

Zeitschrift: Revue économique et sociale : bulletin de la Société d'Etudes Economiques et Sociales
Herausgeber: Société d'Etudes Economiques et Sociales
Band: 71 (2013)
Heft: 2

Artikel: Souffrance au travail et recherche de sens
Autor: Farron, Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-390951>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SOUFFRANCE AU TRAVAIL ET RECHERCHE DE SENS

PIERRE FARRON

*Pasteur, Pastorale œcuménique dans le monde du travail, Vaud
pierre.farron@eerv.ch*

> Une des causes majeures de la souffrance au travail aujourd'hui, c'est la perte de sens. Mais qu'est-ce que le sens? Celui du travail ne peut être séparé du sens de l'ensemble de la vie, marquée par la naissance et la mort. Le sens est une construction à la fois personnelle et sociale, multicouches, qui peut changer tout au long de la vie. Le texte qui suit se situe dans le prolongement de l'ouvrage *Dis, pourquoi tu travailles?* (Farron, 2012).

Mot-clés: souffrance, travail, sens, spiritualité, shabbat.

INTRODUCTION

Depuis plus de 30 ans, j'accompagne des personnes qui souffrent de leur travail ou de son absence. La souffrance humaine, sous toutes ses formes, est une des questions les plus difficiles à vivre pour l'être humain. Un examen attentif de la souffrance au travail met en évidence des niveaux différents parmi lesquels certains sont susceptibles d'être analysés. D'autres restent mystérieux mais peuvent devenir supportables, voire même avoir des aspects positifs pour une personne qui parvient à leur donner un sens. Sans prétendre à aucun monopole, la théologie réformée dispose d'outils qui peuvent rendre de grands services pour aborder la question du sens du travail. Toutefois, cette discipline, si elle veut rester proche de la réalité humaine, ne saurait faire son travail sans recourir à l'expérience de terrain, en particulier dans le monde du travail, avec l'éclairage indispensable des sciences humaines.

1. LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL

La psychologie du travail a permis de mieux comprendre l'itinéraire de la souffrance au travail. J'en rappelle rapidement ici les principaux éléments. Au départ de tout travail humain, on trouve une forme de souffrance (Dejours, 2000): un problème, une difficulté à résoudre. Ensuite, une personne qui travaille va trouver une solution à l'aide de techniques mises au point au sein d'un corps de métier, complétées par son ingéniosité personnelle. Cette solution sera ressentie comme une réussite si elle s'accompagne d'une double reconnaissance: celle de la hiérarchie et celle des collègues. Enfin, il y aussi la satisfaction de l'utilisateur ou du client, bénéficiaire du travail. Ces validations permettent à la personne de retirer, pour elle-même, les fruits de son travail qui peuvent alors contribuer à son développement personnel.

Sa souffrance initiale s'est transformée en plaisir. Quand cette transformation est impossible, la souffrance initiale se transforme en d'autres formes de souffrances (Molinier, 2008). Aujourd'hui, le réseau de relations entre la personne qui travaille, sa hiérarchie, ses collègues et ses clients est de plus en plus souvent gravement déficient. La recherche obsessionnelle du rendement immédiat contribue à instrumentaliser les personnes qui travaillent, cadres ou employés. C'est une des causes majeures de l'augmentation des atteintes à la santé au travail, en particulier la santé psychique, depuis une décennie.

Que peut-on faire pour aider une personne travaillant dans des conditions inhumaines? Quand une personne vient nous voir à la *Permanence Trav'aïe!*, à Lausanne, nous commençons par prendre le temps de l'écouter.

