

Conférence de presse du 11 mai 2023

« Stress et épuisement des travailleurs et travailleuses – causes, conséquences et mesures pour un monde du travail sain »

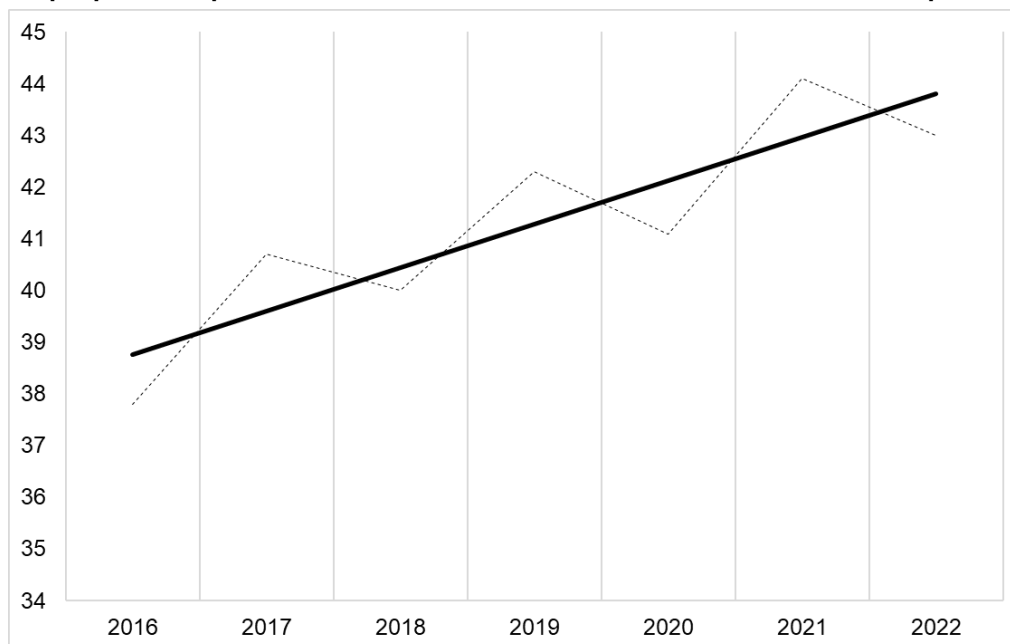
Stress et épuisement professionnel – causes et conséquences

Texte de l'intervention de Thomas Bauer, responsable de la politique économique à Travail.Suisse

Depuis plusieurs années, les travailleuses et travailleurs connaissent une augmentation constante du stress professionnel et le nombre de celles et ceux qui sont épuisés émotionnellement augmente. Cela est dû à des exigences de flexibilité toujours plus élevées, à des pratiques professionnelles qui changent rapidement avec l'évolution technologique, à une augmentation des tâches à effectuer en même temps et à l'effacement progressif des frontières entre le temps de travail et temps libre. Il est donc urgent de prendre des mesures pour protéger la santé des travailleurs et travailleuses.

Toujours plus vite, toujours plus, toujours plus longtemps. Ce que les travailleuses et les travailleurs vivent aujourd'hui, c'est une accélération, une augmentation simultanée des tâches, l'affaiblissement des limites entre temps de travail et temps libre et une flexibilisation sans précédent du monde du travail. La conséquence en est claire et nette : le stress au travail ne cesse d'augmenter.

Graphique 1 : Proportion de travailleurs et travailleuses souffrant de stress fréquent



Baromètre Conditions de travail, Travail.Suisse, 2016-2022, ligne noire en pointillés = tendance, en %.

La NZZ a certes tout à fait raison lorsqu'elle affirme que le stress fait partie du travail. Mais ce que Travail.Suisse et ses fédérations observent, ce n'est pas simplement une augmentation du stress professionnel, mais une augmentation inquiétante de l'épuisement émotionnel d'une partie croissante du personnel.

