confiance en soi ne créera pas un climat de convivialité, voire de productivité dans son service. Il y aura de la rancoeur, une compétition malsaine, des mines renfrognées et des airs supérieurs qui en ont vu d'autres... Les gens qui travaillent dans de grandes entreprises, en communications ou ailleurs, me comprendront !

Une copine me racontait que dans la nouvelle boîte où elle travaille -- une PME --, la **qualité de vie** est importante. C'était un beau concept quand elle est arrivée, elle a trouvé cela formidable. Le temps a passé. Mais voilà qu'une semaine, elle se retrouve débordée. Elle entre au travail plus tôt le matin, elle est stressée, elle ne va pas dîner avec les collègues et mange plutôt son sandwich à son bureau...

Le vendredi, elle reçoit la visite de la directrice du personnel, qui lui dit qu'elle a appris que ma copine vient de passer une semaine difficile et qui lui donne congé le lundi : tout est arrangé pour le travail, on a trouvé quelqu'un pour prendre la suite, elle continuera le mardi. Elle me raconte ça en me disant que, bien sûr, ces gens pensent à la productivité. Mais ils ont une stratégie à long terme. **Le surmenage professionnel** et l'absentéisme coûtent cher aux entreprises. Bref elle raisonnait avec, encore, un air d'étonnement. Quoi, c'était donc vrai ?

Si nous pouvions appliquer cela à de grosses machines, je veux dire que si les grandes entreprises, y compris les institutions gouvernementales, décidaient de faire de la **santé mentale** de leurs employés une de leurs stratégies de travail, il me semble qu'on pourrait voir les statistiques de détresse diminuer. Rappelons-nous qu'au Québec comme ailleurs en Amérique du Nord, on estime que 20 % de la population souffre de problèmes de santé mentale. La détresse est donc une compagne de vie pour une personne sur cinq. Le travail -- ou la perte d'un emploi ou le manque de travail -- y est bien pour quelque chose ! On estime, accrochez-vous, que les problèmes de santé mentale coûtent des milliards de dollars chaque année au Canada. Au moins huit ou neuf milliards chaque année, et les chiffres sont vieux. Certains disent 13 ou 14 milliards en coûts directs et indirects. Quoi qu'il en soit, il me semble que c'est un luxe dont on pourrait se passer !

La qualité de vie au travail, cette idée farfelue qui fait sortir les cadres des réunions où il en est question -- on n'a pas de temps à perdre avec la gestion du bonheur, franchement ! --, la qualité de vie, donc, serait comprise comme un des éléments de productivité et de stabilité au sein de l'entreprise. Ou à l'hôpital... ou dans votre boîte à vous !

Tournons maintenant notre regard vers le personnel qui aide et soigne. Dans notre système de santé qui aime les réformes jusqu'à... en souffrir !, ces personnes sont bousculées par des fusions, des réorientations,

des réorganisations... et le résultat des compressions, bien entendu. Amenez-en, de la souffrance, on en soigne et on en mange ! On ne la digère pas tout le temps, cependant...

Dans cette logique gestionnaire qui a pris le haut du pavé, les soignantes sont de plus en plus considérées comme des techniciennes, la paperasserie augmente pendant qu'on minimise les besoins... Je rêve que les gestionnaires aient un jour l'obligation de suivre une année de thérapie ! Ces gestionnaires qui vivent de grands stress en tireraient le plus grand profit personnel et cela rejaillirait sur leur environnement.

\*\*\*

J'ai reçu une manne de livres cette semaine.

- J'ai rigolé un bon coup en regardant *Le Code minceur* (S. Lanzalotta, Éditions Solar), qui met en couverture l'homme de Vitruve et se réclame du nombre d'or ! Un régime avec de la culture, des menus, des calculs caloriques et... un certain sens du jeu.

- Je me suis régalée en lisant *Le Pouvoir guérisseur de l'eau* (M. Emoto, Guy Trédaniel éditeur). Ce sont ces cristaux de glace qui réagissent aux mots, rappelez-vous. On voit une exposition de ces photos dans un métro, dans le film *What The Bleep...* À mettre entre les mains des gestionnaires après une séance chez le psy !

- Deux livres sur le sommeil : *Mieux dormir grâce à la minute zen*, du Dr Y.-V. Kamani, un guide pratique publié chez Dauphin, et *Quand dormir devient un problème*, de R. Shankland et T. Saias, aux Éditions de la Martinière Jeunesse.

- Finalement, *Guérir sans guerre*, de J. Ledoux, chez Flammarion. Il s'agit de la septième réimpression pour ce succès de librairie. L'éditrice m'a dit qu'il y a plus de 16 ans, l'auteur avait reçu un diagnostic de cancer des poumons pour lequel le pronostic semblait fatal. Ces pistes de réflexion pour écarter la maladie, le désarroi, etc., ont été un bâton du pèlerin pour près de 14 000 acheteurs jusqu'à présent.

La suite des livres reçus la semaine prochaine.

vallieca@hotmail.com