

Impact de la privation d'emploi sur la santé : « Le chômage prive l'individu de la reconnaissance indispensable à la santé psychique »

Entretien avec Christophe Dejours, médecin psychiatre et psychanalyste, fondateur de la psychodynamique du travail, professeur émérite de l'université Paris-Nanterre.

La Santé en action : Pourquoi 13 % des demandeurs d'emploi renoncent-ils aux soins médicaux ?

Christophe Dejours : Ce n'est pas tant une renonciation qu'un non-recours aux soins. Le chômage, la précarité, la pauvreté peuvent se cumuler avec l'alcoolisme ou avec d'autres toxicomanies. Différents facteurs jouent. Les personnes qui vivent une telle situation sont parfois victimes de certaines formes de dépression, qui leur ôtent tout courage ou toute volonté de demander de l'aide. Elles se laissent couler. Et pire, elles ne sentent plus les signes des atteintes à la santé physique. Quelque chose s'enraye dans le processus de la conservation de soi. Les signes d'alerte ne fonctionnent plus, ils sont neutralisés par l'état dépressif.

S. A. : Comment analysez-vous les résultats de cette enquête concernant l'état psychosomatique des demandeurs d'emploi ?

C. D. : Je ne sais pas ce que mesurent ces enquêtes quantitatives ; d'autant moins que le chômage s'est diversifié ces dernières années et que les chômeurs ne sont pas un bloc monolithique. Les chômeurs de longue durée n'ont guère

en commun avec les jeunes en chômage primaire. Sur le plan qualitatif, cela fait déjà longtemps que nous savons que les personnes qui ne travaillent pas vont plus mal sur le plan psychique, voire physique que ceux qui travaillent. Ces chiffres¹ confirment juste ce que nous pouvons observer cliniquement sur le terrain. Cependant, il faut bien avoir en tête que le travail, ce n'est pas l'emploi ou le salariat. Cela peut être le travail indépendant, bénévole, artistique. Travailler, c'est être engagé dans une activité balisée par des prescriptions pour atteindre des objectifs.

S. A. : Quels facteurs permettent de mettre en évidence le lien entre l'absence d'emploi et la santé globale des individus ?

C. D. : Pour comprendre les effets pathogènes de la privation de travail, il est nécessaire de se placer en amont. Le travail n'est jamais neutre vis-à-vis de la santé. Il peut générer le pire, en fonction des organisations dans lesquelles s'exerce l'activité, et conduire à la dépression et au suicide ; c'est ce qui s'est passé à France Télécom, dont le récent procès a permis de mettre en lumière la politique managériale mortifère. Or, le travail peut aussi générer le meilleur : le plaisir. Quand le rapport subjectif au travail est ainsi réussi, il devient un médiateur très puissant de la santé mentale. Et cet état augmente la résistance aux maladies du corps. Quand nous sommes engagés dans une activité, notre personnalité est mise à l'épreuve. Le travail exige que nous mobilisions notre intelligence.

L'ESSENTIEL

■ **Parmi les demandeurs d'emploi, 13 % renoncent aux soins, 8 % déclarent avoir des pensées suicidaires (voir dans ce numéro l'article « Une santé dégradée pour les personnes sans emploi »).** Christophe Dejours analyse les effets délétères de l'absence d'emploi sur la santé globale des individus. Ce spécialiste de la souffrance au travail explique que le travail n'est jamais neutre vis-à-vis de la santé. Il peut générer le meilleur, mais aussi le pire. Être reconnu dans son travail accroît l'estime de soi. Le dénigrement dans le travail ou la privation d'emploi sapent les fondements de la personnalité.

S. A. : L'homme a donc besoin de relever un défi au travail pour se sublimer ?

D. J. : Exactement. Pour surmonter les difficultés relatives aux tâches à accomplir, nous endurons d'abord l'échec et nous devons ensuite développer de nouvelles habiletés qui n'existaient pas auparavant. Quand nous y parvenons, c'est une source de plaisir considérable. C'est ce qu'on appelle le travail vivant. L'accroissement de l'amour de soi grâce à ce rapport heureux au travail vient de l'enrichissement non seulement des capacités cognitives, mais aussi de la subjectivité et de la formation de nouveaux registres de sensibilité. La souffrance est le point de départ de la mobilisation de

L'emploi, un déterminant de la santé
Impact de la privation d'emploi sur la santé psychique

