

Entrée libre et gratuite

# Bar des Sciences

Mardi, 13 Décembre 2011 à 20 h  
Bar de l'Hôtel Bristol  
2, rue Velotte - Montbéliard

contact : pascal@pavillon-sciences.com

Le Pavillon des sciences en partenariat avec la Maison de l'Emploi du Pays de Montbéliard

## « - Mal au travail ? ... des causes à la prévention... »

Intervenant :

Et si nous prenions  
le temps d'interroger  
ce monde qui nous entoure !

Pr Didier TRUCHOT

- Enseignant Chercheur, Laboratoire de Psychologie  
Université de Franche-Comté
- Cancéropôle du Grand Est
- Université du Québec en Outaouais, Canada
- Université Libre de Bruxelles, Belgique

Chaque jour, en France une personne se suicide à cause de son travail (source INRS)... France-Télécom, Peugeot, Renault, EDF, Thallès, H&M... Depuis quelques années, les suicides et les tentatives de suicides sur le lieu de travail font régulièrement la une de l'actualité...

Spécialiste de l'épuisement professionnel, syndrome psychologique lié au travail, **Didier TRUCHOT** a d'abord identifié les causes avant de définir les conditions d'une bonne prévention de ce phénomène en expansion.

Mais si la discipline reconnaît trois degrés de stress au travail – le stress aigu, le stress post-traumatique et le stress chronique – **Didier TRUCHOT** a choisi d'étudier plus précisément ce troisième stade, celui du stress chronique, appelé également « *burnout* ». Ce vocable anglo-saxon, qui évoque la petite flamme d'une bougie qui s'éteint, pouvant être traduit de différentes façons : moteur ou ampoule grillé(e), bout du rouleau, fatigue extrême, épuisement... « Le terme est utilisé par les Américains depuis les années 1970-80 pour qualifier cet état d'épuisement observé. Il décrit l'idée de ne plus avoir de ressources après une dépense d'énergie longue et continue, et s'apparente à un stress chronique. Provoqué par l'accumulation progressive de tensions, pas forcément fortes, il épuise petit à petit l'énergie de l'individu », explique le professeur de psychologie sociale, auteur d'un ouvrage sur ce sujet plus brûlant que jamais <sup>(1)</sup>.

Ce que montrent clairement les travaux de **Didier TRUCHOT**, c'est que l'action sur le seul individu ne sert à rien.

« Cette question du stress, on y répond trop souvent en regardant la fragilité de l'individu, alors que ce n'est pas la solution ». Le *burnout* étant un syndrome psychologique dont la cause est sociale, liée au contenu et à l'environnement du travail, ce sont bien des actions sur l'entreprise dans son ensemble qui peuvent avoir des effets durables.

La soirée sera riche en débat.



<sup>(1)</sup>Didier TRUCHOT est l'auteur de « *Epuisement professionnel et burnout*. » chez Dunod. (Ed 2011)