

Travail et stress : alliés ou ennemis de la santé ?



Lucie Legault
asstsas

Voici quelques suggestions de lecture et d'autres ressources qui vous permettront d'approfondir vos connaissances en santé psychologique au travail. Si vous avez des questions, suggestions ou commentaires, n'hésitez pas à nous les communiquer.

Le travail, c'est la santé ! Cet adage est souvent remis en question alors que le nombre de personnes souffrant d'épuisement professionnel, de dépression, de détresse psychologique au travail ne cesse d'augmenter.

LE TRAVAIL NUIT-IL À LA SANTÉ ?

Y a-t-il un problème de surenchère de la non-santé psychologique au travail ou le travail est-il réellement devenu un facteur de risque pour la santé psychologique ? Voici le sujet d'un article intéressant d'André Savoie, professeur à l'Université de Montréal¹. Dans une entrevue réalisée pour la radio de Radio-Canada², trois intervenants parlent du travail.

D'abord, pour Jean-Marc Chaput, motivateur, « le travail n'est pas une punition. Il reste essentiel à la vie ! Tant qu'il fait du sens, permet de grandir, d'apprendre, de s'accomplir, de construire avec d'autres et d'être utile, le travail nourrit la santé et le bien-être. »

Pour Michel Vézina, médecin-conseil à l'Institut de santé publique du Québec, « le travail c'est bon pour la santé, mais il peut devenir toxique selon les modes d'organisation et les pratiques de gestion. Quand il y a sursollicitation sans temps de récupération possible, alors il y a risque de dérapage pour la nature humaine ! »

Finalement, Louise St-Arnaud, professeure à l'Université Laval, dira que « le travail est un pilier pour construire la santé. Par contre, son intensification, les nouvelles technologies, certaines approches de réorganisation du travail, la recherche

incessante de productivité accrue, font que beaucoup de milieux de travail génèrent de la fatigue et de l'usure, tout autant que de la santé. »

ET QU'EN EST-IL DU STRESS ?

Dans son livre *Par amour du stress*, Sonia Lupien³ écrit que le stress est essentiel à la survie humaine. Alors pourquoi lui attribuer tant de nos souffrances ? Quel est le bon et le mauvais stress ? Comment le distinguer et surtout comment y réagir adéquatement ? Dans un style simple et imagé, l'auteur apporte un éclairage fort utile sur les mystères du stress. Un incontournable ! ●

RÉFÉRENCES

- SAVOIE, André. « Surenchère de la non-santé psychologique au travail », dossier « Le plaisir au travail ? », *Le journal des psychologues*, n° 283, décembre-janvier 2010/2011.
- POIRIER, Dominique. *L'après-midi porte conseil*, lundi le 3 janvier 2011 (http://www.radio-canada.ca/emissions/apres-midi_porte_conseil/2010-2011/chronique.asp?idChronique=130475).
- LUPIEN, Sonia. *Par amour du stress*, Les Éditions au carré, 2010, 275 p. Écoutez l'entrevue réalisée dans le cadre de l'émission de Christiane Charette à la radio de Radio-Canada, le lundi 8 novembre 2010 (<http://bit.ly/cj7mxr>).



Michel Vézina,
Louise St-Arnaud et
Jean-Marc Chaput,
en entrevue à
Radio-Canada.



Sonia Lupien, Ph. D., neuropsychologue, fondatrice et directrice du Centre d'études sur le stress humain (stresshumain.ca), sera conférencière au colloque de l'ASSTSAS, les 3 et 4 mai (www.asstsas.qc.ca).