

# Monde du travail: épuisement émotionnel et stress élevé

Selon le Job Stress Index 2022, le niveau de stress reste élevé dans la population active en Suisse, dont plus de 30% se sent émotionnellement épuisé-e. Les conditions de travail et les contraintes liées à la pandémie l'expliquent.



© Depositphotos

Le Job Stress Index mesure le rapport moyen entre les contraintes professionnelles et les moyens d'y remédier (ressources) de la population active en Suisse, donnant ainsi une « moyenne du stress » en Suisse. L'enquête 2022 révèle ainsi une légère amélioration. Le niveau de stress est stable depuis 2018, bien que sensiblement plus élevé qu'en 2014 et 2016.

Ces résultats proviennent du sondage de 3'022 personnes actives, âgées de 16 et 65 ans. Elles ont été interrogées dans le cadre du monitoring effectué régulièrement par Promotion Santé Suisse, en collaboration avec l'Université de Berne et la ZHAW. Outre le Job Stress Index, ce monitoring explore les corrélations entre stress, santé et productivité.

Comme dans l'enquête précédente de 2020 (29.6%), près d'une personne active sur trois (28.2%) présente un Job Stress Index dans la zone critique. Ces personnes témoignent de sensiblement plus de contraintes que de ressources. Elles souffrent, par exemple, d'une plus forte pression temporelle ou vivent plus de conflits au travail et disposent d'une moindre marge de manœuvre ou reçoivent globalement moins de reconnaissance pour leur travail.

## L'épuisement émotionnel augmente

En plus des contraintes et ressources au travail déjà incluses dans le Job Stress Index, de nouvelles contraintes sont nées de la pandémie de Covid-19 : la crainte, pour soi-même ou les proches, de tomber gravement malade du coronavirus, l'isolement social perçu ou l'usage accru d'outils d'information et de communication au travail. Ces contraintes spécifiques à la pandémie ne transparaissent pas dans le Job Stress Index, mais présentent une corrélation avec la santé des personnes actives, notamment l'épuisement émotionnel.

Un déséquilibre entre contraintes et ressources persistant sur le long terme peut se répercuter sur la santé. L'épuisement émotionnel en est un indicateur. En 2022, le taux de personnes actives se sentant émotionnellement épuisées dépasse pour la première fois depuis 2014 la barre des 30%.

## Des coûts économiques élevés

Le stress peut mener à une baisse de productivité chez les personnes actives, soit parce qu'elles sont absentes pour maladie (absentéisme) ou parce qu'elles sont présentes sans être pleinement performantes (présentéisme). Cela engendre une perte de productivité équivalente à 14.9% du temps de travail en moyenne.

Si l'on parvenait, à l'aide de mesures ciblées de Gestion de la santé en entreprise, à atteindre au moins l'équilibre entre contraintes et ressources pour l'ensemble de la population active en Suisse, l'économie suisse profiterait d'un potentiel économique de près de 6.5 milliards de francs (2020: 7.6 milliards). Quelque 1.5 milliards pourraient être atteints par la réduction de l'absentéisme et 5 milliards par la réduction du présentéisme.



Pour l'instant, contraintes et ressources sont en équilibre. Les mesures mises en place et les efforts consentis par de nombreuses entreprises et leurs employé·e·s semblent avoir contribué à une bonne gestion de la pandémie. Le niveau de stress élevé, ainsi que l'augmentation constante du taux d'épuisement émotionnel dans la population active, doivent cependant être considérés comme des signaux d'alerte. Thomas Mattig, Directeur de Promotion santé suisse, insiste : « Il est d'autant plus important de minimiser le plus possible les contraintes sur le lieu de travail et de renforcer les ressources. »

Pour ce faire, Thomas Mattig conseille aux entreprises d'analyser, dans un premier temps, les contraintes et ressources rencontrées par les membres du personnel afin de mettre en œuvre des mesures ciblées. Une gestion systématique de la santé en entreprise permet de protéger et de renforcer la santé du personnel, particulièrement en temps de crise. « Les collaboratrices et collaborateurs sont le bien le plus précieux d'une entreprise, encore davantage en temps de pénurie de personnel. Il faut en prendre soin. »

(Source : Promotion santé suisse)

[Plus d'informations](#) sur le Job Stress Index