

Le bien-être : regards croisés

Situations types : l'école et le milieu de travail

Dr Anne Marie Begué Simon, CéLA, Pôle Bien-Etre

**Ancien maître de conférences des Universités,
homéopathe, Expert près des Tribunaux**

Le bien-être : regards croisés

« la personne n'existe que par le lien à l'autre , elle peut se connaître à travers les autres» une approche humaniste qui amène ce philosophe à parler plus souvent de liberté pour penser l'autonomie . » « C'est une part de la condition humaine d'aspirer de façon permanente à l'autonomie, de la poursuivre sans fin...une bataille pour la liberté. »

Emmanuel MOUNIER

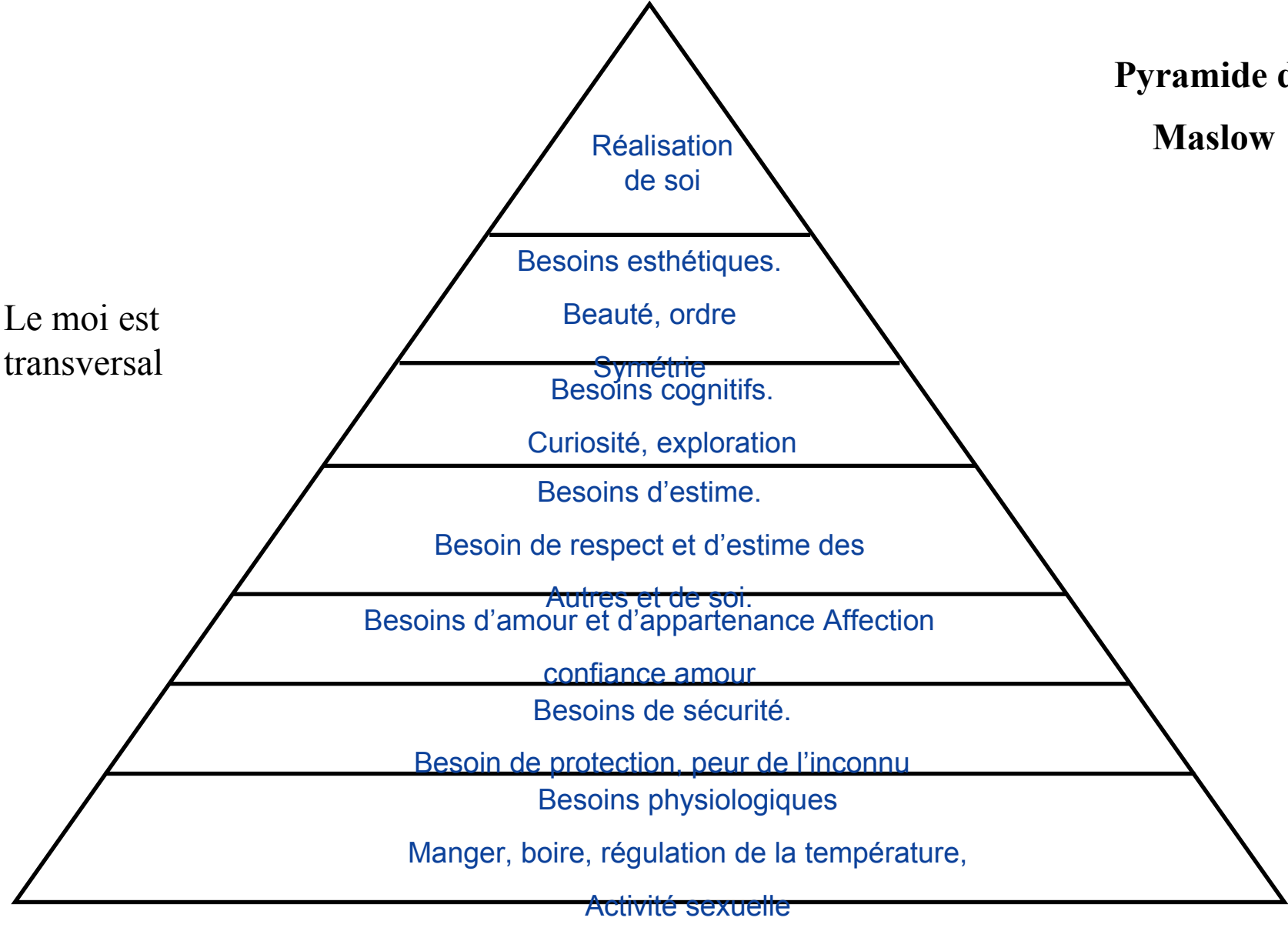
Le bien-être regards croisés

Un état lié à différents facteurs : la santé, la réussite sociale ou économique, le plaisir, la réalisation de soi ????

Dimension de bien-être physique – bonne santé physiologique, satisfaction des besoins primordiaux du corps

Dimension du bien-être psychologique issue d'une évaluation personnelle et subjective provenant de perceptions ou satisfactions diverses, financières, professionnelles, sentimentales mais aussi de
L'ABSENCE DE TROUBLES MENTAUX

**Pyramide de
Maslow**



Le moi est transversal

SANTE ET BIEN ETRE

- **Depuis 1946, ces deux notions sont indissociables**
- OMS définit la santé comme **un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité**
- Convergence des **notions d'autonomie et de bien-être (DUBOS)**
- **Bien être social** : SE sentir bien entouré (rôle des politiques publiques) Question de répartition de ressources et des revenus, Equité
- **Théorie des capacités d'Amartya SEN**

NIETZSCHE (dans Le Gai Savoir)

" Car en soi, il n'est point de santé et tous les essais qu'on a faits pour donner ce nom à quelque chose ont misérablement échoué.

