

L'impact du travail sur la santé mentale

Comprendre, accompagner et se former

Tous secteurs confondus, la souffrance psychique liée au travail ne cesse d'augmenter. Si le Mouvement coopératif en mettant l'humain, la coopération et la solidarité au cœur de ses organisations observe moins d'effets négatifs sur la santé mentale des travailleurs, il n'en reste pas moins concerné.



La Scop Infpp réunit des intervenants en santé mentale.

Travail réel vs travail prescrit

Différentes recherches montrent que dans la rencontre avec le travail, la souffrance est toujours première, dans les coopératives comme ailleurs mais avec une intensité plus ou moins grande. Loin de se résumer à de simples tâches d'exécution, le travail comporte en effet de nombreux imprévus. Face à la réalité du travail prescrit, le travailleur doit chercher des solutions, mobiliser son intelligence, être créatif pour éviter ou surmonter les difficultés ou les échecs ; il investit une part de lui-même. Outre sa dimension singulière, le travail comprend aussi une dimension collective qui passe par l'invention et la stabilisation de savoir-faire collectifs, une coordination organisationnelle et la coopération. Ainsi, la souffrance peut être créatrice - transformée en plaisir (activité gratifiante, expérience structurante...) - ou générer des maladies lorsque les contraintes collectives se multiplient et empêchent la transformation de la souffrance en plaisir. Dans ce cas, la souffrance est pathogène. Pour lutter contre cette souffrance, les travailleurs mettent en place des stratégies de défense individuelles ou collectives, qui visent la protection de soi et de sa santé. Il est aujourd'hui indéniable que l'organisation du travail au sein des coopératives étant fondée sur les valeurs de responsabilité personnelle et mutuelle, de démocratie, d'égalité, d'équité et de solidarité permet des stratégies innovantes et plus résilientes que dans les entreprises classiques.

Nouvelles formes d'organisation du travail

En août dernier, la Direction de l'animation de la recherche, des études et des

Une étude de Santé publique France publiée en mars 2024 montre que la souffrance psychique a doublé entre 2007 et 2019 et qu'elle est deux fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Ainsi, selon le baromètre Emprunte Humaine 2023, 48 % des salariés français sont en détresse psychologique et 20 % en arrêt maladie pour cette raison.

La santé mentale

Souvent mal comprise voire taboue, la santé mentale est un état de bien-être qui dépend de nombreux facteurs, sociaux, environnementaux, biologiques ou génétiques. Indispensable pour être en bonne santé, elle peut être altérée par des facteurs individuels et collectifs. Si l'impact du travail sur la santé physique est dans

une certaine mesure pris en compte par la prévention et le droit du travail, les conséquences cognitives et psychiques du travail, elles, ne le sont pas. En effet, la souffrance psychique ne figure pas dans les tableaux de maladies professionnelles de la sécurité sociale et est peu reconnue comme maladie professionnelle. Troubles anxieux et/ou dépressifs, burn-out, troubles du sommeil, syndromes de stress post-traumatique, mal-être et épuisement professionnel... les symptômes sont pourtant nombreux et fréquents. Si le travail mobilise nos ressources cognitives, émotionnelles et psychiques, individuelles et collectives, il y a des limites à ce que chacun peut supporter, en fonction de sa subjectivité et de l'organisation du travail (divisions sociale et technique du travail, méthodes de direction de l'entreprise...).

