

## Au travail, la souffrance psy se cache...



Le travail peut déclencher des troubles psychiques, mais il existe toute une panoplie de défenses pour ne pas l'avouer. Or ce déni empêche la prévention. C'est ce que montre une recherche menée à Fribourg.

© Rawpixel / Fotolia

---

Par **Sophie Le Garrec**, docteure en sociologie, Université de Fribourg

Dans la sphère du travail, il existe une véritable difficulté à reconnaître que les troubles psychiques peuvent représenter une vraie maladie. Pour que ce soit le cas, il faut que le mal ressenti s'exprime dans le registre du somatique : mal de dos, de tête, zona, etc. C'est le signe que le corps reste le référent principal pour penser la maladie (ou la santé), qu'elle soit physique ou mentale. Par ailleurs, la maladie physique est plus facilement associée à des causes sociales alors que la maladie mentale est perçue comme spécifique de l'individu, de sa constitution psychique. C'est ce que montre la recherche que nous avons menée en 2006 et 2007 auprès de mille employés de l'Etat de Fribourg [1].

Selon les individus interrogés, les maladies psycho-sociales professionnelles telles que le burn-out ou le stress relèvent d'abord de l'incapacité individuelle, de la non-performance, de la faiblesse personnelle. La maladie mentale est rarement associée aux problèmes rencontrés au travail : mauvaise organisation, pression sur les employés, etc. « Quand tu as mal au dos, ton employeur n'ira jamais dire que c'est parce que ton lit est mauvais ou parce que t'as trop joué avec tes gosses. On acceptera facilement (...) que le type, il porte des trucs à longueur de journée. Par contre, si tu es déprimé, on n'associera jamais ça au travail. C'est tout de suite (...) de ta faute parce que tu es faible ou parce que ta vie privée est nulle », indique un des travailleurs questionnés.

### Le mal de dos passe mieux que la névrose

Il existe une stigmatisation et une psychologisation de la souffrance au travail : « Tu as plus vite fait de dire que tu as mal au dos, estime une fonctionnaire, plutôt que d'expliquer que tu as trop la pression et que tu craques. Si tu le dis, c'est gênant pour tout le monde. Tu es jugée incompétente et on te met au placard... ». Bref, il est honteux de souffrir psychiquement. Selon les travailleuses et travailleurs interrogés, la souffrance mentale est plus incapacitante que la

douleur physique, car elle est plus difficile à expliciter, à faire comprendre. L'imaginaire auquel elle renvoie (folie, névroses, peurs, etc.) est négatif, inquiétant.

Dans le milieu du travail, la perception de la santé ou de la maladie dépend des définitions des formes de pénibilité par les acteurs. Pour faire face aux exigences et aux pressions professionnelles, et pour pouvoir « tenir », certains travailleurs et certaines travailleuses mettent à distance les facteurs de pénibilité et de risque. C'est ce qui apparaît quand on interroge les personnels les moins bien lotis de l'Etat, classés dans la catégorie « manuels et exploitation ». Ces ouvriers entretiennent un lien paradoxal à leur situation de travail. D'une part, ils font preuve d'une grande tolérance et d'une forte acceptation face à des conditions de travail reconnues comme « dures ». De l'autre, on constate chez eux une minimisation des déclarations générales de mauvaise santé, malgré une surreprésentation de maux corporels et psychiques exprimés.

## **Le mal normal !**

Les hommes dont le travail implique un engagement physique ont tendance à minimiser les risques objectifs. Ceux-ci sont littéralement incorporés à leur identité professionnelle et font même partie dans certains cas d'une sorte de culture de la masculinité. De leur côté, les femmes dont les métiers impliquent un contact avec des personnes en difficulté - comme les travailleuses sociales par exemple - nient souvent le fait que leurs conditions de travail puissent provoquer des problèmes somatiques ou psychiques. A l'instar des hommes, elles intègrent ces conditions comme faisant part de leur travail.

On constate aussi que les valeurs associées au travail et aux conditions de travail varient fortement selon les catégories socioprofessionnelles. La fatigue et la douleur physique sont parfois la preuve pour les ouvriers que « l'on a bien travaillé », alors que dans d'autres cas, comme par exemple pour les enseignants, la souffrance suggère des conditions de travail inadéquates voire inacceptables.

## **Le silence aggrave les maux**

Les individus envisagent donc les problèmes de santé liés à leur métier de manière très particulière. Mais les causes principales de leurs maux sont quasi-systématiquement définies comme somatiques, malgré l'existence de véritables troubles psychiques. Cette individualisation des troubles mentaux pose de graves problèmes dans la prise en charge de ces pathologies. Car le fait de personnaliser le mal, et de se rendre responsable de ses propres troubles retarde le diagnostic des pathologies, qui se voient donc souvent aggravées car déclarées trop tardivement. Il reste un important travail à effectuer sur la reconnaissance de ce type de pathologie au travail.

[1] La recherche menée en 2006 et 2007 auprès des personnels de l'Etat de Fribourg âgés de « 50 et + » a questionné les déterminants et les perceptions des rapports de santé mentale et physique. 949 questionnaires ont été traités et 16 entretiens effectués. Le Garrec Sophie, Baechler Diane, 2007, « Rapport de recherche : 50ans et + », Université de Fribourg, Département Travail social et politiques sociales, Chaire francophone, sur un mandat de la Fondation Charlotte Olivier.