



Service de l'économie et de l'emploi
Office régional de placement

objectif-emploi



Focus sur le burnout
Une maladie des temps modernes

Profession
Agent de détention

Henri Imhof et Fils S.A.
La passion du modelage

Le burnout, ce mal de société

Épuisement professionnel qui touche ceux qui s'investissent trop au travail, le burnout est devenu un phénomène dans les sociétés industrialisées. La Suisse et le Jura n'y échappent pas.

Une fatigue physique et psychique, des troubles musculo-squelettiques, un sommeil difficile, la difficulté à se concentrer, etc. : autant de signes avant-coureurs du burnout.

Ce mal sournois atteint tous les âges et toutes les catégories sociales – même s'il n'existe aucune statistique fédérale ou cantonale – en raison de la dureté du monde professionnel. En Suisse, on estime à plus d'un million



le nombre de victimes, selon le Secrétariat d'Etat à l'Economie (SECO). A ce propos, on peut se demander si la décision du Conseil fédéral d'assouplir l'ordonnance relative à la Loi fédérale sur le travail (LTr), qui rend obligatoire la saisie du temps de travail, est judicieuse: à partir du 1^{er} janvier 2016, les salariés gagnant plus de 120'000

francs bruts par an (bonus compris) en seront exemptés pour autant qu'ils remplissent certaines conditions strictes.

«L'augmentation des arrêts de travail est monnaie courante», confirme Jean Parrat, hygiéniste du travail auprès du Service de l'économie et de l'emploi (SEE) du Canton. Si certains risques ont diminué grâce à la suppression de procédés nécessitant par exemple la manipulation de substances dangereuses, en revanche, dans l'artisanat et l'industrie et bien que des améliorations aient été apportées, les problèmes liés au bruit ou à la qualité de l'air, ainsi qu'à la pression du temps, restent récurrents.»

Dans le secteur des services et surtout le domaine des soins, Jean Parrat pointe du doigt la pression sur les processus et les économies de personnel: «L'on a moins de temps pour effectuer une tâche, le salarié perd le sens de son travail».

Les PME sont plus touchées

Les grandes entreprises sont davantage conscientes du problème que les PME, car les premières emploient souvent des professionnels des ressources humaines au fait du burnout. L'enjeu de prendre ce mal au sérieux est de taille pour les entreprises dans le sens de la diminution des coûts liés

aux absences, de l'augmentation de la productivité et de la fidélisation du personnel. «Je plaide pour la mise en place de programmes actifs de prévention», conclut Jean Parrat.

Concernant le taux de retour au travail des personnes annoncées auprès de l'assurance-invalidité (AI) dans le cadre d'un burnout, il est bon «si aucune autre atteinte à la santé ne s'est greffée dessus. Elles sont en mesure de reprendre une activité adaptée au terme d'une convalescence de huit mois à une année», souligne Christèle Eray, cheffe de l'office AI du canton du Jura.

www.stressnostress.ch/fr/

Texte: Didier Walzer

Photo: Roger Meier - Agence Bist

Nouveau site dédié à la Loi sur le travail

L'association intercantonale de protection des travailleurs (AIPT) a lancé un site Internet consacré à la Loi fédérale sur le travail. Il contient des explications détaillées et pratiques, agrémentées de nombreux exemples et schémas synthétiques.

<http://ltr.jura.ch>



Editorial

Burnout : le prévenir en agissant sur le travail et ses déterminants

Par Marc Arial, spécialiste des questions de santé au travail, Secrétariat d'Etat à l'Economie (SECO), Berne

Le terme «burnout» réfère à un syndrome d'épuisement d'origine professionnelle. Les personnes qui en sont atteintes se plaignent par exemple d'une grande fatigue et de divers troubles psychosomatiques, font souvent preuve d'une forme de cynisme ou semblent détachées par rapport à leur travail. Ces problèmes touchent particulièrement les personnes engagées et perfectionnistes. Pour les entreprises, c'est donc les forces vives qui sont affectées – cela rend ces phénomènes encore plus dramatiques.