Un jour, un visiteur arrive tout essoufflé à la *Permanence Trav'aïe!* Il nous dit: «je ne vous demande qu'une seule chose, m'écouter». Nous l'invitons à s'asseoir. Il parle alors pendant plus d'une heure. Représentant technico-commercial, son travail consiste à vendre des machines et des équipements utilisés dans la construction. La première année, on lui a fixé un objectif de vente: 300 000 francs. Excellent représentant, il dépasse son objectif. Sans un mot de félicitation, on lui fixe alors un objectif de 500 000 francs pour l'année suivante. Il parvient à l'atteindre. Toujours sans un mot de félicitation, on monte son objectif à 700 000 francs de ventes pour l'année suivante. Autour de lui, il voit des collègues qui craquent les uns après les autres puis s'en vont. «C'est simple, nous dit-il, dans cette boîte on presse le citron jusqu'à la dernière goutte et on le jette. On recommence ensuite avec un autre. Pour l'instant, je m'en sors encore, mais je vois bien le moment où je finirai par craquer moi aussi. Mais je ne veux pas leur faire le plaisir de leur donner ma démission. Je resterai jusqu'à ce qu'ils me virent. Comme ça au moins, ils seront obligés de me verser une indemnité.» Il s'arrête alors de parler. Je risque une question:

- comment faites-vous... pour tenir?

- je vis seul, dans une petite maison dans une clairière au milieu d'une forêt, dans un endroit incroyablement calme. Le soir je me tiens dehors, dans la clairière, et j'écoute le chant des oiseaux. C'est ce qui me permet de tenir. Sans ça, j'ai l'impression que je coulerais très vite.

Après son départ, pendant un moment nous avons de la peine à nous exprimer. Nous sommes sous le choc. Tant la brutalité des rapports humains dans son travail que son impressionnante force de vie, nourrie par sa spiritualité personnelle, nous impressionnent profondément.

Six mois plus tard, nous l'avons revu à notre soirée spaghetti annuelle. Il était radieux. «C'est super, je viens de me faire virer: c'est la meilleure chose qui pouvait m'arriver! Je ne m'inquiète pas pour la suite.» Il a en effet trouvé un autre emploi peu après. (Farron, 2012)

La pression constante que subissait ce monsieur risquait de le conduire non seulement à l'épuisement mais aussi à une perte d'autonomie susceptible de le priver de toute possibilité de trouver un sens à son travail. En effet, seul un sujet peut donner un sens à son travail; un automate ne le peut pas. Pour ne pas perdre pied, ce monsieur éprouvait donc le besoin

d'une rupture régulière avec la terrible pression qu'il subissait et d'un ressourcement par un contact avec la nature.

2. COMMENT CHERCHER UN SENS AU TRAVAIL?

Contrairement à un préjugé très répandu, personne ne souhaite, *au départ*, travailler uniquement pour un salaire. Lorsque cela se produit, c'est le plus souvent dû à un cadre de travail malsain. On travaille non seulement pour satisfaire des besoins économiques mais pour créer, construire, rencontrer, échanger, faire des découvertes et s'insérer dans la société. Le travail humain est étroitement lié à un tissu de relations (Alter, 2009). Celles-ci suivent trois directions: les autres, l'objet à créer et soi-même. François Sigaut (1990) représente le travail sous la forme d'un triangle, dont les sommets représentent EGO, la personne qui travaille, le RÉEL, ce qui est à transformer, et AUTRUI, l'entité collective concernée par le travail, aussi bien les destinataires que les collègues. Selon cet auteur, le travail prend un sens pour la personne qui l'effectue lorsqu'à la fois il est l'occasion d'une relation avec le réel et produit de la reconnaissance. Cette approche concrète du sens, partagée par d'autres spécialistes, a une grande utilité, en particulier pour les théologiens qui le plus souvent ignorent la complexité du travail. Toutefois, elle comporte une faiblesse majeure: elle ne prend pas en compte la dimension du temps et de la mort. Toute personne naît, grandit, vit, vieillit et meurt. Ce cheminement marque toute son existence, donc aussi le travail.

Impossible de réfléchir au sens du travail sans prendre en compte cette réalité fondamentale. En effet, le sens du travail ne peut pas être séparé du sens de la vie faute de quoi la personne se trouve dans un clivage. Dans ce cas, soit le travail n'est pas pris en compte, comme souvent dans le christianisme, soit c'est la dimension spirituelle de l'être humain qui est mise de côté, comme dans le marxisme et le néolibéralisme. La dimension spirituelle, au sens le plus large du terme, de tout être humain concerne la manière de vivre ses limites - en particulier la mort - et ainsi de donner une orientation à l'ensemble de sa vie dont le travail n'est qu'une composante. On ne naît ni, sauf accident, ne meurt en travaillant. Comme le montre de manière magistrale le rabbin Marc-Alain Ouaknin (2008), les limites fournissent à l'être humain l'occasion d'un questionnement, jamais terminé. Par la confrontation à la réalité et aux limites qu'elle pose, le travail, lorsqu'il s'effectue dans de bonnes conditions, peut contribuer à la fois au développement de la personne et à sa recherche de sens.