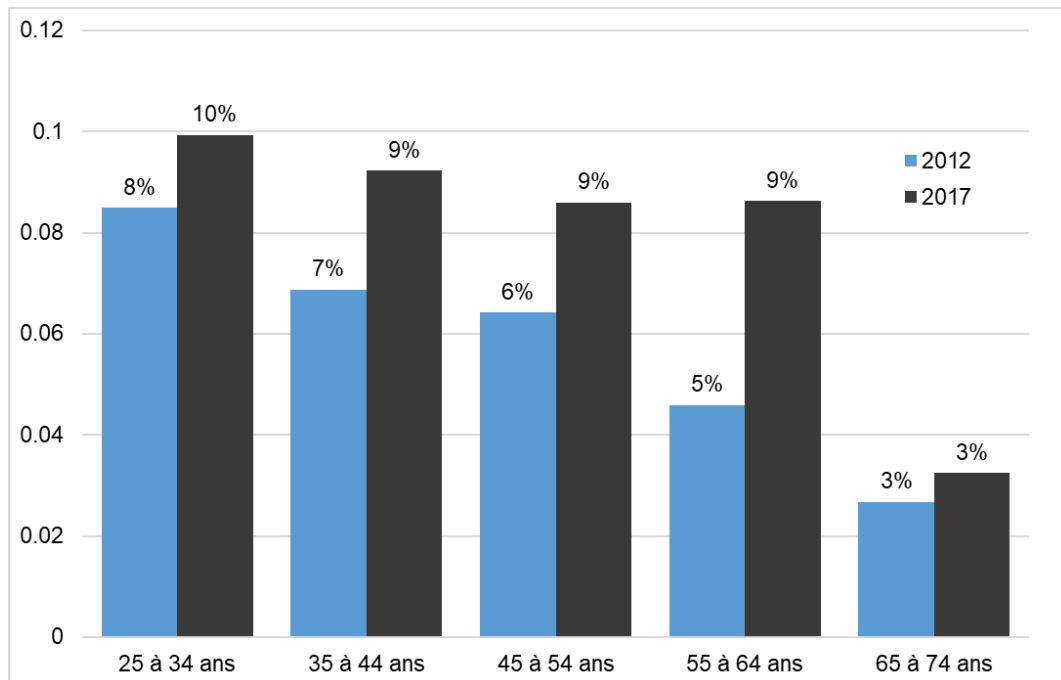
Ainsi, la part des travailleuses travailleurs qui sont épuisés émotionnellement à la fin de la journée est passée de 36% à 40% entre 2016 et 2022. 40% n'ont donc pas seulement eu beaucoup à faire au travail, ils sont épuisés émotionnellement à la fin de la journée. C'est ce que montrent les enquêtes menées dans le cadre du Baromètre Conditions de travail de Travail.Suisse. Environ un tiers des travailleurs et travailleuses n'arrivent déjà plus à gérer le stress au travail, même à long terme. Ils ne sont pas seulement épuisés le soir, mais aussi durablement sur le plan émotionnel. C'est ce que montrent les enquêtes de Promotion Santé Suisse. Là aussi, la tendance est à la hausse ces dernières années.

Conséquences du stress et de l'épuisement professionnel

Les conséquences du stress sur la santé du personnel vont des douleurs dorsales aux troubles du sommeil en passant par les dépressions causées par un épuisement. On constate ainsi un déplacement des risques pour la santé des maladies purement physiques vers les maladies psychiques. Aujourd'hui, la moitié des nouveaux bénéficiaires d'une rente AI ont une cause psychique. Cette détérioration de l'état psychique des personnes actives se reflète également dans d'autres enquêtes, par exemple dans l'Enquête suisse sur la santé. Et il apparaît clairement que les processus de travail et l'organisation du monde du travail y sont pour beaucoup. Jusqu'à présent, on n'a guère accordé d'importance à ces nouveaux risques et les mesures de prévention restent elles aussi minimales.

Graphique 2 : Symptômes de dépression moyenne et sévère (« major depression ») selon l'âge

Enquête suisse sur la santé 2012 et 2017, part de la population en %.