On a beaucoup appris, depuis quelques années, sur les causes du burnout. Les fortes charges de travail, les contraintes importantes dans la

réalisation de ses tâches, l'impression de faire un travail peu considéré sont des exemples de facteurs de risque. L'accroissement de la fréquence de certaines de ces contraintes dans les entreprises en Suisse suggère que ce phénomène augmente. Très clairement, les organisations ont avantage à s'intéresser à la question du burnout et à implanter les mesures adéquates pour le prévenir.

Diverses mesures ont été mises en place par des entreprises afin d'agir sur la problématique du burnout. Ces mesures consistent notamment en des campagnes de sensibilisation (affichage, brochures...) sur l'épuisement et sur la mise à disposition de thérapeutes pouvant être consul-

tés par les collaborateurs si besoin. Le recours à de telles mesures est utile, mais permet cependant difficilement de s'attaquer aux problèmes à la source, c'est-à-dire au niveau des contraintes vécues dans le travail.

Pour réduire efficacement les risques de burnout, il faut d'abord «travailler sur le travail» et privilégier une action sur ses contraintes. D'ailleurs, c'est à ce niveau que l'entreprise est crédible et légitime d'agir puisqu'il concerne la gestion des conditions du travail et non la vie privée des collaborateurs ou leur état psychique. La prévention en entreprise sera plus efficace si elle agit à la source pour éviter les cas de burnout.

Voir aussi en page 6

Sommaire N°27 | Janvier 2016

«Un burnout, c'est comme une cassure, qui remet en cause le lien à son travail, une des bases de notre vie. S'en remettre prend beaucoup de temps.»

Brigitta Danuser,
médecin du travail et spécialiste du burnout

2 Burnout

Coup de projecteur sur ce mal sournois

4 Un tour en prison

Focus sur les agents de détention

6 Interview de Brigitta Danuser

Médecin spécialiste du burnout

7 Henri Imhof et Fils S.A.

Un atelier de modelage unique en son genre



La profession d'agent de détention est très variée et nécessite de grandes compétences psychologiques.

Profession: gardien de prison

Entouré de clichés, le métier d'agent de détention a fortement évolué. Il nécessite aujourd'hui de grandes compétences sociales et administratives. Immersion à la prison de Delémont.

L'impression est étrange: demander, de son plein gré, à entrer en prison - en l'occurrence celle de Delémont -, même si c'est pour y effectuer un reportage sur le métier d'agent de détention, a quelque chose de bizarre...

Le canton du Jura compte près d'une vingtaine d'agents de détention, dont une femme, pour les deux sites de Delémont et Porrentruy, respectivement 14 et 18 places pour les prison-

niers. «Le métier est davantage masculin que féminin, mais une femme parvient peut-être plus facilement à détendre l'atmosphère avec les détenus, surtout dans des infrastructures assez petites comme Delémont ou Porrentruy, estime Thierry (*), 33 ans, agent de détention depuis 2009. Le format réduit des lieux a aussi pour avantage que les détenus ne sont pas des numéros et sont peut-être mieux traités.»

Son collègue Manu (*), 41 ans, en fonction depuis 2011, abonde dans le même sens: «Il faut à la fois être calme et faire preuve d'autorité. J'ajouterais qu'une certaine expérience de vie est nécessaire face à des personnes qui ont souvent de la bouteille. L'on est ainsi plus crédible, car l'on doit inspirer le respect et, parallèlement, en témoigner à l'égard de notre vis-à-vis.»

Logique, donc, que, dans les conditions requises pour exercer cette profession, un âge de 30 ans minimum est souhaité, ainsi qu'un CFC (certificat fédéral de capacité - voir encadré).

Manu était à la recherche d'un emploi lorsqu'il a vu un reportage à la télévision sur le travail dans les prisons. Ça l'a intéressé et il a postulé. Quant à Thierry, il souhaitait devenir maître socioprofessionnel à la prison de Gorgier (NE). Pour le devenir, il faut passer par la base, soit agent de détention. Après avoir obtenu le brevet fédéral à Gorgier (NE), il est revenu travailler dans le Jura.