Nous avons tous, en effet, besoin d'un sens. Mais comment le trouver? Y a-t-il un sens unique à nos expériences? C'est ce que les pouvoirs autoritaires de toutes les époques ont toujours voulu faire croire. Travailler pour le clan, le roi, la patrie, le parti, l'Eglise! Aujourd'hui, on travaille pour le Marché, la seule valeur véritable pour le néolibéralisme. Le reste, la spiritualité et l'éthique notamment, est secondaire et relève de choix privés sans importance dans le domaine économique. Chacun peut donner le sens qu'il veut à son travail pourvu que le travail soit fait selon les objectifs fixés! Quant à la spiritualité, elle est devenue un supermarché. On oublie le plus souvent que tout ce qui s'y trouve est le fruit d'une très longue histoire. La culture est fondée sur la mémoire mais notre société est celle de l'oubli. On voit ainsi des gestionnaires, persuadés d'avoir une idée géniale, novatrice, proposer avec enthousiasme l'ouverture généralisée des magasins le dimanche: ils ignorent que cela signifierait revenir à la situation qui prévalait au... 19^e siècle!

3. LE SENS: UNE CONSTRUCTION MULTICOUCHES

Les personnes qui ont le sentiment que leur vie ou leur travail n'a plus de sens mentionnent toujours des liens cassés. *Le sens s'inscrit dans une mise en relation* avec les autres, la famille, le milieu social, au sens large, ainsi qu'avec sa propre histoire, marquée par la naissance et la mort qui dépassent le cadre du travail. Cette mise en relation fait appel à des ressources symboliques trouvées dans l'héritage culturel, reçu du milieu social. Ces ressources peuvent être revues et interprétées par chaque personne à l'aide de ses expériences de vie. *Le sens est une construction*, qui peut bien sûr se réaliser tout au long de l'existence (Farron, 2012).

Le sens est quelque chose de très complexe. Comme d'autres dimensions de la vie humaine, c'est une construction multicouches: bien souvent, seul le sens le plus extérieur, destiné à être *présenté* aux autres, est visible. Par exemple: *je travaille pour fournir des produits ou des services utiles à d'autres*. Mais sous ce premier sens, il y en a d'autres tels que: *je travaille pour réaliser mes désirs ou pour participer à la vie de la communauté*. Lors d'une crise, certains sens s'effondrent et d'autres sont dévoilés: *j'ai toujours cru que j'avais choisi mon travail par idéal ou par conviction religieuse et voilà que je découvre que ce choix est lié à ce que j'ai vécu dans mon enfance*. Pour ne donner qu'un exemple, on sait aujourd'hui que les personnes qui aiment travailler avec des personnes très âgées, malgré la difficulté de ce genre de travail, ont souvent eu, dans leur enfance, une relation positive marquante avec une personne âgée.

Le sens est une construction qui peut être en lien avec l'extérieur, avec des portes et des fenêtres ouvertes, ou au contraire ressembler à un bunker. Parfois il faut parvenir à déconstruire un sens qui nous enferme pour pouvoir en construire un nouveau qui nous met en route sur un chemin de vie. En langage biblique, cela s'appelle vivre une conversion, c'est-à-dire non pas un simple changement de croyances ou d'idées mais un changement d'orientation de toute la personne. Tout au long de la vie, le sens peut changer et se transformer.

La question du sens de la vie a conduit à l'élaboration d'innombrables théories philosophiques ou religieuses. Dans la tradition réformée, nous adoptons la Bible - une bibliothèque - comme source de recherche du sens. C'est ce que la Réforme a appelé le principe *sola scriptura* («par l'Écriture seule»). Mais le sens ne se trouve pas dans cette bibliothèque sous forme d'un produit fini, prêt à croire ou à consommer. L'Écriture ne parle que si elle est lue et interprétée, sinon elle reste une lettre morte (Marguerat et Bourquin, 2004). Chaque personne doit prendre position par rapport à ce qu'elle lit.

