

Sisyphes peut-il être heureux malgré tout ? (*)

Que peut apporter la Sophrologie au monde du travail ?

Dr René Debanterlé

Exposé lors de la journée des membres de la Société Belge de Sophrologie et Relaxation, à Louvain-La-Neuve, le 23 juin 2012.

1. Un peu d'Histoire d'abord

On ne peut négliger la connaissance historique car elle est très éclairante pour le présent et elle annonce le futur.

Nous sommes conscients que le monde du travail a fortement et rapidement changé ces dernières décennies.

Il est bien utile d'essayer de percevoir en quoi consiste l'essentiel de ces changements.

En résumant très fort nous sommes passé d'un monde du travail millénaire constitué d'agriculteurs et artisans, organisé sur une base familiale, à celui du 19^{ème} siècle formé d'entreprises industrielles nationales et urbaines, puis à celui du 20^{ème} siècle qui a vu l'implantation de groupes multinationaux.

La répartition de la population active entre les trois secteurs primaire (agriculture) secondaire (industrie) et tertiaire (services) s'est modifiée en conséquence en faveur du tertiaire au détriment d'abord du primaire puis du secondaire.

Actuellement près de huit personnes sur dix ont un travail « immatériel » au sens où elles ne fabriquent plus d'objet.

Mais le changement majeur qui est en cours actuellement est lié au développement du « modèle économique actionnarial ».

La rentabilité légitime d'une entreprise fait place à la recherche de l'hyper rentabilité pour gratifier au maximum les actionnaires. Il concerne en premier lieu les multinationales, mais de plus en plus de PME sont impliquées par les acquisitions et les fusions, et se mondialisent dans leurs activités.

Il s'agit d'une visée à court terme, qui s'embarrasse très peu des répercussions nuisibles pour les travailleurs et l'environnement.

Le capitalisme industriel fait place à un capitalisme financier.

J'y vois une belle expression sociale du péché de cupidité et une belle victoire du diable, qui nous conduit ainsi à une catastrophe humaniste.

2. Le travailleur en bonne santé et heureux : un mythe ?

Quelles sont les conséquences de ces changements pour la santé et le vécu du travailleur ?

Que peut faire la médecine du travail dans ce monde si malade, si fou ?

Jadis les préoccupations pour la santé du travailleur se concentraient surtout sur la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles liées à l'insalubrité de l'environnement. En cela elle n'a pas changé et rempli de mieux en mieux son rôle.

Dans les années cinquante on a commencé à prendre beaucoup plus en considération l'adaptation physique et mentale du travailleur à son activité. Une nouvelle science est née : l'ergonomie.

Il est dès lors tenu compte des caractéristiques du poste de travail : espace disponible, ambiance, cadences, postures, gestes, capacités cognitives. On peut dire qu'il s'agit d'une saine réaction au machinisme en adaptant la machine à l'homme, alors qu'auparavant c'était surtout l'inverse.

Dans l'évolution actuelle du monde du travail il apparaît que la souffrance devient de plus en plus psychique. L'usure mentale prend le pas sur l'usure physique.

- Le travailleur souffre d'une perte d'identité. Il a de moins en moins des points de repères clairs et stables. Les entreprises sont de plus en plus éphémères, elles fusionnent, sont vendues. Les dirigeants changent fréquemment. Le nom de la firme est modifié. Les méthodes de travail se transforment.

Le travailleur est de moins en moins reconnu et respecté comme une personne. L'investissement personnel, non mesurable, est peu pris en considération.

Un management d'adhésion est prédominant : l'idéal de l'entreprise s'impose au travailleur.

Il peut finir par ne plus se reconnaître, à se sentir autre que lui-même, c'est-à-dire à faire l'expérience d'un processus d'aliénation.

- Le travailleur vit de plus en plus dans l'angoisse. Il craint de perdre son emploi dans le contexte d'une restructuration ou d'une faillite, vu l'instabilité économique mondiale.

L'idéologie dominante étant la gestion efficace, le travailleur est soumis de plus en plus à des exigences de performance en qualité et rapidité. Il est obligé de s'adapter au développement des nouvelles technologies, en particulier celles de communication.

Il vit sous la contrainte permanente de l'évaluation. Il doit constamment s'améliorer, acquérir une excellence durable. Il développe ainsi une attitude très individualiste. Le collègue devient plus un adversaire qu'un collaborateur. Chacun surveille l'autre. Les abus de pouvoir sont favorisés.

Il est aisé de comprendre que le stress au travail ne cesse de s'accroître, avec toutes ses conséquences corporelles (troubles cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques), mentales (troubles dépressifs, burn-out) et comportementales (assuétudes, agressivité).

La fatigue est un véritable fléau. On commence à utiliser le mot d'« ergostressie » pour caractériser le stress lié au travail.