Il importe qu'on connaisse son but, son horizon, ses forces, ses impulsions, ses erreurs et surtout l'idéal et les fantômes de son âme pour déterminer ce que signifie la santé même pour son corps."



Médicalisation de l'existence ? psychiatisation de la société ? **Suprématie de l'avoir sur l'être**

- Quelles normes ?
- Quelle écologie du lien social ?
- Quel projet politique pour que chaque être ait sa place ?
- Apport de la théorie des capabilités -la liberté des personnes de faire un choix parmi divers fonctionnements, dialectique de la justice social
- **Rapport STIGLITZ** : réflexion sur la mesure du progrès social : le PIB n'en rend pas compte
Quid de la qualité de vie ? **Forte corrélation entre l'isolement de chacun et la mesure de son bien-être**

Théorie des capabilités

A. Sen entend par **fonctionnement** les différents objectifs qu' un être humain peut avoir : aspirer à faire et à être, conséquence d'une capacité à accomplir les actes fondamentaux – *se déplacer, se nourrir, jouir de la liberté, échapper aux maladies, pouvoir participer à la vie sociale de la communauté-*

Les personnes souffrant de déficiences peuvent être handicapées pour l'accès à leur bien-être mais peuvent aussi se trouver **en situation de désavantage** quant à **l'influence qu'elles jouent dans le choix des institutions sociales communes** et quant à leur **impact sur les décisions de politique générale** .

La Déclaration de Lyon

- Les effets de la mondialisation : une véritable conscience mondiale émerge avec la multiplication des échanges culturels via le numérique (revendications de nouvelle gouvernance, et nouvelle citoyenneté) **à distinguer de la prédominance de l'économie de marché** (profit, individualisme exacerbé)

A quoi servirait de sauver la planète si les humains eux-mêmes disparaissaient en tant que chacun d'entre eux est un être social ? La vie sociale des êtres humains devient un enjeu majeur.

Restaurer la saine précarité – les humains ont absolument besoin d'autrui pour exister

Conditions qui favorisent les liens humains suffisamment confiants : justice, équité, sentiment de maîtrise de l'avenir

Les enjeux de la santé mentale

- « la santé mentale est le moyen de s'épanouir sur le double plan intellectuel et émotionnel mais aussi de trouver et de tenir sa place dans la vie sociale, scolaire et professionnelle. »
- Pour la société, elle contribue à la prospérité, à la solidarité à la justice sociale « *Rapport Kovess, 2009*
- L'Europe évalue entre 3 et 4% du PIB les coûts directs et indirects de la mauvaise santé mentale

Aspects quantitatifs

- En 2020, le fardeau global des troubles mentaux représentera 15% de la charge de l'ensemble des maladies
- La dépression deviendra la principale cause d'invalidité
- Au Canada, cette charge était évaluée à 23% de l'ensemble des maladies
- 1/4 des Européens d'âge adulte connaîtraient au moins une forme de mauvaise santé mentale dans une année
- 1/3 des travailleurs européens: exposé au stress sur lieu de travail 3 à 4% du PIB

Lien entre troubles mentaux et maladies physiques

- Lien entre dépression et le risque de maladies cardiaques (Frasure Smith 1995, Hemingway Marmot 1999)
- Deux méta analyses: **entre 3 mois et deux ans après une dépression**, le risque de mortalité cardiaque double (Barth et Schumacher,2004)
- La dépression augmente de 50% le risque de maladie coronarienne
- Les maladies mentales ont un impact sur les habitudes de vie des personnes

La spécificité française

- Le plus haut niveau de consommation de psychotropes au niveau européen
- Dépression, anxiété, stress suicide: une place de plus en plus importante
- Stabilité de la prévalence des troubles les plus sévères: de la schizophrénie, anxiété généralisée, état dépressif
- Jeunes et personnes d'âge actif sont plus frappés qu'auparavant par la dépression et le niveau de détresse psychologique BEH, 2008, N°35-36

En France

- Un écart dans le bien-être déclaré entre les femmes et les hommes, entre les plus jeunes et leurs aînés
- Les scores d'anxiété et de dépression sont particulièrement plus élevés à l'adolescence entre 15 et 19 ans

Les enjeux de la santé mentale

- « La promotion de la santé mentale améliore la vie de tous, prévient certains problèmes sociaux et la détresse psychologique »
- **Priorité pour l'Europe: la promotion du bien-être mental pour tous, une condition fondamentale à la qualité de vie, élément essentiel de la cohésion sociale, de la productivité de la paix et de la stabilité dans le cadre de vie (2005)**
- **Echelon régional:** les priorités ! prévention des addictions, développement des synergies entre acteurs de prévention, du soin hospitalier et de l'accompagnement extra-hospitalier

La détresse ou souffrance psychologique

- **Associées de façon croissante à l'évolution des modes de vie, des structures sociales et des institutions**
-
- Augmentation des facteurs d'agression dans le travail, à l'école (stigmatisation ,intolérance)
- Souffrance psychique d'origine sociale (précarité, exclusion)
-
- Des trajectoires de vie marquées à la fois par la **responsabilité et l'insécurité personnelle, l'injonction d'autonomie, l'augmentation de la dépressivité** (La fatigue d'être soi d'A. Ehrenberg)

Cerner l'objet: ce qu'est la santé mentale

- La santé mentale ne se restreint pas à l'absence de maladie mentale
- « **La santé mentale : pôle positif d'un continuum d'états psychologiques qui comprend le bien-être et les ressources censées , de façon satisfaisante, permettre la gestion de sa vie même face à l'adversité.** Au pôle négatif, on inclurait les pathologies mentales. Entre les deux, mais plus proche des pathologies, se trouveraient des formes de détresse psychologiques » *Anne LOVELL*