La distance, règle d'or

Cette profession a acquis une grande dimension sociale, selon Thierry. «L'aspect psychologique prend une importance croissante. Nous suivons d'ailleurs des cours en la matière.» La communication joue également un rôle essentiel. «Être à l'écoute, parfois beaucoup, faire comprendre aux personnes incarcérées qu'elles ont la capacité de rebondir, de repartir dans le bon sens, c'est notre pain quotidien. Une fois leur peine purgée, elles vont sortir et nous devons les accompagner vers ce retour dans la société», souligne Manu. «C'est pourquoi nous devons leur faire prendre conscience qu'elles ont intérêt à se tenir à carreau», ajoute Thierry.

Précisons que Delémont et Porrentruy exécutent principalement des détentions avant jugement et des courtes peines privatives de liberté (six mois maximum). Les personnes devant purger une peine plus

longue sont en général placées dans un établissement hors canton, plus adapté, en termes d'infrastructures et de suivi, à des détentions plus conséquentes.

Attention, avertit Manu, à garder une certaine distance: «Avoir une bonne relation avec un prisonnier n'équivaut pas à être proche de lui.»

«Quand ils sortent, quasi tous les ex-prisonniers nous saluent lorsqu'ils nous rencontrent dans la rue, soulignent les deux hommes. Le plus gratifiant est de revoir un ancien détenu qui s'est réinséré.»

Beaucoup de tâches administratives

Il n'y a pas vraiment de journée type pour un agent de détention, qui est aussi amené à travailler la nuit et le week-end.

Dans ce job irrégulier, il veille en principe à ce que les prisonniers se lèvent, nettoient leur cellule, prennent leur douche et leurs médicaments pour ceux qui en ont besoin et leur repas dans la foulée.

Il y a ensuite, pêle-mêle, la salle de sport, les visites des avocats, familles et amis, de l'aumônier, les contacts avec les procureurs, greffiers, le repas de midi, la distribution du courrier, la bibliothèque, un éventuel transfert à l'hôpital si nécessaire, l'inventaire des effets personnels lorsque les détenus entrent en détention ou sortent, etc. Quant à la promenade, elle est d'une heure par jour au minimum. «Nous nous assurons que les prisonniers restent en bonne santé et essayons de les orienter dans les bonnes directions

pour régler leurs petits soucis», résume Thierry.

En outre, s'ils disposent d'un peu d'argent, ils peuvent effectuer, une fois par semaine et par correspondance, leurs courses auprès d'une grande surface.

«L'aspect administratif prend du temps. Mais tout est ici à échelle humaine, c'est enrichissant», relève Manu.

Lorsqu'ils quittent leurs habits d'agents de détention, Manu et Thierry disent parvenir à se vider la tête, ce qui ne les empêche pas d'entendre parfois, de la part de leur entourage, des commentaires du genre: «Comment tu fais, on ne pourrait jamais exercer un tel métier...».

Pourtant, c'est une profession où les qualités humaines sont prépondérantes. Donc passionnante.

(*) prénoms d'emprunt

www.prison.ch

Texte : Didier Walzer

Photo : Roger Meier - Agence Bist

Formation à Fribourg

Pour devenir agent de détention, il convient d'obtenir un brevet fédéral de la spécialité. La seule école pour la Suisse se trouve à Fribourg. La formation dure trois ans en cours d'emploi et comprend une formation interne de six mois au minimum dans un établissement pénitentiaire.

Burnout : toutes les professions sont touchées

Dans un monde de plus en plus compétitif, où l'individu est surresponsabilisé, le burnout explose. Rencontre avec le médecin du travail et cheffe du pôle Santé à l'Institut universitaire romand de Santé au Travail (IST), à Epalinges-Lausanne, Brigitta Danuser.

Ce phénomène est-il en augmentation en Suisse ?

Il n'y a pas de données officielles. Dans aucun pays. Ce que l'on constate, c'est que les cliniques spécialisées ou les unités dédiées à ce syndrome dans les hôpitaux ont quadruplé en Suisse ces dix dernières années.



Le professeur Brigitta Danuser.

Les professions les plus touchées ?

Les corps de métier en contact avec des patients ou les enseignants. Mais il y a des cas de burnout dans toutes les professions.

Les femmes sont-elles davantage affectées ?

Selon les études, oui. Mais dans toutes celles liées au stress, les femmes semblent plus touchées que les hommes. Ce qui relativise les résultats, c'est qu'elles s'expriment plus volontiers que la gent masculine sur leur santé, sont davantage à l'écoute de leur corps.

