

Relations professionnelles et souffrance au travail

Où, ce qui devrait être plaisir devient souffrance, voire dépression.

Pourquoi est-il nécessaire de chercher soutien et aide psychologique

L'activité professionnelle est généralement comprise comme une condition au bonheur, il est source de réussite, sur le plan de l'argent, de la reconnaissance sociale, de la réalisation personnelle, il conforte le sentiment d'identité, aide à l'épanouissement de la personnalité. Il s'ensuit alors que les satisfactions éprouvées dans ces différents domaines, apportent un renforcement du sentiment de valorisation de soi, contribuent à stimuler l'effort, à orienter l'esprit sur l'idée de progrès, sur le plaisir trouvé dans le travail réalisé. Combien de personnes pourtant, au lieu de trouver satisfactions et plénitude dans le travail, peinent et souffrent au point de sentir se détériorer leur équilibre. Pour tenter de comprendre ce phénomène qui touche tant de personnes, il est nécessaire d'avoir une vision de l'entreprise et des relations professionnelles qui se développent. L'activité professionnelle a un caractère fondamentalement social ; il s'agit de passer du Je au Nous ; le travail est réalisé avec d'autres, pour d'autres, il est subordonné à un but collectif ; le travail implique toujours une confrontation au réel, réel physique et réel des rapports sociaux. C'est à travers l'action que se révèle l'écart entre les représentations, (façon de voir les choses), et la réalité du travail. La conception du travail comme peine, occulte le travail comme création, comme dépassement des contraintes et comme développement de soi. La place qu'occupe le travail pour chaque sujet dépend des issues favorables qu'il pourra trouver à son désir, à son histoire, à sa personnalité, le travail offre des satisfactions substitutives aux désirs forgés dans l'histoire infantile, mais celui-ci, effectué sous le poids des contraintes, conduit à une sorte d'anesthésie du fonctionnement psychique et à un appauvrissement vécu comme une dépersonnalisation. Ainsi se pose la question du plaisir ou de la souffrance au travail comme une affirmation du « Je » et d'une identité, ou à l'inverse comme une détérioration des conditions de vie, psychiques, physiques, ou matérielles.

Le travail peut : être un espace privilégié de la construction du sujet, ou être une sphère par excellence de la contrainte, de l'exploitation, de la domination, de l'aliénation. Comment entendre le travail sous ce double aspect, de ressource et de peine ?