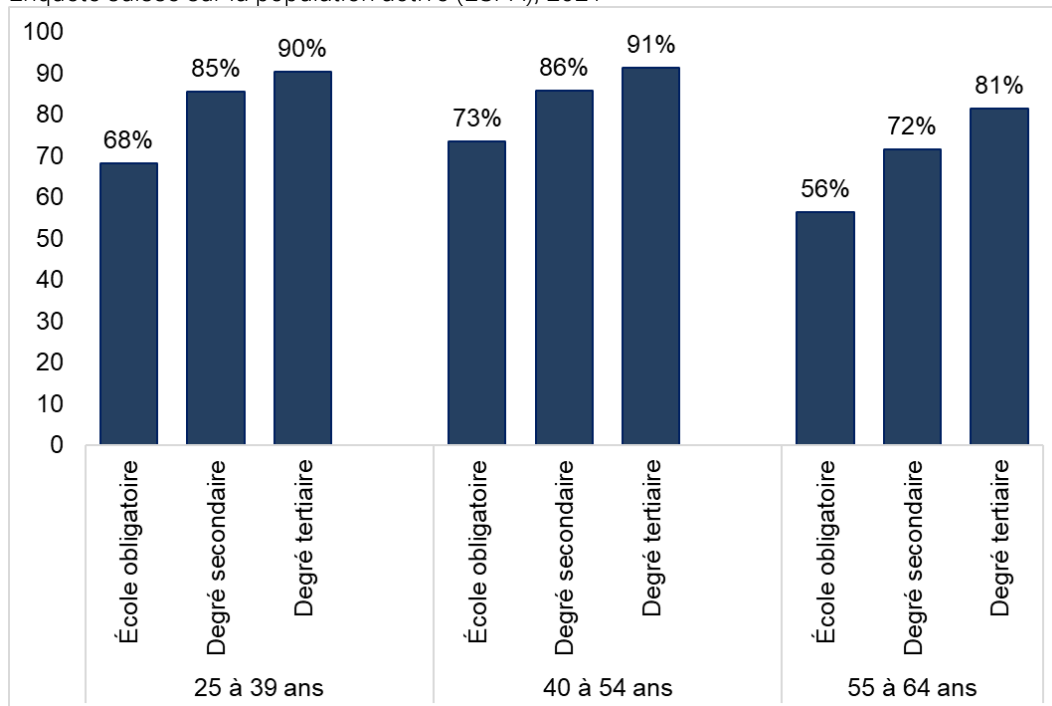


Il y a une dizaine d'années, le Seco a quantifié les coûts du stress au travail en avançant un chiffre : le stress au travail coûterait 10 milliards de francs par an. Cette quantification des coûts est toutefois nettement insuffisante. En effet, les conséquences à long terme sur la santé se manifestent surtout au niveau de la participation

au marché du travail. Elles touchent ainsi deux thèmes qui semblent également intéresser les employeurs : la pénurie de main-d'œuvre qualifiée et l'âge de la retraite. L'enquête suisse sur la population active le montre clairement : plus les travailleuses et travailleurs sont sollicités physiquement et psychiquement dans leur travail, plus leur participation à la vie active diminue avec l'âge. Chez celles et ceux qui disposant d'un diplôme professionnel, le taux d'activité diminue par exemple nettement à partir de 55 ans, passant de 86% à 72%. Cela correspond à un recul de 14 points de pourcentage. Les atteintes à la santé consécutives à l'activité professionnelle en sont une raison importante. Les lamentations sur la pénurie de main-d'œuvre qualifiée montrent donc ici leur face sournoise. Le problème de la pénurie de main-d'œuvre qualifiée n'est pas l'âge de la retraite trop bas ou les horaires de travail trop faibles, mais l'usure physique et psychique à laquelle les travailleuses et travailleurs sont exposés. Mais ce faisant, j'anticipe sur l'analyse.