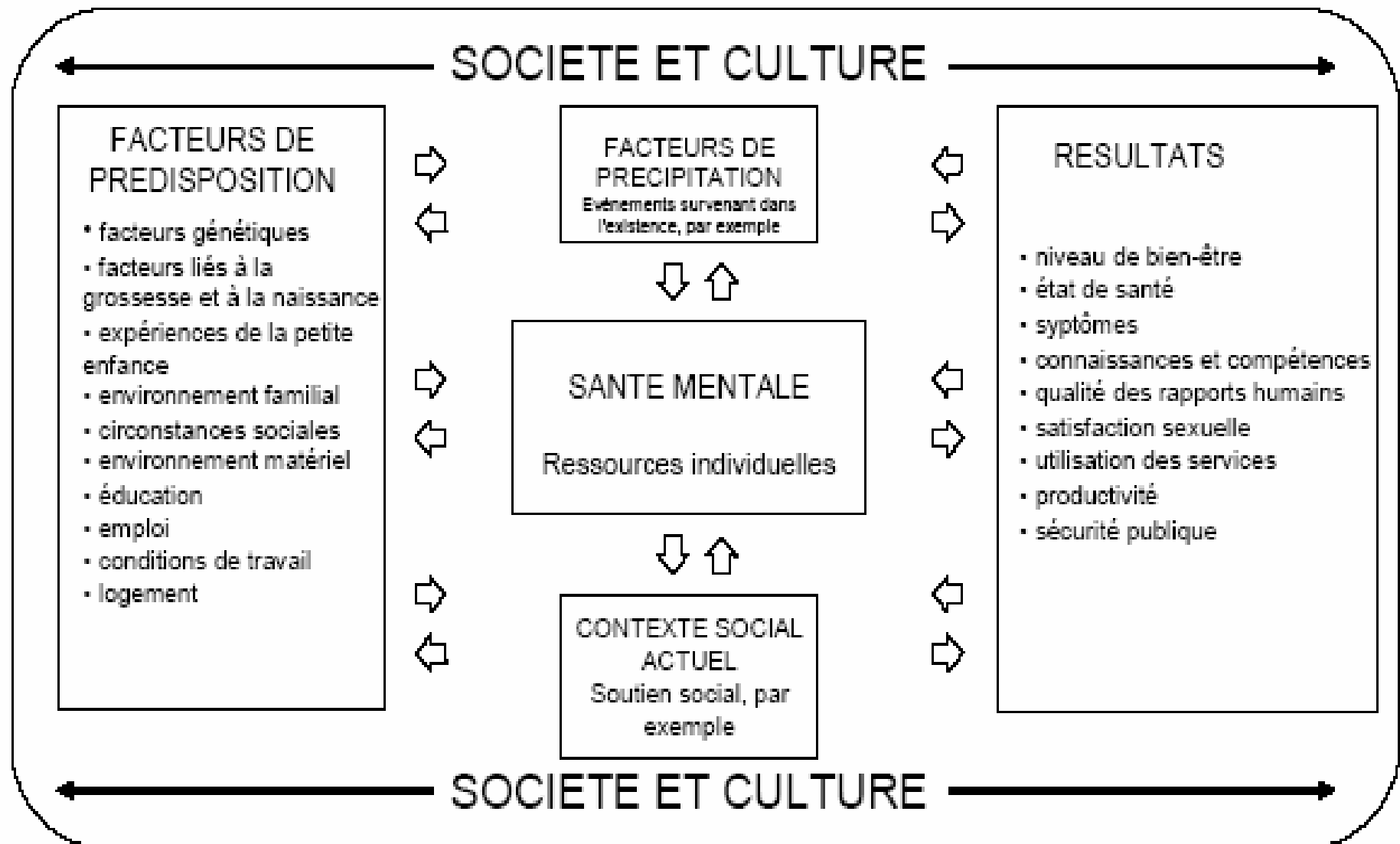
La santé mentale : un croisement entre deux continuums

- La santé mentale et le trouble mental se situent chacun sur leur propre continuum
- Premier continuum: santé mentale optimale et mauvaise santé mentale (détresse psychologique ou souffrance psychique)
- Second continuum s'étend, lui, de l'absence de symptômes de maladie mentale à la maladie mentale grave *Institut canadien d'Information sur la santé , 2009*

CONCLUSIONS DE CE MODELE

- La promotion de la santé mentale doit s'appliquer à la population entière et avoir parmi ses objectifs principaux la santé mentale positive (**état de bien-être, sentiment de bonheur et/ou de réalisation de soi, résilience, optimisme, capacité de faire face aux difficultés, estime de soi, impression de maîtriser sa vie. Etat d'harmonie entre l'individu et le milieu auquel il doit s'adapter**)

LAHTINE E. KIKONEN E, AHONEN J. **Un cadre pour promouvoir la santé mentale en Europe 1999 HAMINA**





La promotion de la santé

Interpeller les politiques pour élaborer des politiques publiques saines

Créer des milieux, des conditions de vie favorables à la santé

Favoriser l'implication collective en vue d'une participation effective et concrète de la population aux décisions qui les concernent

Favoriser le développement des aptitudes individuelles tout au long de la vie

Réorienter les services de santé vers la prévention et la prise en compte globale de l'individu 1986

Développer la participation des citoyens

extrait de Auto-support et psychologie communautaire: vieille alliance et concepts nouveaux E. VERDIER
in Introduction à la Psychologie communautaire de la santé dir. T. Saïas (2012, Paris, Dunod)

