

# “LE STRESS GANGRÈNE NOS ENTREPRISES”

Patrick Mesters\* est neuropsychiatre, consultant et directeur de l'Institut européen d'intervention et de recherche sur le burn out. Il est notamment intervenu le 10 mai dernier à la demande de l'Edhec de Nice sur le thème : *“La responsabilité managériale et sociétale dans la prévention du burn out professionnel”*. Rencontre.



© Sébastien Rogier

“Il est illusoire de croire qu'un cadre de vie agréable préserve des troubles liés au travail.”

## Le stress est considéré comme le mal des temps modernes. N'a-t-il pas toujours existé ?

Chez l'être humain, le stress est un phénomène normal, résultant de la sécrétion de cortisol. Cette hormone, dont la concentration est notamment élevée le matin au réveil, nous permet de gérer notre emploi du temps. L'on s'inquiète aujourd'hui parce que le stress devient un problème de société et qu'il gangrène nos entreprises. Nous sommes à l'ère des brainworkers (littéralement, les travailleurs du cerveau). Les salariés sont soumis à une pression permanente et il n'y a plus de frontières entre la vie professionnelle et privée.

## Quels sont les risques pour l'entreprise ?

Le plus fréquent est sans doute le présentisme. Les salariés se rendent sur leur lieu de travail, mais ne produisent rien. Ils sont comme paralysés par l'angoisse. Le rendement de la société en pâtit. Viennent ensuite les arrêts maladie. L'on estime que le stress est responsable de 50 à 60% des journées de travail perdues. Avec les coûts liés à son remplacement, un arrêt représenterait en moyenne pour l'entreprise 2,5 fois le salaire de l'employé. Le stress peut par ailleurs nuire à l'image des sociétés comme l'illustre la couverture médiatique des suicides chez Renault ou Orange.

## La responsabilité est-elle imputable aux managers ?

En partie. La rupture intervient entre les salariés et la direction lorsque celle-ci impose un rythme soutenu à ses équipes et se montre peu reconnaissante. Les employés

adoptent alors une position de victimes. Ils rendent responsables leurs collègues et se plaignent de leur niveau de rémunération.

## Et le burn out ?

C'est un terme emprunté à l'industrie aéronautique. Il définit l'épuisement professionnel. Tout individu est capable de supporter le stress à condition qu'il y ait des phases de repos. Sans cette décompression, le salarié va droit dans le mur et s'expose à la surchauffe.

## Y-a-t-il des personnes plus exposées ?

Ce sont les passionnés, les perfectionnistes, les talentueux et les plus dévoués. Même si les femmes sont plus à risques, on considère que toutes les professions et les strates d'une entreprise sont concernées.

## Notre région est-elle plus ou moins impactée que les autres ?

Il est illusoire de croire qu'un cadre de vie agréable préserve des troubles liés au travail. Disons que dans le meilleur des cas, la luminosité pourra atténuer certaines dépressions saisonnières. Pour le reste, les chiffres suivent la tendance nationale. L'on estime qu'en France, 4 salariés sur 10 souffrent de stress chronique, 7 à 9% sont touchés par le burn out. ■ Propos recueillis par P.H

\*Durant 14 ans, Patrick Mesters fut cadre dans un grand groupe pharmaceutique mondial. Il est le co-auteur de l'ouvrage "Vaincre l'épuisement professionnel - Toutes les clefs pour comprendre le Burn Out" (Éditions Laffont) et "Le Burn Out" (Collection Marabout)