

L'impact de la crise mondiale sur le stress des Japonais

Le niveau de stress au Japon est, à l'image du taux de suicide, très élevé. Après en avoir analysé les causes, il sera intéressant de regarder s'il existe des sources d'espoirs au pays du soleil levant.

Le Japon est un pays synonyme de rigueur, d'exigence et de long terme.

La culture japonaise privilégie un sens de l'initiative plutôt collective, une capacité de remise en cause très modérée, une reconnaissance privilégiée de la rigueur, une communication plutôt indirecte, un équilibre entre action et relations qui penche en faveur des relations, une considération du long terme... Une culture qui, pour ne pas générer de stress, demande une confiance en l'avenir très solide. En effet, on peut consacrer beaucoup d'ardeur chaque jour à une action si l'on est convaincu d'en récolter les fruits, un jour. Plus le doute s'installe, plus le résultat devient incertain, plus le travail quotidien devient pesant et peut s'avérer source de stress.

Ce pays a également toujours eu un sens du devoir, de la hiérarchie et de l'autorité très poussé, ce qui peut, dans certains cas, par le niveau d'exigence et le sens du sacrifice que cela induit, s'avérer là encore, générateur de stress.

Le Japon est un pays où l'on travaille beaucoup puisque les vacances se limitent le plus souvent à une semaine en été et une semaine en hiver. En outre, le temps de travail quotidien est assez long. Cela ne semble pas vécu par les Japonais comme une source de stress majeure. Dans la logique de l'effort cultivée depuis la plus tendre enfance, la durée importante du travail semble relativisée. Elle est peut être aussi relativisée d'autant plus facilement que la plupart des grandes entreprises japonaises hébergent leurs salariés dans des appartements situés à proximité du lieu de travail. La durée, en général longue, des relations entre les salariés et les employeurs dans les entreprises japonaises est certainement aussi un élément qui vient diminuer l'aspect stressant d'un travail intense.

En revanche, le fait que de plus en plus de femmes travaillent au Japon va, à l'image de ce qui se passe dans de nombreux pays, augmenter le temps passé au travail du couple, laissant de moins en moins de temps extraprofessionnel et augmentant ainsi le niveau de stress. Cet aspect là pourrait dans un avenir proche contribuer à rendre le temps de travail source de stress. On pourrait craindre aussi des conséquences fâcheuses de cette mutation sur les enfants, moins soutenus que par le passé alors qu'ils s'investissent toujours énormément.

Le Japon est un pays où la pression par rapport à la réussite est importante dès le plus jeune âge. Si cela a été à l'origine d'une réussite importante, il y a quelques années, les effets secondaires en termes de santé notamment commencent à se faire sentir. Réussir signifie en effet être un élève brillant capable de fréquenter ensuite les universités les plus reconnues et ainsi occuper des postes importants dans les entreprises prestigieuses ou l'administration. A la différence de la France, l'activité économique du Japon comprend assez peu de PME. Si en France, un jeune peut devenir un dirigeant de PME exceptionnel sans avoir fait de grande école, au Japon, c'est plus difficile, il y a en quelque sorte moins de filet de sécurité, ce qui génère obligatoirement plus de stress, dès le départ.

Il convient aussi de remarquer que cette pression est généralement encore plus forte chez les jeunes filles qui sont de plus en plus nombreuses à travailler et qui peinent parfois d'avantage que les garçons à s'insérer dans la société japonaise ; une insertion difficile et souvent vécue comme une source de frustration voir de mépris et donc source de stress.

L'influence de la culture américaine sur la société japonaise.

Depuis quelques décennies, la culture japonaise a été beaucoup influencée par la culture américaine, très différente. Il ne s'agit pas là de dire que la culture américaine favorise le stress et le suicide, le taux de mortalité par suicide aux Etats-Unis est bien plus bas que celui du Japon. Simplement, aux Etats-Unis, on a une culture moderne en adéquation avec la

fonctionnalité des grandes entreprises, de l'administration du pays, fonctionnalité tournée vers la réussite à court terme. La culture américaine est en effet caractérisée par un sens de l'initiative individuelle, une grande capacité de remise en cause, une propension à la rapidité d'action, une communication assez directe, une reconnaissance de l'action, une considération du court terme...

Les deux cultures comme on peut le constater sont pratiquement à l'opposé or lorsque la culture américaine est venue influencer la fonctionnalité des entreprises japonaises, on a créé un découplage entre la fonctionnalité et la culture, un découplage générateur dans un premier temps de performance mais ensuite de contraintes et donc de stress à l'origine d'un moindre enthousiasme, d'une hausse des dépenses de santé et d'un taux de suicide plus élevé.

L'impact de la crise.

Le Japon, comme beaucoup de pays, traverse une période de crise qui peut venir altérer l'enthousiasme de ses habitants. Il est ainsi évocateur de voir des jeunes cadres préférer s'assurer un emploi dans une entreprise nipponne, même si celui-ci est moins rémunéré que dans une entreprise étrangère, parce qu'il est en général garanti à plus long terme.

La crise, dans la mesure où elle impactera les entreprises internationales, pourrait aussi venir compliquer la situation des jeunes femmes qui réalisent plus facilement une brillante carrière dans ces structures là.

Comment diminuer le niveau de stress au Japon ?

La culture japonaise accorde une grande place à l'Homme et il serait certainement bon de renforcer cet aspect : la crise financière insinuant un doute vis à vis de certains principes pourrait aider le Japon à renouer avec ses propres valeurs et à trouver un nouveau souffle. A titre d'exemple, la vision à long terme des Japonais pourrait être en résonance avec les attentes d'autres pays, il en serait de même d'une certaine éthique...

Faire en sorte que le Japon affiche clairement un objectif ambitieux pour les prochaines années, en harmonie avec ses propres valeurs, afin de remobiliser sa population vers un grand et bel enjeu qui lui correspond. Là, il pourrait s'agir de gagner de nouvelles parts de marché à l'international en acceptant de faire de faibles profits sur chaque part mais en mettant en avant la qualité propre aux produits japonais.

Cette mobilisation vers un objectif ambitieux et adapté aiderait les plus jeunes à retrouver la confiance en l'avenir et permettrait aussi de diminuer chez ceux-ci la pression relative à leur propre réussite. Actuellement, la confiance en l'avenir des jeunes japonais est une des plus basses de la planète.

Si le Japon harmonise sa fonctionnalité avec sa culture, il peut certainement à la fois diminuer le niveau de stress de sa population et renouer avec la performance. Car sa culture, relativement consensuelle, peut être une véritable force à l'image des relations qui existent entre syndicats et dirigeants, généralement plus basées sur la complémentarité que sur une opposition vigoureuse. Sur ce plan, le fait que les psychiatres qui interviennent dans des entreprises soient financés par des syndicats est évocateur.

En agissant ainsi, le Japon parviendrait également à améliorer la santé de sa population, ce qui s'avèrerait être un autre levier de sa performance.

S'il sait profiter du coup porté à des principes qui ne sont pas les siens pour réaffirmer ses valeurs et cultiver une véritable ambition susceptible de mobiliser sa population, le Japon peut certainement sortir de la crise mieux qu'il n'y est entré.

Dr Philippe Rodet