

References.be

Bien-être / Les employés stressés négligent leur santé (sondage de Still Movin)

QUELQUES GESTES simples pour bouger et se relaxer permettraient une meilleure gestion de l'énergie au boulot

Alors que les victimes de burn-out, cette forme extrême d'épuisement professionnel, commencent progressivement à exprimer publiquement leur détresse, il n'est pas inutile de s'intéresser à un autre phénomène que certains qualifient de « burn-in » : les employés sont physiquement présents sur leur lieu de travail mais décrochent mentalement pour cause de fatigue et de stress, comme tend à le démontrer un sondage réalisé par la société Still Movin auprès de 1.200 employés.

Qu'en ressort-il ? Que la charge de travail qui pèse sur leurs épaules est très voire trop forte. Quelque 37 % des personnes interrogées affirment travailler dans les faits plus de 40 heures par semaine et près de la moitié des répondants sont assis au moins sept heures par jour devant leur ordinateur. « Ces conditions de travail engendrent des plaintes chez de nombreuses personnes », estime Wim Rombauts, directeur de Still Movin. « Les douleurs à la nuque et aux épaules sont les plus fréquemment mentionnées (52 %), suivies par un sommeil perturbé ou agité (51 %), avec pour conséquence que 47 % des personnes interrogées avouent souffrir d'une fatigue chronique sur leur lieu de travail.»

Le stress, à l'évidence, est lui aussi de la partie. Parmi les principales causes citées figurent le fait de devoir accomplir trop de travail en trop peu de temps (57 %), d'être confronté à l'importance du trafic pour venir au boulot (48 %) ou de devoir répondre à des attentes trop importantes de la direction (45 %), notamment.

Et la sphère privée n'est apparemment pas le havre de paix au sein duquel recharger sereinement les batteries : plus d'un tiers des répondants éprouvent du stress lorsqu'ils ont des « discussions » avec leur partenaire ou simplement quand ils rentrent du travail (23 %)... « En moyenne, un employé ressent du stress pendant 40 % de son temps », précise Wim Rombauts. « Mais ce niveau peut monter au-delà de 60 % pour certaines personnes, ce qui représente un risque non négligeable pour la santé. Voire, si l'on n'y prend pas garde, une véritable bombe à retardement.»

La motivation reste élevée

Mais comment les répondants veillent-ils à se préserver dans ce contexte ? Apparemment, assez mal ! Peu d'exercice physique et, surtout, une tentation assez

nette à soigner le symptôme plutôt que le mal, par le biais de médicaments de tous ordres dont les antidépresseurs. « C'est d'autant plus dommage que ces données inquiétantes évoluent en parallèle avec des résultats assez bons sur le plan de la motivation et de la satisfaction au boulot », relève Wim Rombauts. « Les employés sont donc investis dans leur job, mais en paient assez lourdement les conséquences sur le plan de la santé.»

Or, les solutions seraient finalement assez simples. Elles passeraient par une attention particulière à accorder à l'activité physique ou l'alimentation notamment. Les personnes sondées sont réceptives à l'argument puisqu'elles approuvent majoritairement l'idée qu'elles peuvent apprendre à mieux gérer leur stress (70 %), qu'elles ont plus d'énergie si elles bougent pendant une demi-heure par jour, que leurs maux de dos diminueraient si elles adoptaient une meilleure posture, entre autres. Bref, il suffirait de pratiquer quelques exercices par jour au boulot, d'apprendre quelques techniques de relaxation et d'investir dans une alimentation plus saine – le tout de manière durable – pour que l'employé bénéficie d'une meilleure qualité de vie, d'un stress réduit et d'une productivité accrue.

Certaines entreprises, qui ont décidé d'investir en ce sens, s'en déclarent en tout cas convaincues.

■ BENOÎT JULY

(source : références)

Une question de cohérence interne et externe

Marleen Kusters, Responsable du Personnel à l'Union des Mutualités libres

Nous nous sommes lancés dans un projet relatif à la promotion de la santé au boulot en décembre 2007, notamment pour des raisons de cohérence interne et externe. Il n'était pas question que nous « abandonnions » nos employés face à la problématique de la gestion du stress et de la santé alors que nous faisons la promotion de ces thèmes en externe. Je me suis donc mise à la recherche d'un partenaire qui pourrait aider notre personnel à agir en ce sens, en lui prouvant qu'il est relativement facile d'adopter des gestes simples qui sont pourtant d'une grande efficacité et dont la répétition quotidienne est favorisée par le fait qu'ils s'effectuent dans le cadre du travail. Des sessions de découverte ont été organisées, la participation de chacun étant libre et des déclinaisons pratiques étant prévues par la suite. Vu que nous sommes au début d'un processus dont les effets positifs ne peuvent s'envisager qu'à long terme, il est trop tôt pour en dresser un bilan. Mais l'objectif est bel et bien que chacun apprenne à bouger et à se relaxer de manière efficace, sans se prendre la tête et en bénéficiant de l'appui du management. Sur le plan de la gestion de ressources humaines, ceci n'est donc pas géré de manière anecdotique mais comme un élément constitutif du bien-être, auquel il faut accorder toute son attention.