



DISTRICT 199

Club de Lausanne

Compte-rendu de la conférence du 19 janvier 2018

Risques psychosociaux, un enjeu pour la société (par Ursula Gut-Sulzer)

Ursula Gut a exercé de multiples fonctions, journaliste, éditrice, consultante freelance puis **médiatrice pour les problèmes de conflit au travail et à l'école**. Elle est actuellement associée à la direction de **Vicario consulting S.A.**

Selon l'index 2016, sur les **4,9 M d'actifs** en Suisse, plus des 3/4 seraient concernés par le risque de **troubles psychiques**, dont la moitié en zone sensible et **1/4 en zone critique**. Or ces troubles sont responsables d'arrêts maladie (absentéisme), de conflits, de surmenage impliquant l'accroissement des coûts d'assurances privées et sociales, même chez les jeunes. Les coûts de l'AI sont pour plus de 50% liés aux problèmes sur les lieux de travail.

Par une bonne gestion de ces problèmes, on pourrait économiser 6,7 Milliards, a montré l'entreprise Vicario ! **Assurer la relève, réussir le changement, améliorer le climat de travail** font donc partie du job de notre conférencière.

Après cette introduction, Ursula Gut resserre le sujet, choisissant de nous parler aujourd'hui plus **précisément** de sa passion pour les problèmes de **l'école**, qui l'interpellent depuis une vingtaine d'années. Elle s'investit donc dans la **prévention au niveau scolaire**.

La fréquentation de l'école n'est pas exempte de **plaisir** (amitié, bons résultats), mais elle peut susciter de **l'angoisse** et donc des troubles psychiques. Pour y remédier, la **prévention** veille aux besoins de créer des liens, de savoir où l'on va (orientation scolaire), de pouvoir s'estimer et chercher des solutions satisfaisantes.

On remarque d'ailleurs que le **soutien social** est encore plus important que mener une vie "saine" (tabac, alimentation, air pur etc.)... : être vu, reconnu, soutenu par une **personne bienveillante** rend heureux. Ce **besoin d'exister** chez les jeunes s'exprime parfois par la **provocation**, l'agressivité, notamment par le biais des **réseaux sociaux** et de leur utilisation souvent excessive. Pourtant l'agressivité n'est encouragée que lorsque l'humain en profite en terme de statut. Si elle sert à **se protéger d'une douleur infligée**, il y a risque de **cercle vicieux, la victime devenant bourreau**. A l'école, le "bourreau" est admiré par certains (en tant que "caïd") ; mais il fait des choses qui ne reflètent pas forcément sa vraie nature, et peut arriver à **se dire qu'il a eu tort**.

La **souffrance** réelle passe aussi **par les mots qui, en humiliant**, provoquent une douleur cérébrale. Le **mobbing** se définit par la répétition des **incidents humiliants ou menaçants**. La moquerie, l'exclusion, la menace verbale et/ou écrite, la rumeur, le harcèlement sexuel, le cybermobbing (prolongement fréquent de la vie réelle) sont autant de facteurs qui rongent la vie des jeunes (6 à 10 % en milieu scolaire). L'agitateur ne se rend pas toujours compte de l'importance de ce qu'il considère comme **une "blague"**, il la minimise alors qu'elle peut être **dévastatrice** pour sa cible. L'empathie-miroir (se mettre à la place de l'autre) ne fonctionne plus. Les jeux vidéo violents **abrutissent l'empathie intuitive**. Le harcèlement, on le sait, a un impact négatif sur la réussite scolaire, d'où angoisse, fatigue, douleurs, perte de confiance. **Tous les 3 jours, un jeune se suicide en Suisse**, le nombre de tentatives double en cas de mobbing.

Alors, **pourquoi exclut-on** l'autre ? Par bêtise, jalousie, frustration, besoin de puissance, imitation, l'utilisation d'un bouc émissaire, manque de règles et de sanctions, pour faire comme les autres etc.

Les **facteurs de risques** sont multiples **pour les cibles** : déménagement, climat de classe, professeurs laxistes : enfants timides ou fragilisés, différents (milieu social enviable, bons élèves).

Donc quoi faire ? Là aussi les actes possibles sont nombreux : il faut **parler**, partager (enseignants et parents) ; être attentifs au changement de comportement, **réagir vite**, avertir enseignants/parents, **ne pas juger** mais mettre des **limites et sanctionner si elles ne sont pas respectées**.

Il faut **rassurer** l'enfant en lui exprimant notre volonté et les moyens que nous avons de l'aider, en affichant par exemple dans le lieu de vie la ligne téléphonique n° **147**. Lui faire savoir que le **sexting** comporte des dangers incontestables : si des vidéos, photos intimes, messages etc. sont **partagés sans son consentement, sous contrainte**, avec risque de chantage ou vengeance après rupture sentimentale, il s'agit d'un **délit**. Le coupable doit être jugé. Il faut **intervenir immédiatement**. L'adulte s'abstiendra d'une attitude moralisatrice, d'autant plus que la victime souvent se sent coupable. Néanmoins il faut aviser l'enfant que ces interdictions valent aussi pour lui-même (partage et stockage **sans autorisation** de médias, documents, fichiers sensibles sur smartphone, ordi, tablette).

Trop c'est trop : les adultes ne sont pas en reste dans l'utilisation excessive des consoles et d'Internet (environ 4 heures par jour en moyenne à titre privé). Il s'agit là d'une **surcharge informationnelle**, notamment par la peur de rater quelque chose. L'**excès d'activités liées aux écrans agit de façon néfaste sur la santé** : temps de sommeil réduit, douleurs dorsales, du pouce (messages, jeux), fatigue oculaire (lumière bleue des écrans), excitabilité (jeux vidéo) etc.).

Il est bien entendu **difficile d'imposer des restrictions** aux jeunes qui ont besoin du lien social et amical qui passe par les réseaux sociaux. Pour pouvoir imposer ces restrictions (temps passé sur les écrans), il faudra commencer par **donner le bon exemple** (entre autre pas de smartphone sur la route...), **discuter** en famille, **sensibiliser** aux soucis que provoque l'excès, **préserver le sommeil** (pas d'écran dans la chambre à coucher).

Ursula Gut-Sulzer nous donne, pour conclure sur une **note optimiste**, une info assez encourageante : les jeunes eux-mêmes commenceraient à faire machine arrière dans cette inquiétante vue du monde, constatant qu'ils ne rencontrent plus leurs amis, les vrais... autrement que par le partage d'écrans.

Nous voulons vous croire, chère Madame, chère Ursula, et vous souhaitons d'énormes satisfactions dans la difficile tâche que vous vous êtes choisie : elle est belle, car nos chères têtes (pas toutes blondes) méritent depuis la nuit des temps qu'on ne les laisse pas tomber.

Toutes et tous responsables avec amour, le maître mot.

La rédac Jeanine (une grand-mère en chair et en os ;-)