A notre époque, l'oubli de l'histoire donne l'illusion à bien des personnes d'être dans la nouveauté. Mais les nouveautés sont rares dans le domaine de la recherche du sens: on puise presque toujours, souvent sans le savoir, dans les vastes traditions - sédimentées suite à de très longs processus - qui nous ont précédés au cours des trois derniers millénaires.

Ne pas rester enfermé sur soi-même nécessite une référence extérieure. Dans la tradition réformée, comme dans d'autres courants du christianisme, nous pensons que l'appui d'un Autre est indispensable pour avancer vraiment et ne pas tourner en rond: celui de Jésus-Christ dont la vie terrestre et le message donnent la clé de lecture qui permet de comprendre la Bible. Dans le judaïsme, cet appui extérieur est fourni par la lecture de la Torah, enrichie d'une très longue tradition d'interprétation.

4. CONFIANCE OU CRÉDULITÉ?

Le plus grand malentendu dans le monde de la spiritualité est la confusion entre crédulité et confiance. La crédulité consiste à se dessaisir de sa capacité de réfléchir et à faire des choix au profit d'une instance considérée comme supérieure.

Dans le récit symbolique de la Genèse, l'être humain fait preuve de crédulité vis-à-vis du discours du serpent. La crédulité est une croyance naïve, donnée trop facilement, sans précaution. C'est ce que cherche à obtenir de Mowgli le serpent Kaa, dans le livre de la jungle de Walt Disney, avec son célèbre «aie confiance, aie confiance!». Dans le récit de la tentation, c'est de cette manière que Satan demande à Jésus de croire à son argumentation fondée sur des versets bibliques.¹ D'une manière pénétrante, Jean-Claude Guillebaud (2005) montre que l'idéologie néolibérale repose sur des croyances déguisées en Vérité scientifique. Les pouvoirs totalitaires de tous ordres se développent grâce au fait qu'un nombre considérable de gens font preuve de crédulité en accordant leur confiance sans réfléchir à leurs discours idéologiques.

Jésus ne demande jamais à personne de croire de cette manière. Dans ses rencontres telles qu'elles nous sont racontées par les évangiles, il agit comme un Maître, c'est-à-dire quelqu'un qui aide les autres à grandir. Sa pédagogie, très originale, est hautement significative. Il enseigne à l'aide de paraboles, des récits qui mettent en scène des situations et des personnages familiers de ses auditeurs: des vigneron, des paysans, des bergers. Leur logique est surprenante: le cadet qui a dilapidé son héritage est fêté à son retour,² l'ouvrier qui a commencé à travailler à la fin de la journée est payé comme les autres.³ En même temps ces récits sont toujours inachevés: chacun peut leur imaginer plusieurs suites possibles. Par cette pédagogie, Jésus traite ses auditeurs en adultes appelés à devenir responsables. Sa manière d'agir est le contraire de celle d'un gourou. Jésus invite les personnes qu'il rencontre à une confiance réfléchie, adulte. En grec, la langue du Nouveau Testament, il n'y a qu'un mot pour dire foi et confiance: *pistis*. La foi et la confiance, c'est la même chose. Cette notion fondamentale est à l'opposé de la crédulité. Accorder sa confiance, c'est un processus actif, c'est faire un choix responsable.

5. LE TRAVAIL DANS LA BIBLE

«Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front»⁴: ce verset biblique est l'un des plus connus de la Bible et sans doute l'un des plus mal compris, à cause du fossé culturel qui nous sépare de la culture hébraïque. Pour bien des gens, il signifie que le travail est une malédiction. A l'appui de cette vision qui remonte à l'Antiquité, notamment gréco-romaine, on cite volontiers l'origine latine du mot travail: *trepalium*, instrument de torture. Aux époques bibliques, le travail occupait une place moins grande que dans la nôtre: on travaillait moins qu'aujourd'hui. La vie du clan familial, les cérémonies et les fêtes religieuses jouaient un rôle bien plus important pour les liens sociaux que le travail. Dans la Bible cependant, contrairement à ce qui se passe dans les autres cultures de l'Antiquité, le travail et le repos concernent aussi bien Dieu que l'être humain. Le thème du travail a donc une importance particulière

¹ Lc 4, 1-13 et // Les abréviations des livres bibliques sont celles utilisées dans la TOB (Traduction œcuménique de la Bible).

