

Vannes  
ouest France  
15/10/08

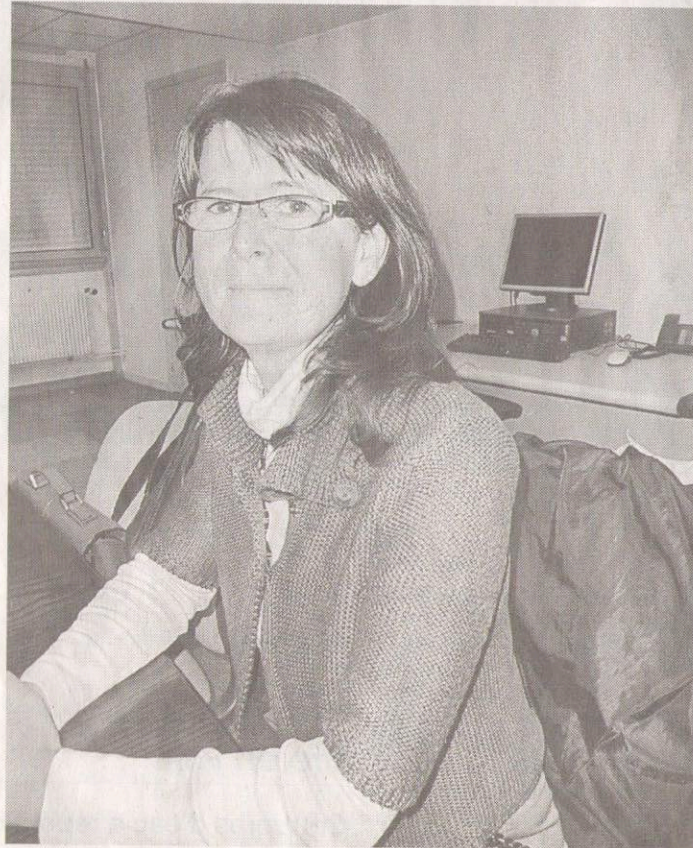
# Souffrance au travail, comment faire face ?

Sur Vannes et sa région, des initiatives existent pour aider les salariés. Difficultés au travail, excès de stress... Coach professionnel, syndicaliste ou directeur des ressources humaines, ils témoignent.

Arlette Janssens a créé sa société à Vannes en 1996. « Avant, j'ai longtemps travaillé pour deux grands groupes, Acor et ABP, à Londres, aux États-Unis et en Suède. » Responsable de services de marketing, elle a décidé un jour de changer complètement de voie.

« Je m'occupais d'un projet de créations de stations-service entre la Norvège et le Portugal. J'avais 45 personnes dans mon équipe. Un jour, on m'a demandé de faire passer mon équipe à vingt personnes. Cela a été très difficile. J'avais formé ces gens et j'en ai vu certains partir dans de mauvaises conditions. Je me suis alors remise en question. »

Aimant former les gens, elle a suivi un DESS en ingénierie de la formation, en se spécialisant dans la psychologie du travail. Puis elle a travaillé en libéral et créé « Janssens, training and coaching ». Elle anime des formations dans une dizaine d'entreprises en Bretagne et à Paris. Elle intervient aussi dans des cas de souffrance au travail à la demande de services de ressources humaines. Ci-dessous, elle évoque ce mal du siècle : le stress, et quelques clés.



Arlette Janssens a créé son entreprise et intervient parfois pour aider les personnes en difficulté dans leur entreprise.

## S'en sortir

**Gérer les mails.** « Les délais de plus en plus courts et la réactivité exigée peuvent provoquer

une surcharge de stress. C'est vrai pour tous les domaines. Les mails contribuent à cette accélération. Avant Internet, les gens avaient un

peu de temps pour souffler. Aujourd'hui, quand les gens arrivent au bureau, ils ont déjà la messagerie qui déborde. Les mails tombent à n'importe quelle heure du jour, voire de la nuit. C'est notamment le cas dans des entreprises qui travaillent à l'international, avec un décalage horaire. C'est déjà le trop-plein dès le matin. Il faut apprendre à se donner des priorités et ne pas vouloir tout faire. »

**La relaxation au lieu des médicaments.** « Il faut éviter des antidépresseurs et arriver à retrouver un équilibre et un bien-être. D'abord, apprendre à gérer son temps, faire la bonne chose au bon moment, se donner des priorités plutôt que vouloir tout faire. Plutôt que des médicaments, faire de la sophrologie, du yoga, ou de la relaxation, du sport, ou avoir une activité associative. »

**Payer le bien-être.** « Les entreprises doivent se soucier de ce bien-être des salariés. Plutôt que payer l'absentéisme, payons le bien-être. Il faut réinventer une nouvelle façon de voir le travail, redonner une proximité entre les gens. L'accompagnement donne des choses positives. Je connais un employeur qui a mis en place un accompagnement individualisé pour les mamans qui reviennent de leur congé maternité. Une autre société, basée à Paris, avec laquelle je travaille, a proposé des massages et de la relaxation entre midi et 14 h ! »

## Gym et yoga pour se détendre au Crédit



Deux fois par semaine, plusieurs salariées se retrouvent pour participer à la gym.

Au siège du Crédit agricole du Morbihan, à Vannes, où travaillent 450 personnes, ils sont nombreux à faire une coupure sportive le midi. Le sport, c'est une longue tradition. Le site possède même sa propre salle de sport, deux terrains de volley, une salle de squash et une salle de tir. Une association sportive est gérée par les salariés. Elle va fêter l'an prochain ses 25 ans et compte 300 membres et une dizaine de sections qui ont chacune leur bureau.

« Nous sommes une cinquantaine à participer », indique Karine Le Mouël, qui travaille à la direction commerciale. Elle participe aux séances de gym depuis 7 ans. « S'il n'y avait pas cela, je ne pourrais pas faire de sport. C'est pratique et cela se passe dans une bonne ambiance. C'est détendu et il n'y a plus d'histoire de hiérarchie. On fait une coupure et on évite de parler du travail. » Karine a ainsi pu faire connaissance avec d'autres salariés. « On s'échange

## Evalis va former à gérer son stress

Au siège d'Evalis à Saint-Nolff travaillent 300 des 4 500 salariés du groupe présent en France et à l'étranger. Evalis a déjà mis en place un coaching assuré par des intervenants extérieurs et des formations.

« La souffrance au travail, ça existe, commente Jean-Claude Estrampes, le directeur des ressources humaines du groupe. Parfois, c'est quelqu'un qui dans cet

son stress ». « Cela sera d'ailleurs une de nos priorités de 2009. Il s'agit de mieux comprendre les mécanismes du stress pour y remédier. »

Ses conseils quand on est en difficulté ? « Il faut une écoute objective et prête à réagir. Le fait d'échanger, c'est bon, mais il faut quelqu'un qui apporte des solutions concrètes et des outils. Et puis, il vaut ainsi parfois

## De l'importance... de la machine à café

Daniel Moaligou est secrétaire départemental de la CFDT. Il participe aussi à la cellule d'écoute et de médiation « souffrance au travail », mise en place par l'associa-

permanent sont aussi des souffrances au travail. »

**Le déficit d'organisation.** « Le manque d'organisation claire, l'absence d'organigramme, les consi-

inatteignables. C'est notamment vrai pour les commerciaux qui ont des clauses d'objectifs redoutables. Des gens n'en peuvent plus parce qu'ils n'y arrivent pas. »

ces situations difficiles, il faut briser le confinement. En cas de harcèlement, il faut contacter un médecin du travail et une section syndicale. Il faut aussi essayer de faire com-