

Burn-out, un enjeu économique

Santé. Jean-Philippe Matz, psychologue du travail à l'Aist 84, fait le point sur ce syndrome qui touche salariés et patrons.

L'Aist 84, que les salariés connaissent à travers leur médecin du travail, propose, ce mardi, en partenariat avec la CPME (confédération des petites et moyennes entreprises), une matinée de sensibilisation au risque de burn-out et aux troubles musculo-squelettiques, destinée aux dirigeants de TPE-PME. Le point avec le psychologue du travail, Jean-Philippe Matz.

Qu'est-ce que le burn-out ?

C'est un syndrome d'épuisement psychique et physique. J'aime bien la définition de Michel Cymes (l'animateur médecin vedette du petit écran, ndlr) : c'est le moment où l'organisme dit stop.

Quels en sont les symptômes ?

Ils sont nombreux : irritabilité, fatigue chronique, angoisse, ruminations, démotivation, troubles du sommeil, tensions corporelles... Quand on a des difficultés à se lever le matin, quand on a du mal à réaliser des tâches simples au quotidien... Par exemple, on arrive devant son ordinateur le matin et on bloque sur son mot de passe. Il y a également une perte de confiance en soi, l'impression

de ne plus être efficace, de ne plus savoir rien faire. Ce syndrome s'installe peu à peu, c'est un long processus. La personne met en place des mécanismes de défense. Elle est dans le déni et dans un processus de déshumanisation : on prend de la distance, on se détache pour ne plus être affecté.

Des symptômes que l'on peut retrouver dans la dépression...

Le burn-out n'est pas une dépression. Avoir un terrain dépressif peut conduire au burn-out. Mais pas forcément.

Est-il cantonné dans la sphère du travail ?

Il s'exprime d'abord au travail. On peut encore avoir une vie sociale jusqu'à un certain point. Mais peu à peu, on s'isole. Cela peut conduire à une dépression.

Le stress est-il un facteur déclenchant ?

L'exposition au stress chronique y conduit. La définition du stress au travail, de l'Organisation mondiale de la santé, est celle-ci : ressentir un déséquilibre entre ce qu'on nous demande de faire et les ressources dont on dispose.

L'organisation au travail



■ Jean-Philippe Matz, psychologue à la médecine du travail.

est-elle en cause ?

Le burn-out est l'une des conséquences de mauvaises conditions de travail. Mais on rencontre également le cas de personnes qui veulent trop en faire, comme ces jeunes diplômés qui se surchargent. On peut avoir beaucoup de choses entre ce qui est urgent et ce qui ne l'est pas. Le problème dans les entreprises, c'est que tout devient urgent ! On travaille à flux tendu. Cela génère du stress supplé-

taire. Heureusement qu'il existe, aujourd'hui, le droit à la déconnexion ! Les mauvaises conditions de travail engendrent du stress et plus on est stressé, plus le terrain est favorable, aussi, aux troubles musculo-squelettiques. C'est psychosomatique. Il y a d'autres problématiques liées aux mauvaises conditions de travail : les addictions avec la prise de médicaments, de stimulants...

Qui peut détecter ce mal-

être ?

Les collègues de travail, le responsable hiérarchique, des amis, la famille...

Comment éviter d'en arriver là ?

Il faut travailler en amont sur l'organisation, la conception des locaux... Et être vigilant.

Constatez-vous une prise de conscience dans les entreprises ?

Certaines ont une vraie volonté d'améliorer les choses. Il y a un enjeu économique. Un burn-out, c'est six mois d'arrêt de travail. Je connais une personne qui s'est arrêtée un an. Elle rentrerait après 20 h, travaillait le week-end, délaissait sa vie personnelle... et quand elle a pris conscience qu'elle n'avait pas une reconnaissance à la hauteur de ce qu'elle espérait, elle a craqué. Il ne faut pas hésiter à en parler à son manager. Mais c'est compliqué quand on évolue dans un milieu où règne la concurrence, la performance...

Le burn-out touche aussi les patrons...

En effet, les dirigeants de TPE ont des pressions très spécifiques. Et ils ne peuvent pas les partager, et quand ils ne sont pas salariés, ils n'ont pas accès à la médecine du

travail... C'est sur eux que repose le devenir de leur entreprise, et le devenir de leurs collaborateurs. Ils doivent apprendre à déléguer, car leur santé est tout aussi importante.

Pas facile pour un patron de se ménager... Comment leur parlez-vous ?

Prendre en compte le facteur économique est une porte d'entrée pour cette prise de conscience...

RECUEILLI PAR
CÉCILE BODARWÉ
cbodarwe@midilibre.com

PRÉVENTION

Aist 84

L'Aist (Association interprofessionnelle de santé au travail) du Vaucluse dispose, en plus de son siège, de dix centres, dont un dans le Grand Avignon gardois, aux Angles. Les médecins du travail veillent à la santé des salariés. L'Aist fait également de la prévention dans les entreprises. Elle propose, plusieurs fois par an, des conférences débats avec des spécialistes. L'Aist 84 s'occupe ainsi de 100 000 salariés et de 8 500 entreprises adhérentes. Aist : www.aist84.fr.