Suivant une enquête de 2010 en Belgique trois travailleurs sur dix souffrent du stress au travail et près de 13 % sont confrontés à de la maltraitance : violence verbale, humiliations, harcèlement, ..

Il est estimé par l'INAMI que lors des absences au travail de plus de 15j, l'origine est au minimum une fois sur six la surcharge physique et/ou psychique au travail. Mais les facteurs liés au travail pourraient jouer jusqu'à une fois sur trois un rôle prépondérant dans les cas de maladies entraînant une absence de longue durée.

Ce qui donne des chiffres de 25.000 à 50.000 personnes malades du stress au travail sur les 300.000 absents plus de 15j chaque année. Ce qui rejoint largement le nombre de victimes d'accident du travail, absents plus de 15j, chiffré à 30.000

Le travailleur en bonne santé et heureux existe toujours mais il se fait de plus en plus rare et il risque de disparaître bientôt pour n'être plus qu'un mythe.

Devant ce développement alarmant, le pouvoir politique belge a réagi et a promulgué de nouvelles lois et Arrêtés Royaux ces dernières années.

Voici en résumé les principaux changements légaux qui ont eu lieu.

Loi du 4 août 1996 Le bien être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail.

C'est la loi de base.

Elle réforme complètement l'organisation de la protection de santé des travailleurs et insuffle un état d'esprit nouveau : il est dorénavant question du bien être des travailleurs. Cette notion dépasse donc la prévention des accidents et des maladies professionnelles

Elle prend en considération l'adaptation du travail à l'homme (ergonomie) et la gestion du stress (risques psychosociaux)

AR du 27 mars 1998

Institue l'organisation des services de prévention et protection

Internes : SIPP totalement ou partiellement constitués dans une entreprise

Externes : SEPP capables de fournir tous les aides aux entreprises.

La fonction de conseiller en prévention y apparaît en tant que responsable pour l'exécution de la réglementation pour la Protection du travail.

On parle dorénavant de Conseiller en prévention -médecin du travail ,de conseiller en prévention -ergonome, psychologue,....

Il introduit la notion de multidisciplinarité qui demande la collaboration de conseillers en prévention et experts qui ont des compétences différentes.

Il est question d'analyses des risques et de gestion des risques.

Il oblige à prendre en considération les risques psychosociaux du travail.

AR 21 juin 1999 rend obligatoire la CCT (convention collective du travail) n°72 du 30 mars 1999 sur la gestion et la prévention du stress occasionné par le travail

Elle donne la définition suivante du stress : « état perçu comme négatif par un groupe de travailleurs,qui s'accompagne de plaintes ou dysfonctionnements au niveau physique,psychique et/ou social et qui est la conséquence du fait que des travailleurs ne sont pas en mesure de répondre aux exigences et attentes qui leur sont posées par leur situation de travail »

Elle fait ressortir les éléments suivants

- 1) vécu -négatif -du travailleur
- 2) l'aspect collectif
- 3) définition large , inspirée de celle de la santé de l'OMS
- 4) notion d'équilibre entre exigences et capacités.

Loi du 11 juin 2002 relative à la protection contre la violence et le harcèlement moral ou sexuel au travail

Elle amende la loi du 4 août 1996 sur le bien être. Elle oblige les travailleurs à contribuer de façon positive à la politique de prévention en la matière et établit les procédures de plainte.

AR du 28 juin 2009 qui rend obligatoire la CCT n° 100 du 1^{er} avril 2009 concernant la mise en œuvre d'une politique préventive en matière d'alcool et de drogues dans l'entreprise.

Le problème est abordé sous l'angle du dysfonctionnement du travailleur dans ses prestations et ses relations de travail .Les employeurs sont obligés d'établir un plan de mesures pour la prévention et le suivi de cette problématique.

Un cadre légal bien nécessaire est donc en place, mais son application reste actuellement rudimentaire pour deux principales raisons : d'une part les employeurs ne considèrent pas encore les risques psychosociaux comme prioritaires - bien à tort car ils sont très coûteux - et d'autre part ils sont craintifs devant la remise en cause de l'organisation de l'entreprise.

3 La Sophrologie : un appoint ou un nouvel art de vivre dans son travail ?

Devant cette évolution du monde du travail que peut proposer la Sophrologie ?