Graphique 3 : Taux d'emploi par âge et par formation

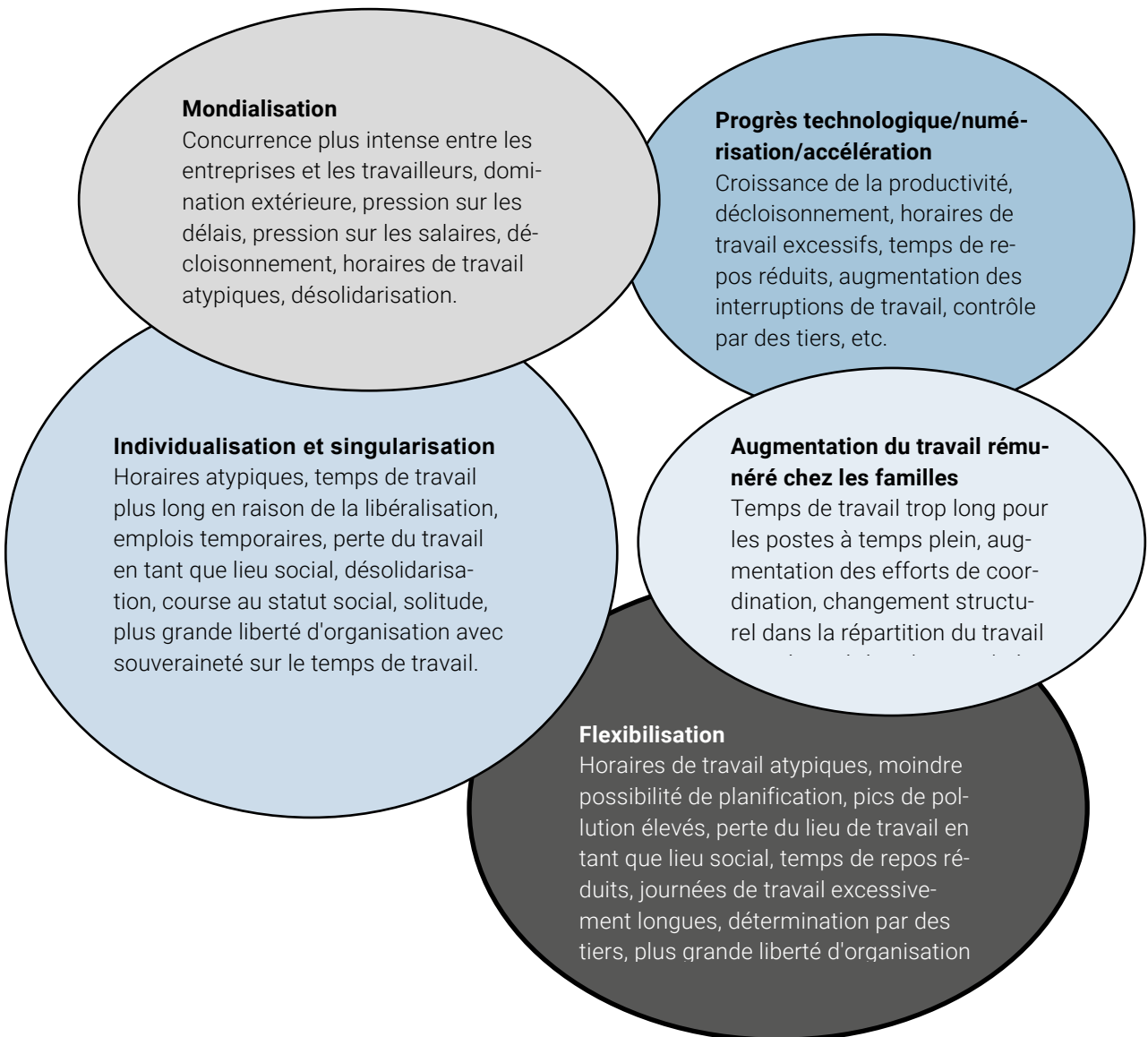
Enquête suisse sur la population active (ESPA), 2021



Les raisons de l'augmentation constante du stress et de l'épuisement au travail

Travail.Suisse a analysé en détail, sur la base d'études existantes et de données disponibles, les causes possibles de l'augmentation constante du stress et de l'épuisement au travail. Il en ressort que, très grossièrement, cinq grandes évolutions économiques et sociales expliquent pour l'essentiel cette augmentation. J'aborde ci-après deux de ces évolutions : la numérisation et la flexibilisation. Vous trouverez des explications sur les cinq causes dans le [document de position](#) détaillé de Travail.Suisse.

Graphique 4 : Évolutions économiques et sociétales comme explication



1. Numérisation – accélération, augmentation simultanée des tâches, délimitation plus floue entre temps de travail et temps libre

La numérisation entraîne une accélération du rythme de travail, une augmentation simultanée des tâches, une augmentation des interruptions de travail, une augmentation du contrôle du rythme de l'activité professionnelle par les employeurs et une délimitation plus floue entre temps de travail et temps libre. Qu'est-ce que cela signifie ?