² Lc 15, 11-32

³ Mt 20, 1-16

⁴ Gn 3, 19

car il concerne la relation entre Dieu et l'être humain. Dans le Premier Testament, les onze premiers chapitres de la Genèse et, dans le livre de l'Exode, l'expérience fondatrice de la libération de l'esclavage en Egypte, nous fournissent les éléments essentiels pour la réflexion sur ce sujet.

6. LE RECIT DES ORIGINES: GENÈSE 1-11

Les onze premiers chapitres de la Genèse font partie des trésors culturels de l'humanité. Pour ces chapitres, les auteurs bibliques ont utilisé des récits mythologiques du Proche-Orient ancien en les réinterprétant très profondément. Si on les lit avec attention, ces récits se révèlent d'une profondeur étonnante. C'est sans doute pourquoi ils intéressent aujourd'hui des chercheurs de tous horizons, en particulier des psychanalystes. Ces récits n'ont pas un but historique, au sens moderne du terme: ils cherchent à dire quelque chose de la réalité humaine de tous les temps. Le commencement dont ils parlent est en fait un fondement sur lequel s'appuie toute une vision de la vie humaine.

Au paradis, tel qu'il est représenté dans la peinture des siècles qui nous ont précédés, on ne travaille pas. On ne s'adonne même pas à ces activités qui épicent un peu la vie monotone des seigneurs du Moyen Âge: la drague et la chasse. Au paradis des peintres, on chante des cantiques. Voilà qui semble mortellement ennuyeux dans une vie censée être éternelle.

Le jardin d'Eden dont parlent les deux premiers chapitres de la Genèse est bien plus passionnant que ce morne paradis. On y voit les aventures de «l'adam», «ha adam» en hébreu, langue du premier testament: il ne s'agit pas d'un prénom mais d'un nom commun qui désigne l'être humain en général (Amsler, 1993). Ensuite cet être humain va être différencié en homme et femme, Adam et Eve, et faire, non sans peine, l'apprentissage de la relation. Refusant la limite symbolisée par le seul arbre dont il ne peut manger les fruits, il est expulsé du jardin. On peut voir là une conséquence de ses erreurs qui faussent toutes ses relations y compris avec la terre, ce qui est exprimé, de manière crue et réaliste, par cette sueur sur le front de celui qui croyait naïvement à l'illusion d'une toute-puissance. Dans ce récit mythologique, ce n'est pas le travail mais la relation de l'homme avec le sol qui va se trouver mise à mal, «maudite». En même temps, cette expulsion est le début d'une aventure qui permettra à l'être humain des découvertes impossibles dans ce sein maternel qu'était le jardin d'Eden (Balmory, 1999).

7. UN CONFLIT DE TRAVAIL FONDATEUR

Pour le credo de l'ancien Israël, l'événement fondateur est la sortie d'Égypte. On sait très peu de choses à son sujet mais il a sans aucun doute un fond historique. Le livre de l'Exode nous présente une population sémite, les Hébreux, réduite en esclavage dans l'Égypte des pharaons. De manière inattendue, un groupe d'Hébreux parvient à s'enfuir sous la conduite de Moïse, qui a été élevé à la cour du Pharaon, et ils ont la conviction qu'un dieu mystérieux leur a donné un soutien décisif pour leur libération. C'est lors de cet événement fondateur qu'ils le découvrent et acquièrent une nouvelle identité collective (Römer, 2002).