Suivant les nouvelles réglementations du travail il apparaît bien que les employeurs ont à présent l'obligation de prendre en considération les risques psychosociaux dans leur entreprise. Ils sont tenus d'effectuer une analyse de ces risques et de prendre des dispositions pour les réduire. Ils font appel pour cette mission aux conseillers en prévention - psychologues et ergonomes. Il s'agit d'une action préventive qui détermine la source des risques et propose des moyens pour y pallier. L'abord des problèmes est collectif. Il est loisible aussi à l'employeur de proposer à son personnel l'apprentissage de méthodes de gestion de stress. Il y donc à présent une porte qui s'ouvre plus largement pour l'introduction de la Sophrologie dans le monde du travail. Actuellement cette introduction reste plutôt anecdotique. La Sophrologie mérite d'être mieux connue. Il est important de bien mettre en évidence sa spécificité par rapport aux méthodes de relaxation et aux diverses démarches de « développement personnel ». Il est fondamental de souligner que la base philosophique de la Sophrologie est la phénoménologie. Et Elle conduit par son principe d'action positive à un existentialisme positif. Son but est en étudiant les phénomènes de conscience de conduire vers la plénitude de conscience. La Sophrologie prône bien une autre façon d'être qui tourne le dos à l'esprit de possessivité. Tout en donnant d'excellents moyens pour gérer le stress, c'est donc bien un nouvel art de vivre qu'elle propose. Il en résulte des relations humaines beaucoup plus gratifiantes. La Sophrologie est porteuse de valeurs humanistes ce qui constitue un excellent remède pour notre monde si malade. Seulement c'est un remède bien amer pour les tenants de l'activisme et du productivisme. Ceci explique bien des résistances à son émancipation. Concrètement la pratique sophrologique des travailleurs s'effectue actuellement en dehors de l'entreprise, chez des praticiens en consultation privée ou dans des milieux hospitaliers. Il s'agit de travailleurs particulièrement en état de grande souffrance. L'action est donc surtout thérapeutique. Certains sophrologues cependant sont en mesure de proposer des interventions prophylactiques dans les entreprises. Il y a lieu de signaler l'apparition ces dernières années de centres médicaux spécialisés pour la gestion du stress. Le centre liégeois CITES (Centre d'Information, de Thérapeutique et d'Études sur le Stress) - né il y a 17 ans avec l'aide du CPAS de la ville de Liège - est pionnier dans ce domaine. Il vient de créer un service spécialement orienté vers le stress lié au travail.

Il existe une autre modalité d'action qui mérite toute attention. Elle consiste à initier les futurs travailleurs à la gestion du stress .L'action préventive devrait commencer dans les écoles, en particulier dans les écoles supérieures qui forment les responsables de demain.

Une action effectuée auprès des futurs responsables d'entreprises ou de services peut être plus prometteuse quant à un changement futur dans les comportements.

Il est important aussi que les soignants se soignent .Le cordonnier ne doit pas négliger ses chaussures. Les soignants risquent particulièrement le burn-out.

Une séance d'information avec quelques exercices corporels peut déjà constituer une sensibilisation valable.

C'est le sens d'une démarche réalisée récemment pour les médecins du travail au centre médical de Liège dont je fais partie. (CESI Prévention et Protection asbl) .Ils ont eu ainsi une initiation à la sophrologie - par une sophrologue du Cites- membre de notre société- et aussi à la MBSR - par une psychothérapeute.

(MBSR : mindfulness based stress réduction . Méthode conçue par un médecin américain -le dr Jon Kabat Zin en s'inspirant de la méditation zen et d'une attitude de pleine conscience , qui s'apprend en 8 séances réparties sur 2 mois, visant à réduire les états anxiodépressifs liés au stress).

La question qui se pose si une démarche sophrologique est demandée est celle de la méthode.

Il est important que les exercices préconisés soient simples et facilement exécutables dans la vie quotidienne. Le succès que l'on peut en attendre est en effet lié à une pratique régulière au long cours. Pour cette raison la relaxation dynamique du 3eme degré -dénommée méditative- est particulièrement indiquée. Se pratiquant en position assise ou même en marchant -elle peut se réaliser aisément et discrètement en de multiples endroits ,contrairement aux exercices dynamiques aux gestes amples demandant la position debout ou des exercices statiques réalisés de préférence en position couchée. Elle présente aussi l'avantage du fait de sa simplicité de pouvoir être enseignée sur peu de temps.

Caycedo l'a mise au point en s'inspirant très fort de la méditation zen :en position assise :le zazen et lors de la marche (le kin hin).

Il est fondamental de souligner que la pratique méditative est en soi une voie royale pour l'épanouissement de l'être humain, en particulier dans la dimension spirituelle.

Elle constitue d'ailleurs l'essence du Zen .

Pour terminer cet exposé, il me paraît bien utile de se remémorer quelques principes généraux de sagesse qui contribuent fondamentalement à être heureux au travail malgré toutes les vicissitudes qu'il peut amener.

-Une des clés est de bien concevoir notre activité dans une participation au bien être d'autrui.