L'accélération du rythme de travail se traduit par une augmentation constante de la productivité. Dans l'activité de travail concrète, nous la voyons par exemple dans le fait que les technologies numériques permettent de toujours mieux mesurer, contrôler, piloter et donc accélérer le rythme de l'activité professionnelle. C'est ce que recherchent les employeurs, car dans une logique économique, le temps – comme vous le savez – signifie de l'argent. L'accélération du travail est incontestablement un facteur important de stress au travail.

Par « augmentation simultanée des tâches », nous entendons l'exécution de plusieurs activités en même temps. Souvent, d'autres tâches doivent être effectuées en plus de l'activité proprement dite, par exemple des activités de surveillance dans le commerce de détail. L'intensité de l'activité professionnelle s'en trouve accrue et le personnel est de plus en plus sollicité. Cela s'accompagne souvent d'une augmentation des interruptions de travail. C'est ce que nous constatons surtout dans différentes professions de service. De nombreux travailleurs et travailleuses effectuent aujourd'hui différentes tâches en même temps par le biais de différents canaux numériques. La sollicitation s'en trouve nettement accrue et contribue à l'épuisement du personnel à la fin d'une journée de travail.

La délimitation plus floue entre temps de travail et temps libre se manifeste notamment par les technologies de communication numériques, qui sont aujourd'hui utilisées dans de nombreuses branches. Certes, le télétravail, par exemple, offre des opportunités aux travailleurs et travailleuses, notamment en raison de la réduction des temps de trajet. Parallèlement, les frontières entre vie professionnelle et vie privée s'estompent de plus en plus. La récupération après le travail est donc plus difficile et le niveau de stress diminue nettement moins. Selon le baromètre Conditions de travail de Travail.Suisse, seuls 34% des salariés déclarent ne jamais travailler pendant leur temps libre. Mais même dans les entreprises où le personnel est physiquement présent, on doit de plus en plus souvent interrompre les pauses de midi pour pouvoir servir à temps les clients. Les temps de repos, qui sont extrêmement importants pour le repos des travailleurs et travailleuses, perdent ainsi de plus en plus leur caractère de détente et servent davantage à optimiser les processus d'exploitation.

2. Flexibilisation – externalisation des risques économiques d'exploitation

Les exigences de flexibilité au travail ont fortement augmenté au cours des dix dernières années. L'objectif de transférer les risques de l'entreprise sur le personnel est poursuivi de manière toujours plus impitoyable par les employeurs. Cela se traduit très concrètement par l'augmentation inquiétante des engagements à durée déterminée, qui ont plus que doublé en quelques années. Le travail sur appel a également connu une forte augmentation après la pandémie. Entre-temps, 300'000 personnes travaillent sur appel. Cela représente 100'000 de plus qu'avant la pandémie. Une autre évolution se manifeste dans les secteurs de la vente, de la restauration ou d'activités d'encadrement. Ici, ce sont surtout les journées de travail trop longues avec une fragmentation de la journée de travail qui entraînent un fort surmenage. Les journées de 13 ou 14 heures dans l'entreprise font partie du quotidien de nombreux travailleuses et travailleurs, même s'ils sont employés à temps partiel. La loi sur le travail, beaucoup trop flexible, en constitue la base et ces possibilités sont davantage exploitées.

De plus, nous observons de plus en plus de nouvelles formes de travail à la tâche, où ce n'est plus le temps de travail qui est prescrit, mais la quantité de travail, et où le personnel doit travailler jusqu'à ce qu'il ait terminé son travail. On le voit par exemple dans le secteur du nettoyage ou de la logistique. Jusqu'à présent, ces formes de travail ne font elles aussi l'objet que de statistiques limitées.

Pour comprendre ce que la flexibilité unilatérale en faveur de l'employeur signifie pour de nombreux travailleurs et travailleuses, il faut se référer aux exemples de cas de mes collègues.

Notre analyse nous permet de situer très clairement à quoi est due l'augmentation du stress et de l'épuisement au travail. Les causes sont les changements dans le monde du travail et le manque d'adaptation du cadre institutionnel à ces changements.

Nos expert-e-s des syndicats et fédérations professionnelles vont maintenant vous expliquer plus en détail, à l'aide d'exemples concrets, comment le monde du travail moderne affecte la santé du personnel et quelles sont les approches nécessaires pour protéger sa santé.