Pouvoir effectif des citoyens = 8 – Contrôle citoyen : une communauté locale gère de manière autonome un équipement ou un quartier. 7 – Délégation de pouvoir : le pouvoir central délègue à la communauté locale le pouvoir de décider un programme et de le réaliser. 6 – Partenariat : la prise de décision se fait au travers d'une négociation entre les pouvoirs publics et les citoyens

Coopération symbolique = 5 – Conciliation : quelques habitants sont admis dans les organes de décision et peuvent avoir une influence sur la réalisation des projets. 4 – Consultation : des enquêtes ou des réunions publiques permettent aux habitants d'exprimer leur opinion sur les changements prévus. 3 – Information : les citoyens reçoivent une vraie information sur les projets en cours, mais ne peuvent donner leur avis.

Non-participation = 2 – Thérapie : traitement annexe des problèmes rencontrés par les habitants, sans aborder les vrais enjeux. 1 – Manipulation : information biaisée utilisée pour « éduquer » les citoyens en leur donnant l'illusion qu'ils sont impliqués dans le processus.

Figure 8.1

Les huit niveaux de participation selon Arnstein

La promotion de la santé mentale

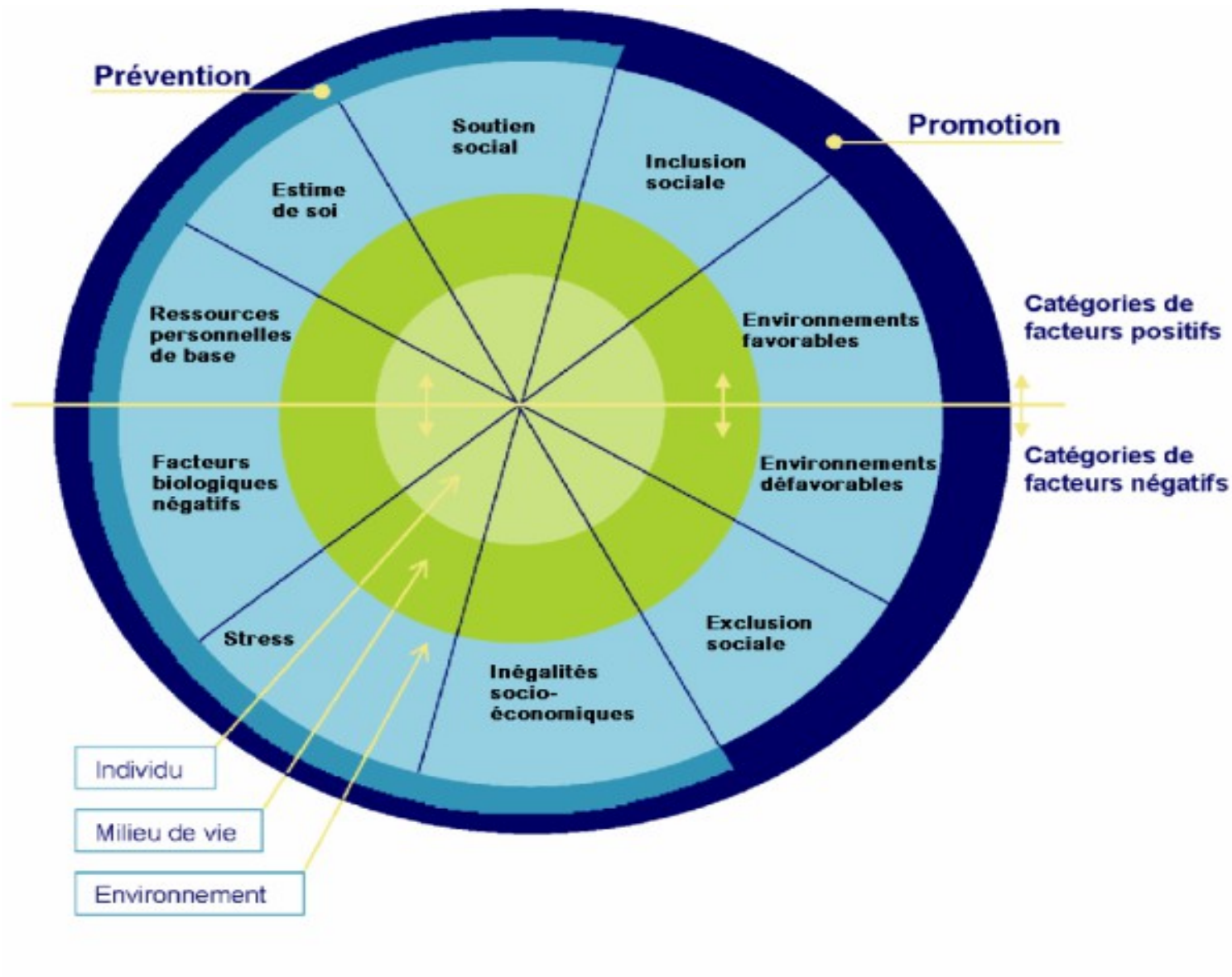
- À la population entière
- **Objectifs principaux** : la santé mentale positive (état de bien-être, sentiment de bonheur, réalisation de soi, état d'harmonie entre les structures de l'individu et celles du milieu, impression de maîtriser sa vie)
- **Action sur les déterminants de la santé mentale**: individuels, socio-économiques, politiques
- **Programmes de prévention universels validés**: Seattle Social devpt Project...
- **Programmes de prévention sélectifs et indiqués validés**: Elmira Home visitation, Coping power Program (abus de substance)....