Le Dieu mystérieux dont nous parle le livre de l'Exode est particulièrement surprenant: contrairement à toutes les divinités de l'Antiquité, il n'est pas un dieu qui légitime le pouvoir en place; il soutient un peuple d'esclaves contre un des plus puissants souverains de l'époque. On a ici un des premiers conflits de travail de l'histoire. Mais comme on le voit dans la suite

du récit, il ne suffit pas d'être libéré d'un tyran pour devenir libres.

Ces récits du Premier Testament ont une signification anthropologique qui concerne l'ensemble de la Bible. Pour celle-ci, le travail, est une dimension centrale de la vie humaine dès l'origine: fondamentalement, il consiste à poursuivre l'oeuvre du Créateur. Dans son travail, l'être humain, l'homme et la femme ensemble, est appelé par Dieu à exercer à la fois sa liberté créatrice et sa responsabilité vis-à-vis de la Création. Dans la Bible, lorsque la référence fondatrice au Dieu créateur est niée ou ignorée, l'être humain se trouve démuní face à l'illusion de la toute-puissance, à la mégalomanie et aux totalitarismes, comme le montre encore le récit mythologique de la tour de Babel (Genèse 11).

8. S'ARRÊTER POUR CHANGER

On assiste aujourd'hui à une formidable accélération du rythme du travail qui produit un stress grandissant. Depuis près d'une dizaine d'années, on constate que de plus en plus de personnes sont atteintes dans leur santé à cause de leur travail. Une pression constante, à tous les niveaux de la hiérarchie, avec en arrière-fond la peur du chômage, conduit de plus en plus souvent à l'épuisement professionnel. Le risque est d'autant plus grand que cette débauche d'énergie semble dépourvue de sens.

Pour pouvoir changer, il faut commencer par s'arrêter. C'est le sens profond du *shabbat*. Tant qu'on est en activité, on a tendance à continuer sur sa lancée. Ainsi lors du passage à la retraite. Bien des personnes, dès la retraite venue, acceptent de s'engager bénévolement au service d'associations. Leur expérience et leurs compétences y sont très appréciées. Ces personnes se trouvent alors souvent aussi surchargées qu'à l'époque de leur travail. «Avant je n'avais pas une minute, maintenant je n'ai plus une seconde» entend-on souvent dans leur bouche. Celles qui envisagent un engagement bénévole sans vouloir tomber dans ce piège doivent, le plus souvent, passer d'abord par un temps d'inactivité pour créer un nouvel équilibre dans leur vie.

La notion biblique du *shabbat* est aujourd'hui méconnue. Faire *shabbat* signifie littéralement *cesser, accomplir une rupture*. Il ne s'agit donc pas simplement d'une absence d'activité, comme on le pense souvent, mais d'un processus mis en route par un acte de rupture (Boinnard, 2003). Il est important de noter que le *shabbat* n'est pas une fuite ou un détachement: travail et *shabbat* sont à la fois complémentaires et absolument indissociables. Dans le Décalogue, le travail n'est évoqué qu'à l'intérieur de ce commandement: «Tu travailleras six jours, faisant tout ton ouvrage, mais le septième jour, c'est le sabbat du SEIGNEUR, ton Dieu» (Ex 20, 9-10).

S'arrêter, lorsqu'on n'en a pas l'habitude, commence souvent par une expérience désagréable: dans un premier temps tout ce qui a été anesthésié par l'hyperactivité refait surface. Ensuite, des découvertes sont possibles. S'arrêter régulièrement de travailler permet de prendre du recul, d'apprendre quelque chose de son travail et, quand tout va bien, de voir avec plaisir, comme le Créateur, «que cela est bon»⁵. Impossible d'intégrer les découvertes faites au travail tant qu'on est en train de travailler. Pour que le travail soit source d'apprentissage, de plaisir et de développement humain, il faut l'interrompre périodiquement. Le *shabbat* permet que le travail ne transforme pas seulement la Création mais aussi la per-

⁵ Expression qui revient 5 fois dans le récit de la Création du premier chapitre de la Genèse aux versets 10, 12, 18, 21 et 25

sonne qui travaille. Ce temps d'arrêt permet non seulement de reprendre des forces mais d'entrer dans cet «après» dont parle Christophe Dejours:

«On voit [...] que dans le travail, la reconnaissance porte sur le faire. Ce n'est qu'après que l'on peut rapatrier ce jugement sur le faire dans le registre de l'être.»⁶

Un arrêt régulier est d'autant plus important que les outils informatiques suppriment la distance entre vie professionnelle et vie privée: on peut aujourd'hui emporter son travail partout avec soi, ce qui était impossible autrefois. Dès lors la limite entre travail et non travail ne peut être posée que par le seul travailleur, souvent isolé, ce qui représente pour lui une très lourde responsabilité.