L'enthousiasme pour son travail, les efforts pour endurer les facteurs stressants, sont liés à la conscience que notre travail est utile et bienfaisant pour la communauté. C'est une vision trop individualiste axée principalement sur la recherche d'avantages financiers et narcissiques qui est une grande source d'insatisfactions au travail.

Cette participation ne peut se faire que dans la limite de ses capacités, qu'il faut accepter.

La toute puissance prônée par le milieu professionnel est un leurre particulièrement néfaste.

-Une autre clé est liée à l'action. Elle est source de joie. Notre cerveau paraît bien programmé pour cela. L'action s'exerce dans le monde extérieur mais aussi dans le monde intérieur.

Elle est en soi une source possible de bonheur indépendamment de la réussite ou de l'échec de son but.

Elle exige pour cela une pleine présence à ce que l'on effectue.

Tout geste , toute idée , est une merveille. Un mystère est omniprésent. Le sacré est dans tout.

La joie gît dans l'acte présent. C'est une attitude salvatrice, y compris dans les situations les plus absurdes. La seule exigence est la répétition de l'effort.

Oui, Sisyphe peut être heureux, malgré tout.

L'extraordinaire de l'existence est dans la profondeur du vécu de l'ordinaire.

Il est dans la transparence à la transcendance.

Soyons donc courageux !

Gardons aussi l'espérance car le vécu positif, la sérénité la joie, c'est contagieux.

4. Un peu de silence, SVP

Pratique méditative inspirée de la Relaxation Dynamique du III^{ème} degré de Caycedo

Protocole

- Prise de la posture

Position assise sur l'avant d'une chaise -> dos décollé du dossier

Dos bien droit : alignement vertical colonne dorsale et cervicale
oreille, épaule, hanche
nez, nombril

Mains déposées sur le haut des cuisses, paumes vers le haut, la main gauche dans la main droite. Les pouces sont alignés sur une ligne bien horizontale en se touchant par la pointe.

Les cuisses sont horizontales avec une ouverture d'angle de +/- 60 ° (genou g 1h et genou dr 50m)

Les pieds reposent fermement sur le sol

Les yeux sont à demi fermés. Le regard passe à 45 ° sous l'horizontale, se fixant sur un point situé sur le sol à +/- 1m50. Il est cependant maintenu panoramique.

La bouche est fermée. Respiration douce par le nez

- Sophronisation de base

Détente du visage : front, yeux, joues, mâchoire, langue

Détente de la nuque, des épaules, du dos

Détente des bras, des mains

Détente de la région pectorale

Détente du ventre

Détente des fesses, des cuisses, des jambes, pieds

Passage en revue de l'ensemble du corps

Prise de conscience de la position dans l'espace, des zones tendues, des concentrations énergétiques

- Prise de conscience de la respiration

Concentration sur les mouvements abdominaux
Gonflement du ventre à l'inspiration
Dégonflement à l'expiration.
Présence au rythme, à l'amplitude.
Pas d'action volontaire

- Sophro déplacement du négatif

Champs de conscience envahi par pensées avec charge affective plus ou moins forte. (qui peut être agréable)
Pas les rejeter, les accueillir en toute humilité, mais ne pas les maintenir et les suivre.
Les laisser s'échapper.
=> renforcement par SDN
départ avec l'air expiré des tensions corporelles et mentales
La durée de l'expiration devient double de celle de l'inspiration.

- Entrée dans le silence

Attitude de lâcher prise pas de lutte, ni de poursuite des pensées
de non agir
de présence totale à l'instant
Passage du vécu du moi existentiel à celui de l'être essentiel. Vécu d'unité corps, esprit,
Pressentiment au-delà de notre être profond., d'un lieu de lumière, de chaleur, source de la Vie.
Vécu d'unité corps, esprit, et du Tout qui est dans tout

Si distraction trop forte => support : comptage des expirations par cycles de 10
Si somnolence => ouverture des yeux, regard dirigé vers le haut

- Émission de pensée positive sur l'expir : souhait de bonheur

Pour proches, voisins, collègues, compatriotes, humanité
Pour adversaires, ennemis surtout

Émergence positive de la profondeur. Bien plus qu'un désir de l'ego.
Émanation du « Grand Tout » qui nous traverse et dont nous faisons don à autrui..

- Retour à l'état ordinaire de conscience

Mobilisation mains, pieds, bras, jambes, tronc, tête, ouverture des yeux

(*) Sisyphé

*Personnage de la mythologie grecque, condamné par les Dieux - pour avoir voulu les défier, notamment en emprisonnant Thanatos - à pousser un rocher au sommet d'une colline. A peine arrivé au faite, le rocher roulait vers le bas et Sisyphé recommençait de nouveau son effort.
C'est donc l'exemple extrême d'un travail inutile, absurde.*