Villeneuve-lès-Avignon Une agence immobilière qui se mobilise pour les Pièces jaunes

Depuis sa création en 1989, la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France organise, chaque année, une collecte des petites pièces qui encombrant les portemonnaies. Cette initiative génère des fonds importants qui vont permettre ensuite d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés. À ce jour, 8 500 projets ont ainsi pu être concrétisés, comme, à titre d'exemples, la lutte contre la douleur, l'accueil et le rapprochement des familles des jeunes malades.

Le Groupe Guy Hoquet fait partie des quinze partenaires qui soutiennent la Fondation. En 2017, les agences immobi-



■ Une équipe fière d'œuvrer pour cette cause louable.

lières Guy Hoquet ont rassemblé huit tonnes de pièces, soit 88 000 €, auxquels est venu s'ajouter un don de 100 000 € de la part du

groupe. La contribution de l'agence de Villeneuve a été de 52,2 kg de pièces, grâce à la mobilisation de nombreux commerçants du secteur du

Gard rhodanien. En 2018, pour la 3^e année consécutive, l'agence villeneuvoise Guy Hoquet relance le défi des pièces jaunes, du 10 janvier au 17 février. Son directeur, Laurent Mottet, aidé de ses collaborateurs, fiers d'œuvrer pour cette cause, sillonneront les alentours afin de distribuer les tirelire jaunes sur lesquelles figurera, cette année encore, le célèbre Petit Nicolas, symbole de l'enfant en pleine santé, heureux de vivre. Ces tirelire seront déposées dans les boulangeries, les bureaux de poste, les écoles, et il sera possible de venir en chercher directement à l'agence immobilière.

Une galette géante offerte aux Villeneuvois

Un convoi bien inhabituel et plutôt encombrant s'est retrouvé dans la rue de la République, à Villeneuve, samedi 6 janvier, à l'heure du goûter : une galette des rois d'un mètre de diamètre, entre la boulangerie-pâtisserie Marcellin et la place Jean-Jaurès. Cette année, à la veille de l'Épiphanie, d'un commun accord avec la municipalité, Didier Marcellin a décidé d'offrir une galette géante aux Villeneuvois. Il lui a fallu pas moins de 5 kg de pâte feuilletée et 4 kg de crème d'amande pour confectionner ce gâteau traditionnel, avec douze fèves et, au final,



■ Didier Marcellin coupant la galette géante.

plus de deux cents parts distribuées aux nombreux gourmands qui ont répondu pré-

sents à ce rendez-vous. De cette énorme galette... il n'en est rien resté !

Si c'était une première pour la population, rappelons que, dans le passé, Didier Marcellin avait regalaté de la même façon les résidents de la maison de retraite. Une généreuse et succulente initiative qui a ravi tous les Villeneuvois qui ont fait le déplacement pour l'occasion.

● VŒUX DU MAIRE

Jean-Marc Roubaud, maire de Villeneuve et président du Grand Avignon, et le conseil municipal, présenteront leurs vœux à la population, ce mercredi 10 janvier, à 18 h, au Castel de La Grande-Meynargue, à Villeneuve.

Les Angles Téléthon : un nouveau don de 700 €



■ Claude Lambert, entouré des organisateurs du Téléthon.

Pour ce Vosgien de 64 ans, donner de lui-même pour une noble cause comme le Téléthon est quelque chose de naturel. Claude Lambert, du restaurant La Tonnelle, pour la 10^e année consécutive, a été acteur et bienfaiteur. Devant les adjoints anglais et villeneuvois, Annie Laugier, Michel Gay et Jacques Pastourel, et devant les membres du comité d'animation de la commune des Angles, il a établi un chèque de 700 € pour le Téléthon. Résultat d'un repas

qui a fait l'unanimité auprès de cent cinquante convives servis, il est bon de le souligner, par une douzaine de bénévoles et membres de sa famille qui, avec sourires et gentillesse, ont assumé une soirée au Forum. Lors d'une petite réception qui s'est déroulée à La Tonnelle, il a été, d'autre part, évoqué le bilan de ces journées, sur les deux communes associées, au profit de l'AFM-Téléthon. Le montant total s'élève à 9 300 €, somme qui sera remise en mairie le 12 janvier.

Aux anciens du rugby

Le Rugby-club Les Angles-Gard rhodanien fêtera ses 50 ans d'existence le 9 juin prochain. Et les préparatifs vont bon train. Les anciens et vieilles gloires du club peuvent déjà se manifester auprès de Dominique Quevroux au 06 49 49 55 90, de Philippe Ortial au 06 80 57 34 96 ou

d'Alain Sanciaume au 06 88 81 42 16. Des articles où photos des années 1968 à 1978 sont recherchés afin de retracer l'histoire du club. Petit tournoi de l'école de rugby, matches avec les anciens, sélection de Provence contre équipe 1 seront au programme de cette journée.