Tant qu'il joue son rôle de médiateur entre l'être humain et son activité, l'outil informatique contribue grandement au développement du travail lui-même et de l'être humain. Mal utilisé, il peut constituer un puissant facteur d'aliénation. Celui-ci envahit tous les secteurs de la vie. C'est une des causes des atteintes croissantes à la santé liées au travail.

Il est donc essentiel de garder la bonne distance: aujourd'hui, on voit des gens «connectés en permanence», constamment reliés par un fil invisible à leurs téléphones portables ou leurs courriers électroniques. Ils sont enchaînés comme des esclaves à leur réseau de relations ou à leur travail! En même temps, ils sont coupés du monde réel, celui des personnes en chair et en os qu'ils côtoient tout au long de la journée sans les voir. La liberté humaine passe par l'emploi régulier du bouton «STOP»!

9. REFUSER LE DIEU FATALITÉ

Dans les discours de nombreux décideurs revient souvent le mot «inéluçtable». Sur internet, si vous cherchez des citations en français avec le mot inéluçtable, vous en trouverez plusieurs millions! L'usage de ce mot est devenu banal. Il traduit l'adhésion d'un grand nombre de personnes de tous bords à une logique fataliste. La fatalité est un dieu particulièrement vénéré. Son pouvoir est d'autant plus important qu'il est caché.

L'idéologie dominante idéalise le changement et la flexibilité. Le problème ne réside pas dans ces notions, qui sont dignes de respect, mais dans le fait qu'*aucune limite ne leur est fixée*. Or aucun être vivant n'est sans limite!

10. APPRENDRE A RÉSISTER

Sans y réfléchir, nous collaborons souvent à l'injustice. Dans le film *Ils ne mourraient pas tous mais tous étaient frappés*,⁷ Christophe Dejours fait un parallèle avec les mécanismes qui produisent de la souffrance dans le monde du travail actuel.

«Ces organisations du travail [...] ne fonctionnent pas toutes seules. [...] Nos patients, qui sont malades à un moment donné [...] ont souvent apporté leur collaboration ou leur coopération à un système dont un jour ils sont victimes. Mais ils n'ont pas toujours été victimes.»

⁶ Interview sur le site de la revue *Sciences humaines*, état au 7.1.2013

⁷ Un livre avec le même titre sera ensuite publié par Marie Pezé en 2008

Dans ce film, Marie Pezé ajoute:

«Quand on reconstitue la genèse du harcèlement et qu'on pose la question <il y a quelques mois, avant le début du harcèlement, est-ce que quelqu'un d'autre était visé? >, on a toujours la même réponse:

<Oui, c'était mon collègue>.

- Vous avez fait quelque chose?

- <Non.>»

Comment résister dans un lieu de travail problématique? Nous n'avons jamais une liberté sans limite. Mais nous avons toujours le choix entre A et B. Parfois ces deux points sont proches mais ils ne sont jamais identiques; nous approcher du collègue maltraité ou le laisser seul; proposer aux collègues de discuter des problèmes ou choisir de se taire; contacter la direction au moyen d'une lettre claire mais courtoise ou choisir de ne pas bouger. Ce ne sont bien sûr que des exemples. Il n'y a pas de recettes. Toutefois, il faut prendre conscience d'une réalité fondamentale: la passivité nous rend d'abord complices, dans un premier temps, puis... victimes dans un deuxième.

Pour expliquer la lâcheté humaine, on invoque souvent la peur. Mais cette explication est trop courte. Il faut, pour le moins, y ajouter l'isolement, l'exaltation de l'individu, les illusions de la toute-puissance sous toutes ses formes, et aujourd'hui la dégradation du tissu social.