L'objet travail est double, il appartient à la réalité externe, il est collectif, social, contraint, il est aussi objet de l'imaginaire, c'est-à-dire, qu'il est l'écran sur lequel viennent se projeter le désir, les investissements singuliers, en fonction de l'histoire du sujet. C'est par le travail, par la confrontation au réel qu'il implique, que les productions imaginaires, symboliques sont mises à l'épreuve. Le travail est toujours une situation d'épreuve, épreuve d'existence en tant que sujet, épreuve de ses propres limites, de ses capacités. Travailler c'est prendre un risque, celui d'échouer, de rater, d'être submergé par la complexité, par des conflits de valeurs, par des peurs de déplaire, d'être disqualifié. Les différentes issues possibles de ces épreuves du travail, surmontées ou non, font de l'expérience professionnelle une histoire incertaine, toujours ouverte sur l'imprévu, l'inconnu, pour le meilleur et pour le pire. Ce qui est actualisé par les situations de souffrance au travail, susceptible de porter de graves atteintes à l'intégrité du Moi, relève sans aucun doute de causes compréhensibles et explicables, mais peut aussi trouver un écho particulier chez une personnalité vulnérable. S'interroger sur la résonance qu'il pourrait y avoir entre les événements présents et un vécu passé a sûrement son importance, quand on sait que chacun a son histoire, jalonnée de moments heureux mais aussi d'avatars, et qu'il y a bien des façons de réagir dans les difficultés, selon ce que l'on est et ce que l'on a vécu. La réalité psychique du sujet au travail rencontre nécessairement la réalité extérieure, le désir inconscient et les fantasmes qui y sont liés, sont mis à l'épreuve de cette rencontre. Les situations qui peuvent provoquer des souffrances au travail sont multiples, citons par exemple les conditions de pénibilité par rapport au travail lui-même, par rapport aux transports, source de fatigue physique et nerveuse, quand ceux-ci en allongent le temps consacré à la vie professionnelle réduisant d'autant celui de la vie personnelle. Des préoccupations majeures peuvent aussi être attachées à l'insécurité fondée sur le fait que l'entreprise est en voie de disparition ou de délocalisation ; la probabilité de perte d'emploi sans perspective de remplacement fait vivre des angoisses profondes, avec les répercussions qui peuvent s'ensuivre, l'estime de soi ayant été si atteinte que la déperdition des moyens empêche de rebondir. Quelque chose de similaire se vit pour les chercheurs d'emploi, à qui nul ne répond alors qu'ils ont fait de multiples démarches et demandes. A la longue la confiance en soi s'effrite, l'espoir s'effondre, l'insertion devient de plus en plus difficile. Une source de souffrances : les relations conflictuelles, d'autant plus dures à supporter que dans nombre de cas, c'est dans les rapports de subordination qu'elles se vivent. Quand on craint pour sa place, quand le travail relève du besoin et que la nécessité fait loi, on peut aller jusqu'à accepter l'inacceptable, et à l'extrême subir la haine, les injustices de ceux qui abusent du pouvoir que leur confère leur titre de chef. Le harcèlement moral, le harcèlement sexuel en sont des exemples qui illustrent les pratiques de pervers dont le but est de faire souffrir pour assurer leur suprématie, et jouir de leur pouvoir destructif. Le chantage du fort sur le faible peut agir comme élément de détérioration de la personne : il crée des dommages qui, partant du degré moindre peuvent conduire à engendrer des effets très préjudiciables pour la santé physique et psychique : dépréciation de soi et des autres, rancœurs, ressentiments jusqu'à dépressions, somatisations, problèmes familiaux aggravés, voire suicides. (se tuer au travail peut avoir diverses acceptions) métaphoriques ou malheureusement réelles ; la liste est longue et non exhaustive. La souffrance au travail ou (et) dans la relation aux autres, au regard des réalités extérieures, vaut d'être comprise dans ce qui est du vécu intime et antérieur.

Faire la part de ce qui relève de la situation et de ce qui est de la sensibilité personnelle s’avère difficile sans le recours à une réflexion qui peut justifier d’une recherche de soutien et d’aide psychothérapique. Parler des problèmes que l’on vit au travail, alors que le plus souvent au travail on se tait, on subit avec toute la charge d’émotions réprimées, parler de son mal-être, permet dans un premier temps de se déprendre d’une trop grande adhérence aux évènements. Il s’agit aussi de comprendre la situation productrice de stress au regard de ses propres implications. Cette souffrance renvoie aux traumatismes, aux déceptions, aux désillusions de l’enfance. Les circonstances du présent risquent d’être d’autant plus chargées de sentiments négatifs (peurs, inhibitions, sentiments de rejet, anxiétés, angoisses) qu’elles interfèrent sur un vécu déjà marqué par les mêmes affects éprouvés dans un temps passé. Il y a un changement à opérer sur les représentations, il y a une énergie nouvelle à retrouver pour surmonter plus aisément le stress, sortir de la dépression qui abolit le désir, paralyse les moyens, il y a encore une confiance en soi à reconquérir, une sérénité à acquérir, où les peurs auront été démystifiées par une autre connaissance de soi, que la démarche thérapeutique aura permise, dans une relation réparatrice avec un thérapeute. Soutien trouvé d’une part, analyse des conflits d’autre part, doit redonner à ceux qui ont été « cassés », une certitude de se sentir à nouveau exister en tant que Sujets à part entière.