

## L'actu du jour

### Ça veut dire quoi, la « souffrance au travail » ?

Travailler ne rime pas forcément avec souffrir. Mais, certaines fois, des personnes sont contraintes d'arrêter de travailler, parce que c'est devenu trop difficile pour elles. *1jour1actu* a interviewé Marie Pez , une psychanalyste responsable d'un réseau de spécialistes de la souffrance au travail dans toute la France.



Le 6 juin, des infirmiers et aide-soignants ont manifesté à Paris pour protester contre leurs conditions de travail, qu'ils estiment très difficiles.   Elko Hirsch / Hans Lucas / AFP

#### Pourquoi en parle-t-on ?

Des infirmiers et aides-soignants qui protestent contre les difficultés de leur travail, des patrons poursuivis par la justice pour avoir trop mis leurs employés sous pression... On parle beaucoup de souffrance au travail en ce moment.



Marie Pezé.

### 1jour1actu : Ça veut dire quoi, exactement, travailler ?

**Marie Pezé** : En fait, on travaille **tout le temps**, même quand on est un enfant : à grandir, à se développer, à travers l'école en particulier. Travailler, c'est se construire. Quand on grandit, le travail devient un emploi. On ne travaille pas forcément pour être heureux, mais on peut arriver à être fier de son travail. Et, quand on a la chance de pouvoir choisir son métier, on peut même réussir à s'accomplir.

### Quand on ne choisit pas son métier, on est forcément malheureux ?

**Marie Pezé** : Non. Une **jeune femme** que j'ai rencontrée, et qui est devenue l'héroïne du film *Fatima\**, faisait le ménage **dans les classes** d'une école. Elle n'avait pas vraiment choisi ce travail. Eh bien, **elle était contente** quand elle avait fini, parce que ça sentait bon, que c'était bien rangé. Elle me disait : « C'est comme si je faisais une œuvre d'art tous les soirs, les petits me l'abîment et je la refais le lendemain. »

### Alors pourquoi certaines personnes souffrent au travail ?

**Marie Pezé** : Parce que, parfois, une personne **n'a plus tout ce qu'il lui faudrait** pour bien faire son travail, soit parce qu'on lui demande d'**aller très vite** et qu'elle ne dispose pas du temps nécessaire, soit parce qu'**on ne lui donne pas tous les outils** dont elle aurait besoin. Parfois encore, on lui demande de respecter des consignes trop strictes et **elle ne se sent plus libre** d'exercer son métier comme elle le souhaite. Cette personne ne trouve plus, alors, de sens dans ce qu'elle fait. Or, **être fier de son travail protège la santé**.

### Avez-vous des exemples ?

**Marie Pezé** : Pour un **professeur**, par exemple, qui est en charge d'une classe avec trop d'élèves, cela peut être **difficile de faire correctement**

**son cours.** Dans une maison de retraite, une **infirmière** qui n'a pas assez de temps, **aura du mal** à bien s'occuper d'une personne âgée, lui faire sa toilette, la mettre au lit. Pourtant, il est très important de rentrer le soir et de **se dire qu'on a été utile, d'être fier de son travail.**

### Comment faire pour éviter de souffrir au travail ?

**Marie Pezé** : Il ne faut pas accepter que son corps ou son intelligence soient abîmés par cette souffrance, **il ne faut pas se laisser envahir.** Pour cela, il faut consulter son médecin ou un spécialiste. Il ne faut pas non plus arriver dans le monde du travail de manière naïve, sans connaître ses droits et ses devoirs. **Beaucoup s'en sortent** : parmi les personnes qui font appel à moi, huit sur dix trouvent du travail ailleurs ou changent de métier. **Il faut résister !\*** *Fatima*, film de Philippe Faucon, sorti en 2015.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)