**« LE TRAVAIL EST DONC
UNE POSSIBILITÉ
D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI.
EN ÊTRE PRIVÉ BRUTALEMENT,
C'EST RUINER LE CHEMIN
DE CET ACCOMPLISSEMENT. »**

l'intelligence au travail, parce que la recherche de la solution qui convient efface la souffrance lorsqu'on réussit à surmonter la résistance que le réel oppose à la maîtrise. Dans cette bataille avec le réel, avec soi-même, on acquiert parfois une virtuosité. Les nouvelles compétences sont toujours gagnées sur la souffrance. Et ce faisant, nous nous transformons. Cette sublimation est au rendez-vous de toute tâche, quel que soit le métier. Elle est partout, là où l'organisation du travail permet à chacun de déployer son intelligence. Le travail est donc une possibilité d'accomplissement de soi. En être privé brutalement, c'est ruiner le chemin de cet accomplissement. Il y a, en effet, deux sphères de réalisation de soi : dans le champ social par le travail et dans le champ privé, par l'amour. Or il se trouve que le premier est plus puissant que le second – découverte incroyable ! Et lorsque notre vie sentimentale ne va pas bien, il arrive que nous sauvions notre santé mentale grâce au travail.

**S. A. : Le manque de lien social
du demandeur d'emploi participe-t-il
aussi à la dégradation de sa santé
mentale ?**

C. D. : Effectivement, le travail n'est pas seulement individuel. Je n'œuvre pas seul dans mon coin. Je travaille pour mon patron, avec des collègues, ou des subordonnés si je suis manager. Le rapport à l'autre est essentiel. Et la coopération dans le travail revêt deux dimensions majeures : la reconnaissance et l'apprentissage du vivre-ensemble. La reconnaissance ne se réduit pas à une rétribution correspondant au travail réalisé ; c'est aussi le jugement d'autrui, de mes chefs, de mes pairs ou de mes subordonnés, sur la qualité de ce que je fais. La reconnaissance participe à l'accroissement de l'amour de soi et de l'identité. Si, au contraire, on dénigre mon boulot, cela sape les fondements

de ma santé mentale. Travailler avec les autres, c'est par ailleurs apprendre à vivre ensemble, puisqu'il faut partager des règles techniques, élaborées par le collectif et le faire en respectant les autres. Au travail, nous étoffons notre savoir-vivre et nous déployons des formes de solidarité. La solidarité qui naît de la coopération est un élément puissant pour se préserver des troubles mentaux. Les solidarités face au harcèlement moral par exemple permettent aux personnes de ne pas décompenser psychologiquement. En outre, notre activité ou nos manières de travailler ont également des impacts sur l'environnement et sur la cité. Nous contribuons à l'ordre social, nous participons au développement de la société. Les personnes au chômage ne peuvent plus apporter cette contribution. Elles ne bénéficient plus de la reconnaissance matérielle et morale, indispensable à la santé psychique, ni des stratégies de défense collectives.

**S. A. : Comment analysez-vous
la mise en lumière de tous
les métiers de l'ombre, révélés
lors de la pandémie de la Covid-19 ?**

C. D. : À part les médecins, ce sont des métiers qui ont fait l'objet d'une occultation sociale et politique, voire médiatique. Ces personnes sont mal payées et parfois méprisées, encore aujourd'hui. Il en va ainsi du travail de soins comme du travail domestique accompli par les femmes au sein des familles : il est marqué par une division sociale, sexuelle et « raciale ». L'épreuve du coronavirus a montré à quel point les gens sont prêts à s'engager dans le travail, et ils l'ont fait. Toutefois, on ne peut rebâtir aisément la confiance et la coopération des collectifs, à l'hôpital public comme dans d'autres organisations, après des années de pratiques désastreuses où s'est imposée la gouvernance fondée uniquement sur l'aspect comptable. La place prise par les gestionnaires dans les entreprises et dans les services publics a cassé les solidarités dans le travail, laissant place à l'arrivisme et au « chacun pour soi ». Je crains que nous sortions de cette crise mentalement très mal. ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruel,
journaliste.

1. 8 % des demandeurs d'emploi déclarent avoir des pensées suicidaires (vs 4 % des actifs occupés ; 17 % des demandeurs d'emploi sont ou ont été confrontés à un épisode dépressif caractérisé (vs 8 % des actifs occupés) ; 20 % des demandeurs d'emploi ont des insomnies chroniques (vs 12 % des actifs occupés).

Pour en savoir plus

- Dejours C. *Souffrance en France. La banalisation de l'injustice sociale.* Paris : Points, coll. Essais, 2009 : 237 p.
- Dejours C. *Travail vivant.* Paris : Petite Bibliothèque Payot, coll. Pr.Pa.Pf.Psycha, 2013 : 156 p.