Quand est apparu le burnout ?

Dans les années 80. A cette époque, le psychiatre allemand Freudenberg a soigné des patients séro-positifs aux Etats-Unis et a décrit ce phénomène à des collègues. C'est à ce moment-là que le terme burnout a été utilisé pour la première fois.

Les jeunes sont-ils très concernés ?

Si les chiffres indiquent que le pic des cas se situe vers la cinquantaine, les jeunes sont parallèlement de plus en plus touchés. Il arrive déjà à des étudiants de craquer en raison des exigences qu'ils ont vis-à-vis d'eux-mêmes.

Les solutions pour remédier au burnout ?

Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ce qui implique de couper avec la vie professionnelle dès que l'on quitte son lieu de travail; savoir prioriser les tâches; savoir dire non; soigner les contacts pour obtenir du soutien en cas de phase psychologique difficile, potentiel prélude au burnout.

En termes de prévention, que peut faire l'entreprise ?

S'assurer que ce que l'on attend professionnellement d'un collaborateur est réaliste et lui affecter les ressources nécessaires à l'accomplissement de sa tâche. Il convient également de suivre les personnes «à risque». A 19 h, un représentant des ressources humaines devrait faire le tour des bureaux et dire à celles et ceux qui y sont encore de rentrer.

Se remet-on jamais vraiment d'un burnout ?

Ca prend énormément de temps. C'est comme une cassure. Un burnout remet en cause son lien au travail, qui est une des bases de notre vie. Je connais des situations où il faut trois ou quatre ans pour «digérer» un burnout. Et au retour du collaborateur, les contours du poste ont été redéfinis. Pour éviter la rechute, il est important d'avoir un encadrement et des exigences claires. Beaucoup d'autonomie équivaut parfois à en faire trop, ce qui peut conduire à un burnout.

www.i-s-t.ch

La Suisse a rejoint la moyenne européenne

Si notre pays a longtemps été moins touché par le burnout, il a désormais rejoint la moyenne européenne. Les explications de Brigitta Danuser: «Voici quelques années, la Suisse était moins industrialisée qu'aujourd'hui, comptait davantage de PME à la gestion familiale et à l'atmosphère peu propice au développement d'un burnout. En outre, la situation économique était moins tendue et l'on pouvait changer plus facilement de travail lorsqu'on atteignait une certaine cote d'alerte.»



Daniel Imhof dans son atelier de modelage delémontain, unique en son genre en Suisse.

Une entreprise qui n'est pas tombée dans le moule

L'atelier de modelage Henri Imhof et Fils S.A., à Delémont, doit sa survie à son sens de l'innovation et son amour du défi. Elle a travaillé sur des projets prestigieux tels Solar Impulse et Alinghi.

Née en 1956 et implantée dans la zone industrielle, elle fabrique des modèles de divers composants avec des pièces de fonderie, qui équiperont ensuite et, par exemple, des moteurs. Elle réalise aussi des modèles d'aubes en résine synthétique, pour les turbines à gaz fabriquées par le groupe Alstom. «Les grilles sur les routes, pièces

de fonderie par excellence, exigent, à la base, un modèle créé par nos soins», explique Daniel Imhof (57 ans), directeur et responsable technique, lui-même menuisier modelleur de formation.

Il travaille dans ce domaine depuis 1975 et a repris l'entreprise familiale en 1991. «Au début, nous pou-

vions compter sur une multitude de fonderies clientes en Suisse romande et alémanique, qui nous assuraient 70% de notre chiffre d'affaires annuel. Un pourcentage désormais tombé entre 5 et 10%, les fonderies de ce côté-ci de la Sarine ayant mis la clé sous la porte pour une question de rentabilité», indique notre interlocuteur.

Diversification payante

En l'an 2000, Henri Imhof et Fils S.A. décide de se diversifier, achète des programmes informatiques et une première machine CNC 5 axes dans la foulée - elle en a deux aujourd'hui - permettant de créer le modèle, virtuel à la base.

«Ce changement a été rendu possible grâce au chantier naval Décision, à Ecublens, à l'origine de la saga Alinghi, vainqueur à deux reprises de la Coupe de l'America à la voile. On nous a demandé, au départ, le modèle du safran - gouvernail d'un bateau -, puis celui de la barre, des bras de liaison, ainsi que les modèles de divers éléments du pont, etc.»

