

## Sens et lien social !

**Lorsque l'on donne du sens à sa vie, on augmente ses chances de guérison. Plusieurs études sont, sur ce point, très évocatrices.**

Ainsi, selon une étude, menée par le docteur Pierre Gagnon, psychiatre en oncologie à l'Hôtel-Dieu de Québec, il semblerait que si l'on diminue le niveau de stress de patients atteints d'un cancer, on améliore leur qualité de vie. L'approche du docteur Gagnon pour diminuer le niveau de stress s'appuie sur les travaux d'un psychiatre ayant survécu aux camps de concentration nazis, le docteur Viktor Frankl. Selon le docteur Frankl, on survit dès lors que l'on peut donner un sens à sa vie et selon lui, il est possible de trouver un sens à sa vie même dans un camp de concentration. Aujourd'hui, le docteur Gagnon essaye d'aider des patients atteints de cancer à en faire autant. Et les premiers résultats seraient encourageants : « *on a déjà des indications que la détresse psychologique diminue et que la qualité de la vie augmente* ».

Selon une autre étude, menée par l'équipe de Eli Somer de l'Université de Haifa, et publiée dans la revue Multiple Sclerosis, on se rend compte que le stress de la guerre augmente le nombre de poussées de sclérose en plaque.

Mais l'intérêt de cette étude est avant tout de montrer que les personnes qui agissaient (élaboration d'un abri, constitution de provisions de nourriture et/ou de médicaments, adaptation des horaires de rendez-vous à la situation...) ont été victimes de « moins d'exacerbations des symptômes de la maladie que celles qui se limitaient au contrôle émotionnel avec des techniques de relaxation, du support émotionnel ou la prière ».

Eli Somer résume son étude ainsi : " Les personnes qui avaient choisi de voir la guerre comme une situation contrôlable qui requérait une action, plutôt que comme une menace incontrôlable, ont souffert de moins de poussées de la maladie ".

Le Professeur Jean-Jacques Breton est un psychiatre canadien à l'origine de travaux sur les « facteurs de protection ». Il explique que tout comme il existe des facteurs de risque en termes de suicide, il existe des « facteurs de protection ». Il précise que « si on favorise ces « facteurs de protection », les gens peuvent améliorer leurs capacités à faire face aux événements stressants ». Et parmi les facteurs de protection qu'il avance, il y a la présence d'objectifs dans la vie et... le sens que l'on donne à sa vie !

Dans des contextes différents, on se rend bien compte que le sens est un facteur de santé qui, en plus, protège des dégâts occasionnés par le stress.

**Au niveau du travail, on retrouve les mêmes principes.**

Si l'on donne du sens à son travail, on diminue les effets du stress de manière significative. Ainsi, le travail d'une personne peut rimer avec bien-être si celle-ci sent qu'il est utile à autrui et notamment à ses collègues. Une aide soignante, dans un hôpital, allant prévenir l'interne que tel patient débute au niveau du dos une réaction cutanée, ne vivra pas son travail de la même manière que si elle se contentait de faire la toilette du patient. Dans un document intitulé « Travail et Santé », Philippe Davezies apporte une justification médicale à cet aspect : « la perception de l'activité d'autrui active, dans le cerveau, des réseaux de neurones qui réagissent à cette activité de la même façon que s'il s'agissait de la propre activité du sujet sur cet objet. ». En une phrase, si on facilite l'activité de son collègue grâce à son propre travail, on en retire une satisfaction.

Une autre condition du bien-être au travail repose sur le fait que celui-ci soit utile à autrui et d'une manière plus générale à la société.

Si l'on prend deux groupes d'employés qui ne disposent pas du temps nécessaire pour accomplir leur mission, le groupe qui essaiera, coûte que coûte, de mener à bien sa mission sera moins atteint sur le plan de sa santé que le groupe qui, considérant les conditions inacceptables, accepte l'idée de bâcler son activité. En effet, dans ce cas, ce dernier groupe prend conscience que son action est pratiquement inutile pour autrui et donc pour la société.

Donner du sens à son travail ou donner du sens au travail de ses collaborateurs est donc un levier essentiel à mobiliser car il est source de bien-être.

En outre, si on se réfère aux travaux sur les leviers de motivation intrinsèque, on se rend compte que la finalité est d'autant plus source de motivation qu'elle comporte une part d'intérêt général, en une phrase qu'elle est riche de sens. Et si le sens renforce la motivation, on peut aisément en conclure qu'il est source de... performance!

Donner du sens aide donc à allier bien-être et performance.

### **Le lien social agit, un peu à l'image du sens, en diminuant la toxicité du stress.**

Une récente étude montre le lien entre le stress lié à l'activité professionnelle et le risque de diabète de type 2 chez les femmes. Cette étude menée par Alexandros Heraclides, Tarani Chandola, Daniel R. Witte et Eric J. Brunner et publiée dans « *Diabetes Care* » de décembre 2009, porte sur 5000 femmes, fonctionnaires non diabétiques, appartenant à la tranche d'âge 35-55 ans. Elles ont été suivies entre 1991 et 2004.

L'estimation du niveau de stress a été menée selon trois critères : la demande psychologique, la latitude décisionnelle et le soutien social.

Il s'avère que chez les femmes, lorsque le stress allie une forte demande psychologique et une faible latitude décisionnelle, le risque de développer un diabète de type 2 est augmenté de 60%.

Lorsque le stress allie forte demande psychologique, faible latitude décisionnelle et faible soutien social, le risque est augmenté de 120%.

On mesure donc bien l'influence du soutien social.

Une autre étude va dans le même sens.

Elle mesure l'influence du soutien social sur le déroulement de la grossesse.

En une phrase, « les femmes qui font état de beaucoup de stress et d'un faible niveau de soutien social durant la grossesse » « augmentent le risque de travail prématuré et d'éclampsie ».

Sur l'influence du soutien social sur le niveau de stress, une étude canadienne est très claire. En effet, selon cette étude, une absence de soutien augmenterait de 31 % et de 43 % respectivement le niveau de stress et d'anxiété chez les hommes et les femmes.

Pour diminuer le niveau de stress, il y a donc lieu de cultiver le lien social dans l'entreprise. Pour ce faire, on peut proposer plusieurs leviers d'action :

- Mettre en avant les passions des salariés qui en ont afin que des liens puissent voir le jour entre salariés partageant les mêmes passions;
- Impliquer les salariés dans des projets de solidarité extérieurs soutenus par l'entreprise;
- Organiser des temps de pause sous forme de séminaires d'équipe;
- Développer le covoiturage...

En outre, si on cultive le lien social, on peut aisément penser que l'on améliore le collectif de travail et donc... le plaisir à travailler. Or, le plaisir à travailler est un facteur de performance.

Le sens et le lien social permettent donc d'allier "bien-être et efficacité au travail", pour reprendre le titre du rapport remis à François Fillon par Muriel Penicaud, directrice générale des ressources humaines de *Danone*, Henri Lachmann, président du conseil de surveillance de *Schneider Electric* et Christian Larose, président de la *Section du Travail* du *Conseil économique, social et environnemental*.