Modèle MacDonalld et O'Hara

PROMOTION de la santé mentale

- *Le modèle de MacDonalld et O'Hara propose d'accorder une place plus importante aux conditions sociales et aux processus sociaux sans négliger les facteurs individuels et la qualité de l'environnement immédiat.*
(Figure jointe)

Modèle combinant approches d'ALBEE et de MacDonalld et O'Hara



Mac Donald O'Hara

- **Santé mentale** = rapport des environnements favorables, estime de soi, gestion des émotions, habiletés d'auto-contrôle, participation sociale
- **À la somme** des environnements défavorables, abus émotionnel, négligence des émotions, stress, exclusion sociale

Prévention des troubles mentaux

- **ALBEE identifie six principaux facteurs pouvant agir positivement ou négativement sur l'incidence des troubles mentaux**
- La prévention des troubles mentaux s'illustre de la façon suivante:
- Incidence de la psychopathologie : un rapport de ***l'addition de facteurs biologiques, du stress et de l'exploitation sur la somme des habiletés d'adaptation, de l'estime de soi et du soutien social***

Modèle conceptuel adopté pour évaluer les programmes

- Promouvoir la santé mentale et prévenir les troubles mentaux : **augmenter** l'effet des catégories de facteurs positifs (ressources personnelles de base, estime de soi soutien social) **diminuer** l'effet des catégories de facteurs négatifs (facteurs biologiques, stress, inégalités socio-économiques)
- **Renforcer** l'influence des environnements favorables et de l'inclusion sociale
- **Diminuer** l'influence des environnements défavorables et de l'exclusion sociale

Un bon départ dans la vie

- Accueil de la petite enfance
- Étude Elfe Etude Longitudinale Française depuis l'Enfance (LERIDON) attente de résultats
- ELNEJ services de garde bénéfiques aux enfants provenant des milieux les plus désavantagés (Canada)
- Soutenir la fonction parentale CAPEDP
- Développer les compétences cognitives, émotionnelles et sociales lors de la scolarité

Seattle Development Project

- Au cours de la scolarité primaire
- **Objectif développer les compétences sociales cognitives et émotionnelles des enfants**
- Formations aux enseignants et aux parents pour influencer sur les facteurs de risque (pb de comportements, rejet des pairs, échec scolaire pratiques éducatives inappropriées)
- **Formation des enseignants au management proactif**, aux méthodes interactives et à l'apprentissage coopératif
- **Parents**: formation dans le but d'augmenter leur capacité de régulation, de support, de soutien scolaire

Seattle Development project : évaluation

- **Résultats scolaires positifs obtenus dès la 5^{ème} année du primaire en matière d'engagement, d'attachement à l'école, de lien et de communication familiale et d'implication**
- **Capacités éducatives des parents améliorées**
- **Suivi à l'âge de 17-18 ans: effets significativement positifs sur les comportements violents et délinquants, l'abus d'alcool et l'engagement au niveau**

Programmes à impact environnemental

- Interventions visant à améliorer l'environnement scolaire **School transitional Environmental Project**
- Mise en place d'adultes supports « mentoring »
- **Programmes multimodaux**: plus d'impact et d'autant plus lorsqu'ils ne font pas intervenir que les parents et sélectionnent les méthodes d'intervention en fonction de la population ciblée
- Usage de méthodes interactives s'appuyant sur l'expérience plutôt qu'une simple transmission d'infos
- Critère de durée et d'intensité des programmes

Modèle éducatif français

- Décret du 11 juillet 2006: définition du socle commun des connaissances et compétences(orientations de l'Union Européenne)
- Socle : 7 compétences dont l'autonomie et l'initiative
- **Insistance sur les savoirs académiques , délaissant les compétences psycho-sociales**
- **Dans les pays anglosaxons et scandinaves**:dvpt des dispositions à l'apprentissage, de l'identité et de la confiance en soi, de la préparation à la vie en collectivité=vrais axes de la pédagogie scolaire

Se sentir bien à l'école ?

- **FINLANDE** arrive en tête de nombreuses évaluations internationales en matière de réussite éducative et de qualité du climat scolaire
- **Enquête PISA : moins d'un jeune français sur 2 déclare se sentir bien à l'école, le plus mauvais score des 41 pays**
- 45% disent se sentir à leur place en classe contre 81% en moyenne dans les pays de l'OCDE
- Les élèves français sont les plus inhibés craignant de répondre aux questions ouvertes

Repenser les objectifs de l'éducation

- objectifs premiers de l'éducation
- apprendre à apprendre,
- motiver à apprendre
- être capable de communiquer

Repenser l'évaluation des résultats scolaires

- Peur des sarcasmes
- Peur de la notation
- Favoriser une validation des compétences au lieu de classer les élèves
- Système qui favorise l'exacerbation de la concurrence
- Logique contre-productive de comparaison avec ses pairs/ se recentrer sur soi-même dans une volonté de dépassement de soi
- Risques: décrochage, comportements agressifs avec leurs pairs

Bullying

- Intimidations, brimades (SHOJAEI, BRABANT-DELANNOY, 2009)
- Donner les possibilités à chaque élève de s'exprimer en favorisant le respect d'autrui, l'auto-discipline: prévention de la violence au sein de la classe
- **Recours à la médiation scolaire par les pairs** (le soin d'être médiateurs confié à un binôme pour un temps limité pour aider à la résolution de conflits opposant leurs camarades) travaux de Bonafé Schmitt