Ces commandes ont assuré la survie de l'entreprise qui, grâce au bouche à oreille sur ses compétences reconues et sa propension à relever des défis, s'est ensuite attaquée à Solar Impulse, l'avion solaire en carbone de Bertrand Piccard et d'André Borschberg - dont chaque pièce (carénage moteur, siège...) nécessite un moule -; les ailes d'Yves Rossy, alias Jetman, l'homme qui se prenait pour un avion; les magnifiques studios très design et HD des émissions de la RTS 19h30 et Couleurs locales; plus récemment, la coque et le pont de yachts de luxe pour la compagnie Silver Arrows Marine.

Si les clients directs d'Henri Imhof S.A. résident en Suisse, le travail jurassien est destiné au monde entier.

Passion, quand tu nous tiens

Avec l'expérience Solar Impulse notamment, l'usinage de pièces complexes et sa polyvalence - injection basse pression pour l'habillage d'appareils (microscopes) de laboratoire dans la chimie ou la pharmaceutique; moules en petites séries d'objets design; modèles de pièces d'art pour la fonderie Gilles Petit dévolus aux églises (couverture de sarcophage); moules en silicone pour des bétons fibrés (pièces design très fines) -, l'entreprise delémontaine, la dernière complètement indépendante de Suisse romande spécialisée dans le modelage, a acquis des connaissances uniques en sus de la vision globale et de la disponibilité. «J'apprécie de participer aux défis techniques. Les clients nous soumettent un problème non résolu. Nous jouons le jeu, prenons le risque, y compris économique. En résulte une relation sensationnelle avec eux, qui deviennent souvent des amis avec le rapport de confiance qui va avec. C'est ce qui fait que l'on travaille encore», se réjouit Daniel Imhof, qui estime qu'il n'aurait guère pu exercer métier plus passionnant.

Lorsque la société a commencé avec la CNC 5 axes en 2000, Henri Imhof et Fils S.A. surfait encore sur la vague des commandes générées par la fonderie, qui lui suffisaient pour vivre.

Depuis, la situation s'est donc passablement détériorée: «Certaines périodes sont chargées et à d'autres,

le travail manque. Pas facile à gérer économiquement.»

Lors de ses grandes années, la société employait 8 modeleurs, y compris un à deux apprentis. Aujourd'hui, les collaborateurs fluctuent entre trois et cinq à l'année au gré des commandes et l'entreprise n'engage à regret plus d'apprentis. «Le job s'est tellement diversifié, complexifié, chez nous - technique de base, connaissances informatiques, pratique -, il faut de si grandes capacités de travail que j'ai préféré renoncer à engager des jeunes pour l'instant.», souligne Daniel Imhof, ancien expert aux examens.

www.imhof-sa.ch

Texte : Didier Walzer

Photo : Roger Meier - Agence Bist

Usinage pour l'aviation et l'automobile

L'avenir, Daniel Imhof le voit surtout dans l'usinage du composite et des pièces en carbone pour l'aviation et l'automobile. «L'intérêt pour cette matière va croissant et induit un travail d'artisan, d'où la carte que nous avons à jouer, car plus personne ne veut faire ça. En résulte pour nous des défis d'usinage pour des projets futuristes», souligne le directeur et responsable technique d'Henri Imhof et Fils S.A.

IMPRESSUM

Objectif Emploi est publié par le Service de l'économie et de l'emploi (SEE) dans le cadre de sa fonction d'observation du marché du travail, au service de tous les acteurs intéressés par le marché du travail au sens large. Alimenté par des collaborateurs, ainsi que par des spécialistes ou personnalités invitées, le magazine traite du marché du travail sous tous ses aspects, notamment économiques, sociaux ou encore juridiques.

Rédaction : Didier Walzer - **Réalisation** : Empreinte communication - **Photos** : Agence Bist - **Impression** : Pressor SA - **Tirage** : 3500 exemplaires **Parution** : trimestrielle - **Prix** : gratuit - **Contact** : questions générales, demandes d'exemplaires supplémentaires, modifications d'abonnement, propositions de sujets : didier.walzer@jura.ch ou tél. 032 420 52 30.