statistiques (Dares) a publié une étude sur « Les effets subjectifs des “nouvelles” organisations du travail », notamment dans une Scop de coursiers à vélo cargos électriques. La coopérative a été créée en 2019 par d’anciens livreurs de Deliveroo, désireux de construire une alternative à la plateforme. Une des premières entreprises en cyclo-logistique à avoir opté pour le statut Scop, à l’heure où les plateformes numériques et la massification de livreurs « indépendants » sont la règle. À la différence des algorithmes opaques utilisés par les plateformes, les coursiers disposent de l’application Onfleet qui leur permet d’avoir une vision globale de la tournée et donc plus de souplesse et d’autonomie. La politique de rémunération est transparente : « *tout le monde sait combien les coursiers rapportent en moyenne, combien ils sont payés et à quoi sert la différence conservée par la coopérative* ». La Scop prend aussi en charge la nourriture des repas du midi et une mutuelle à 100 %. Le collectif est convivial et bienveillant, avec des discussions informelles pour aider les nouveaux coursiers en difficulté, transmettre certaines astuces (chargement du cargo, ordre des colis, répartition du poids...). Selon les participants à l’enquête de la Dares, il s’agit de « *construire collectivement l’organisation du travail* ». « *Travailler ici est un acte politique ; l’on n’y vient pas par hasard. Tout y est organisé pour donner les meilleures conditions de travail possibles. Travailler à une œuvre commune donne du sens à notre travail.* » L’étude estime que la coopérative permet de « *conjurer les risques pour la santé mentale et physique grâce à une coopération horizontale apte à générer de la valeur économique, et que la dynamique souffrance/plaisir au travail y est donc plus positive* ». Cependant, l’autonomie professionnelle plus importante peut engendrer une anxiété « *de ne pas être à la hauteur du collectif, de risquer de faire couler la boîte, d’être une charge pour l’entreprise en cas d’accident...* ». Ce sont les réunions internes, les espaces de délibération sur le travail – formels ou informels, qui permettent d’atténuer et de parler de la souffrance générée par le travail, et par là-même, de consolider le collectif. Point de fragilité : l’étude relève une certaine difficulté à maintenir ces espaces notam-



Dialectica propose des solutions de conseil, des diagnostics et des plans d’actions.

ment sous la pression économique, car cela correspond pour les participants à du temps de travail supplémentaire.

Se former à prendre soin du travail et des autres

Il existe des Scop expertes dans le domaine de la santé au travail. Installée de façon durable et fiable dans le paysage de la formation continue depuis 1975, la Scop Infipp (Vaulx-en-Verin) réunit une équipe de formateurs, consultants, intervenants et experts en santé mentale. Elle accueille en formation plus de 7 000 professionnels chaque année autour des thèmes tels que : la sensibilisation à la santé mentale et premiers secours ; la relation d’aide et l’accompagnement ; le vieillissement ; le handicap ; les fondamentaux de la psychiatrie ; la psychopathologie ; la qualité de vie au travail ; etc. Son catalogue de formation est on ne peut plus complet. En formant à la prise en charge des troubles de la santé mentale au travail, l’Infipp contribue à leur déstigmatisation et apporte une réelle expertise aux participants. Ces derniers, riches de nouvelles compétences et connaissances, peuvent plus facilement aider les personnes concernées par des troubles psychiques tout en donnant davantage de sens à leur propre travail. Autre exemple : la Scop Dialectica basée à Saint-Étienne. Avec comme slogan « *prendre soin du travail* », elle réunit une psychologue du travail expérimentée depuis plus de vingt ans, une psychosociologue spécialisée dans l’accompagnement des parcours

et des pratiques professionnelles, et un conseil scientifique d’enseignants-chercheurs en psychologie sociale, du travail et des organisations de l’Université Lyon 2. Elle propose des prestations sur mesure pour se former à la santé au travail et à la prévention des risques psychosociaux, pour aider au développement de la cohésion d’équipe et au dépassement de situations conflictuelles et/ou dégradées, et même accompagner les transitions professionnelles. Concrètement, Dialectica propose aux entreprises des solutions de conseil, des diagnostics et des plans d’actions à travers une approche de co-construction active et pragmatique en interrogeant le travail et les relations professionnelles. Pour conclure, en reprenant les mots de la Dares : « *Les coopératives représentent l’opportunité d’inventer des nouvelles façons de faire, grâce à une remise en question de l’organisation du travail et à une participation des travailleurs, et assurent une fonction critique à l’égard des dynamiques économiques dominantes. Leurs innovations et leurs inventions apportent une réponse à un certain nombre d’inégalités ou d’effets indésirables.* » C’est ce qui s’appelle avoir plusieurs cordes à son arc coopératif !

📍 LA NAVETTE

En savoir plus

L’étude de la Dares sur les nouvelles organisations du travail :

<https://s.421.fr/BwizKxBX>

Infipp : <https://www.infipp.com>

Dialectica : <https://stdialectica.fr/>