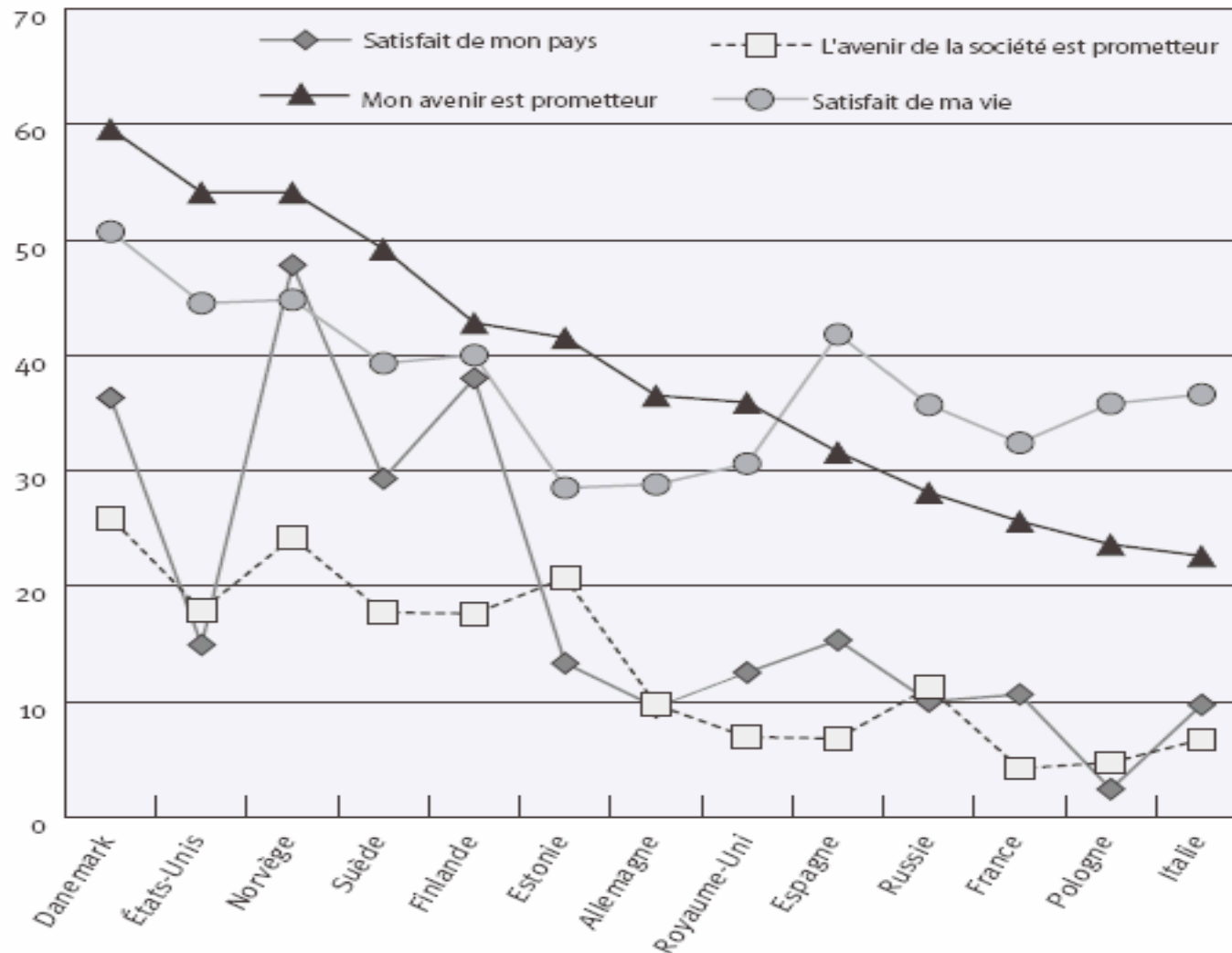
Programmes de développement des compétences psycho-sociales : pas une panacée

- **Les facteurs de la réussite scolaire et du bien-être:** gratuité scolaire, volonté de continuité entre primaire et secondaire, absence de redoublement jusqu'à 16 ans
- **Un système d'évaluation peu strict**
- **Place privilégiée aux méthodes interactives et expérientielles** (jeux de rôle, mises en situation, travaux pratiques sur les ressentis et les émotions)
- **Mesures d'incitation**, outils et temps pour favoriser l'implication des membres du personnel scolaire.
Programmes de formation continue des enseignants

Enquête FONDAPOL 2008

- **Alerte sur une mauvaise santé mentale des jeunes générations. Les français étant ceux qui avaient nettement moins le moral** (Japon, France, RU, Pologne, Italie, Espagne)
- **26% des français de 16 à 29 ans jugeaient leur avenir prometteur contre 60% des danois ou 54% des américains**
- **Raisons: le fait que la jeunesse soit construite comme un âge de l'irresponsabilité**, ce qui encourage à deux attitudes: le repli sur soi (Japon hikikomori) ou l'agression

Satisfaction et optimisme des jeunes



Lecture : pourcentage d'accord (personnes ayant donné une réponse 6 ou 7 sur une échelle de 1 à 7) avec la question posée.

FONDAPOL: les préconisations

- **Développer des terrains d'exercice de la souveraineté pour les jeunes autres que celui du monde artificiel de la « culture jeune »**
- Les jeunes doivent être mieux reconnus et voir leur autonomie favorisée sans attendre l'âge adulte
- Poids trop important accordé à la scolarité (diminuer le sentiment de maîtrise de sa vie)
- Travaux de Van de Velde (Devenir adulte, 2008) et de HUERRE (Objectiver la souffrance ENS, 2009)

Fondapol « avoir le sentiment de pouvoir choisir sa vie »

	Les gens de mon pays ont la possibilité de choisir leur propre vie
Chine	43 %
Danemark	60 %
États-Unis	61 %
Suède	44 %
Allemagne	23 %
Espagne	30 %
Japon	5 %
France	26 %

Lecture : réponses 6-7 sur une échelle de 1 à 7.