11. UN LIEU D'ECOUTE

A la *Permanence Trav'aïe* à Lausanne, nous faisons cette expérience depuis 2003: la chose la plus importante pour aider une personne qui souffre du travail, c'est *l'écoute* (Farron, 2012). En soi, une écoute respectueuse est déjà un message: c'est une manière de donner une place à une personne et de reconnaître, de manière tangible, sa dignité humaine. Il se crée ainsi un lien qui aide la personne à garder le moral ou à reprendre confiance. Ce lien de confiance permet ensuite, si la personne le souhaite, un accompagnement dans la durée. Un des services importants que nous pouvons offrir, c'est de faire bénéficier les personnes qui s'adressent à nous, quand c'est possible, de nos réseaux de relations. Ceux des Eglises sont considérables.

Il arrive aussi que des personnes ne se rendent pas compte qu'inconsciemment elles contribuent à leur propre malheur. Ce qui ne signifie pas, bien sûr, que ce malheur est simplement «de leur faute» comme le voudrait une certaine morale. Il s'agit alors pour elles de trouver des moyens pour surmonter ce qui les bloque. Dans ces cas, nous essayons de leur suggérer de se faire aider par un ou une psychothérapeute.

12. SENS DU TRAVAIL ET PAROLE

Le travail est central pour l'être humain. Il donne l'occasion de se confronter à des problèmes à résoudre, de mettre en oeuvre ses capacités et de les développer dans la relation avec d'autres. On le voit bien chez les personnes handicapées qu'on a longtemps laissées à l'écart du travail. Aujourd'hui, certaines d'entre elles ont une formation universitaire ou deviennent écrivains. Bien d'autres ont acquis la possibilité de vivre de manière autonome en faisant un travail correspondant à leurs possibilités. Il y a quelques décennies leur exclusion

sociale rendait cela impossible. Le travail peut être une source majeure de développement pour tout être humain, pour autant qu'il ne contraigne pas à aller au-delà de ses limites mais aussi - ceci est fondamental - qu'il s'accompagne d'une parole partagée (Ricoeur, 1953). Dans le travail, la parole est nécessaire pour pouvoir s'approprier les fruits de son expérience et transmettre son savoir à d'autres. Le travail n'est humain que s'il s'accompagne d'un espace où chacun a droit à la parole.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ALTER NORBERT, Donner et prendre. *La coopération en entreprise*, Paris, Ed. La Découverte, Paris, 2009
- AMSLER SAMUEL, *Le secret de nos origines*, Poliez-le-Grand, Ed. du Moulin, 1993
- BOINNARD YOLANDE, *Le temps perdu*, Saint-Maurice, Ed. Saint-Augustin, 2003
- BALMARY MARIE, *Abel ou la traversée de l'Eden*, Paris, Grasset, 1999
- DEJOURS CHRISTOPHE, *Travail, usure mentale*, Paris, Ed. Bayard, 2000
- FARRON PIERRE, *Dis, pourquoi tu travailles?* Le Mont-sur-Lausanne, Ed. Ouverture, 2012
- GUILLEBAUD JEAN-CLAUDE, *La force de conviction*, Paris, Seuil, 2005
- MARGUERAT DANIEL et BOURQUIN YVAN, *Pour lire les récits bibliques*, Paris-Genève, Cerf & Labor et Fides, 2004
- MOLINIER PASCALE, *Les enjeux psychiques du travail*, Paris, Payot & Rivages 2008
- OUAKNIN MARC-ALAIN, *C'est pour cela qu'on aime les libellules*, Paris, Calmann-Lévy, 1998
- PEZÉ MARIE, *Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés*, Paris, Pearson Education, 2008
- RICOEUR PAUL, «Travail et parole», *Esprit*, janvier 1953
- RÖMER THOMAS, *Moïse «lui que Yahvé a connu face à face»*, Paris, Gallimard, 2002
- SIGAUT FRANÇOIS, «Folie, réel et technologie», *Techniques et cultures*, 15, 1990, p. 167-179
- Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés*, Film de Sophie Bruneau et Marc-Antoine Roudil. DVD paru en 2005.