

Présentation ma thèse en 180 secondes

“Hey comment ça va le travail toi ?

- *Écoute, j’ai 200 heures supplémentaires, j’ai pas vu ma meuf depuis 3 jours et je dors mal... Sinon tout va bien ouai, t’inquiète !*
- *Ouai... ça vaaaaaaaaa, faut juste que tu fasses plus attention à toi.*

Ca, c’est exactement ce qu’on entend et qu’on entendra encore dans notre vie professionnelle.

Bonjour tout le monde,

On a choisi de faire notre travail de Bachelor sur la souffrance au travail des TS (les travailleuses et travailleurs sociaux), qui s’appelle “au travail ? tout va bien...”

On a tendance à banaliser une souffrance et maltraitance et on nous renvoie cette responsabilité en pleine face. La question qu’on se posait était :

Pourquoi est-ce problématique et pourquoi particulièrement dans le travail social ?

On a constaté qu’on a eu qu’un cours sur le burnout et qu’un certain nombre d’entre nous étaient concerné... Ça nous a beaucoup interpellé et on a été témoins directement ou indirectement de la souffrance d’autrui lors de notre formation à la HETS et durant nos stages.

La première phase était de déterminer si les TS souffraient bel et bien au travail et si tel était le cas, que faire ?

Le travail social est spécifique : on est notre propre outil de travail et la relation est l’essence de notre travail. Un jardinier qui casse son outil peut le réparer ; mais un TS qui se casse lui-même, comment on le répare ?

De plus, un outil, on en prend soin pour éviter de l’abîmer, comment peut-on prendre soin de nous aussi ?

La littérature scientifique stipule que tout le monde ne souffre pas obligatoirement et pas forcément de la même manière.

Alors on est pas toutes et tous égaux face à la souffrance, ok, mais il y en a quand même ! Du coup, à quoi elle est liée ?

Il y a 2 facteurs de souffrance majeurs :

- Les facteurs personnels, autrement dit notre propre résistance à la souffrance

- Et les conditions de travail, d'ailleurs, essayez de penser à vos stages...
 - La surcharge administrative
 - Les exigences au travail
 - Le rapport avec la hiérarchie
 - Le manque de reconnaissance
 - L'organisation du travail comme les horaires, les pourcentages; le manque d'effectifs; la marge de manoeuvre et l'autonomie,... blablabla

Ça vous parle ça...? Ouai... C'est ce qu'on appelle des risques psychosociaux ou RPS et ce sont des risques qui amènent ... de la souffrance au travail..

Certains et certaines d'entre vous ont été touchés par tous ces risques, certains qu'une partie, d'autres pas du tout.

Alors, on sait *pourquoi* on risque de souffrir, mais maintenant, on met *quoi* en place ?

- On résiste, on tient bon !

- On fait face, on affronte !

- On se distancie, via 2 stratégies
 - La dépersonnalisation (on "assèche ses affects")
 - Le désengagement. On arrive, on fait son travail, et on part.

Chacune de ces stratégies n'est pas viable sur le long terme. Et du coup, si ça ne fonctionne pas ?

C'est là qu'on s'épuise émotionnellement.

Et à moyen-long terme ? Burnout, dépression, suicide...

Qu'est-ce qu'on pense de tout ça ?

On pense qu'on doit avoir des outils pour identifier la souffrance au travail avant qu'elle n'arrive, qu'il s'agisse de la sienne ou de celle des autres.

Le jardinier ne casse pas son outil car il en prend soin. Alors pourquoi ça devrait être différent avec les gens?

On prend soin de nous-même mais l'employeur est tenu de le faire aussi.

C'est une fois cette co-responsabilité assumée qu'on pourra enfin dire qu'au travail, tout va bien...