Mesures et recommandations pour les enfants 0 à 5 ans et leur famille

- **Politiques publiques et mesures de conciliation travail famille**
- Objectif =réduire le stress parental en facilitant l'articulation des responsabilités
- **Exemple : mesures fiscales tenant compte dans le calcul de la pension de retraite des années consacrées à l'éducation des enfants au foyer**
- Existence de bureaux du temps implantés dans certains pays pour faciliter la gestion du temps des familles: analyse des contraintes et proposition de mesures de soutien des familles (heures d'ouverture des commerces, heures de classe modifiées pour accommoder les parents ayant un emploi
- Niveau de preuve :consensus parmi les experts, efficacité reconnue par les chercheurs

Interventions pré-scolaires pour les familles vulnérables

- **Combinaison de mesures auprès de l'enfant et des parents. Intégration des enfants à des activités périscolaires:** répercussions positives sur les comportements et les habiletés sociales et cognitives (gérer leurs émotions : capacité d'être conscient et de respecter ses propres émotions et celles des autres (**HAMEL 2001, MacDonald 1998**)
- Capacité à moduler son comportement et son attention selon le contexte
- Objectif :adopter des rapports sociaux positifs et habiletés de résolution de problèmes

Mesures et recommandations pour les jeunes entre 6 et 17 ans

- **École est le lieu privilégié pour promouvoir le bien-être, la santé et la réussite éducative (Jané Llopis)**
- **Lieu pour rejoindre et favoriser l'engagement des parents**
- Ecole promotrice de santé: valeurs, politiques, normes, environnement physique, curriculum en classe, pratiques pédagogiques, relations

Ecoles promotrices de santé

- **Lister-Sharp:** huit études évaluatives des interventions qui portaient sur curriculum scolaire
- Climat scolaire, partenariat école, famille et communauté
- Action sur l'environnement physique et social de l'école, sur les liens entre la famille, la communauté et l'école, sur le curriculum et les connaissances des jeunes
- Impact sur l'estime de soi et sur les comportements agressifs du jeune

Écoles promotrices de santé

- Programmes les plus efficaces
- **Interventions complexes, multifactorielles et multimodales** (WELLS et coll. 2003, DURLAK, 1997)
- **Interventions visant à augmenter l'effet de facteurs de protection associés à la santé mentale** : estime de soi, habiletés cognitives, de communication, de résolution de problèmes, d'adaptation. Si les jeunes n'ont pas bénéficié tôt d'occasions permettant d'avoir ces compétences: plus grande vulnérabilité pour état dépressif, d'être rejeté par les pairs, de s'engager dans des comportements destructeurs. (PAYTON, 2000)
- **Le soutien social**: grande importance pour la santé mentale des jeunes d'âge scolaire , possibilité d'une relation significative avec un autre adulte créé une résilience face à l'adversité vécue dans le milieu familial (JENKINS, 1997)

Ecoles promotrices de santé

- PATHS **Promoting Alternative Thinking Strategies**: promeut la compétence sociale et émotionnelle par une formation aux habiletés de base, améliorations maintenues deux ans après (évaluation randomisée) GREENBERG et coll, 2001
- Pour certains auteurs : **les programmes visant le développement de l'estime de soi** auraient plus d'impact que les programmes à composantes multiples (Stewart Brown 2006)

Estime de soi

- Processus complexe qui dépend d'un ensemble de facteurs dont **le sentiment de compétence du jeune** et qui, de plus, requiert une attitude positive de l'enseignant envers celui-ci et un climat de classe et d'école positif (BROWNE, 2004, WELLS, 2003)

-

Interventions pour améliorer l'environnement scolaire

- HAWKINS : programme de formation des enseignants – favoriser le développement de contacts positifs avec les élèves- impact de réduction des comportements agressifs des garçons et des comportements auto-destructeurs des filles (HARDERN, 2001)
- Modification des aspects psychosociaux de l'environnement de la classe : stratégie efficace pour agir sur le comportement des jeunes et pour contribuer à un bon cheminement scolaire (DURLAK et WELL, 1997)
- Programme STEP de FELNER (intervention universelle en PSM): impact sur estime de soi et réduction des comportements agressifs

A l'école

- Suivant le Conseil européen de l'éducation... Développement des compétences tout au long de la vie et l'Épanouissement des personnes
- **Question de la qualité de vie au sein des établissements scolaires** : climat scolaire, justice scolaire avec des règles explicitées, sentiment de sécurité, relations positives avec les enseignants dans un parcours individualisé
- La bienveillance dans la communauté éducative
- La cohérence des propositions de l'équipe pédagogique
- La cohérence du projet pédagogique
- La satisfaction à l'égard de la classe

A l'école

- La coopération
- La responsabilisation
- Les évaluations encourageantes
- La co-éducation parents-enseignants
- Le sentiment d'estime de soi
- le sentiment de reconnaissance et de respect
- le sentiment d'appartenance à la communauté
- la motivation, le sentiment de développer son potentiel
- La prise de conscience du lien santé physique santé mentale
- L'architecture scolaire adaptée

Et le Travail ??????

« Le travail ce n'est pas simplement produire mais aussi se transformer soi-même » Christophe DEJOURS

Dans l'étude faite par IPSOS-SIG « **Les Français et la santé mentale** » en 2009 , parmi les déterminants du bien-être déclaré, les Français disent qu'apprécier son travail au quotidien contribue au bien-être.

Dans European Values Survey (2009), **la valeur que prend l'épanouissement professionnel apparaît très importante** (en première place, la famille Puis le travail, ensuite les amis puis les relations)

Au chômage, les hommes souffrent davantage que les femmes

9,7% des chômeurs pensent au suicide contre 4,7% parmi les actifs

Questions d'approche

- Les troubles de l'adaptation de l'individu
Questionnement des milieux de vie
- Le travail ... » Mais à valoriser à outrance la performance individuelle, ne ne risque t-on pas d'oublier l'individu ? C. DEJOURS
- Questionner les rapports de pouvoir (atteinte au sentiment de maîtrise de l'individu)

La place du stress

Dans une étude de la Fondation européenne sur les conditions de travail , 29 % des salariés européens déclarent souffrir du stress.

Le stress est à l'origine de 50 à 60% de l'absentéisme au travail en Europe. C'est le deuxième plus important problème de santé après le mal de dos.

Selon l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail , **50 à 60 % des journées de travail perdues en Europe ont un lien avec le stress au travail** pour un coût annuel estimé à 15-20 milliards d'euros ce qui représenterait 2,5 % du PIB au Danemark, 10 % au Royaume Uni ou en Norvège.

STRESS ??????

« lorsqu'il existe un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

La solitude ou une maîtrise insuffisante de sa vie professionnelle peut retentir considérablement sur la santé.

Conclusion pratique

- Les cadres favorisant un sentiment d'appartenance, de participation et de valorisation de l'individu

sont plus

propices à la santé que ceux dans lesquels on se sent exclu, ignoré et exploité.

Impact du stress sur le corps : comment ?

le stress mobilise l'énergie et les ressources normalement utilisées dans un grand nombre de processus physiologiques importants pour la conservation de la santé à long terme. Les systèmes cardiovasculaires et immunitaires sont tous deux affectés.

Si ces périodes de tension sont brèves, les effets restent insignifiants. **Si elles se prolongent excessivement, ces systèmes deviennent plus vulnérables** à toute une série de problèmes de santé dont les infections, le diabète, les infections, les AVC, la dépression, l'agressivité

LIEN TRAVAIL ET SANTE

L'enquête téléphonique de l'INPES baromètre santé 2005 auprès de 30 000 Français a montré que 38,5 % des actifs établissaient

un lien direct entre leur travail et leur santé

et déclaraient quatre méfaits : stress, fatigue générale, mal de dos et douleurs musculaires du cou et de la ceinture scapulaire.

COPSOQ

Extrait du Questionnaire du stress au travail COPSOQ

« Êtes-vous informés suffisamment en amont des décisions importantes, des changements affectant vos plans pour l'avenir ?

« Pouvez-vous anticiper les problèmes et les bouleversements affectant votre travail ? »

Une faible prévisibilité serait liée à un risque élevé d'infarctus du myocarde. . .

COPSOQ Copenhaguen Psychosocial Questionnaire

Causes du stress au travail

- Celles liées au **contenu du travail** : charge
- Celles liées à **l'organisation du travail** (répartition des tâches)
- Celles liées **aux relations de travail** (absence de reconnaissance)
- Celles liées à **l'environnement physique** (nuisances sonores)
- **Celles liées à l'environnement socio-économique de l'entreprise** (incertitude sur l'avenir de l'entreprise)

La souffrance au travail

Maslach et Jackson définissent

le burnout ou

épuisement professionnel

comme un « syndrome d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de réduction de l'accomplissement personnel qui apparaît chez les individus impliqués professionnellement auprès d'autrui »

Promouvoir le bien-être au travail

- Approche multifactorielle questionnant le lien de l'homme au travail, le sens qu'il prend, la latitude de décision, le pouvoir de créativité, les relations hiérarchiques, les relations entre collègues, le sentiment de sécurité quant au devenir de l'entreprise
- Respect, écoute, engagement dans un processus collectif, valorisation du travail effectué, prise en compte des difficultés à la réalisation du travail par la hiérarchie

L'être humain n'est pas une chose

La réification appliquée à l'homme est le **traitement instrumental d'autrui**, le fait de se rapporter à l'ensemble de ses propres capacités et de ses besoins comme à **quelque chose économiquement rentable.**

(Axel Honneth La réification)

DENONCER la « variable d'ajustement »

Un économiste – Richard Layard-

- **Le bonheur devrait constituer l'objectif de toute politique** et l'évolution du Bonheur National Brut devrait être mesurée et analysée avec autant d'attention que la croissance du PNB (Produit National brut)
- **Evaluer l'économie réelle** (tout ce qui contribue au bien-être soutenable par opposition à la seule économie de marché) implique de mesurer et d'intégrer les contributions non-marchandes au bien-être apportées par la nature, la famille , les amis et toutes formes de relations sociales, ainsi que celles liées à la santé et à l'éducation.

Qualité de vie

- Associer approches objectives et subjectives à associer pour appréhender la qualité de vie.
- **Degré de satisfaction des besoins humains objectifs** et tenir compte de la perception individuelle ou collective du bien-être subjectif
- **Le bien-être soutenable** évalué par les réponses apportées aux questions portant sur le bonheur, les satisfactions apportées par la vie, l'utilité ou le bien-être.

Le bien-être

- Rien ne donne plus de liberté que l'art ...
- Le Bien-être : la liberté d'être soi ? La liberté d'exercer ses droits ? L'harmonie en soi et avec les autres ? La paix

CéLA 05 53 63 11 79 (Pôle Santé Bien-Etre)

www.cela.site



