

EXPOSITION BURN. DU RISQUE D'INCENDIE AU BURN-OUT

Cliquez sur l'un des liens ci-dessous pour accéder rapidement à la section appropriée.

[Thème 1 : temps versus travail](#)

[Thème 2 : santé versus maladie](#)

[Thème 3 : sécurité versus danger](#)

THÈME 1: TEMPS VERSUS TRAVAIL

Le travail : il nous occupe du lever au coucher. Avec le début de l'industrialisation et l'avènement de l'économie de marché, on voit apparaître un groupe important d'ouvriers qui travaillent pour un patron en tant que salariés. Au XIXe siècle, ce ne sont plus les saisons et le chant du coq qui rythment la journée de travail, mais la sirène de l'usine et, plus tard, la pointeuse. Le temps, c'est de l'argent. L'organisation du travail devient une discipline scientifique, où tout doit suivre la cadence des machines et celle des clients.

Aujourd'hui, de très nombreux Belges travaillent au bureau et passent le plus clair de leur temps devant un écran d'ordinateur, lorsqu'ils ne sont pas en réunion. Les frontières entre temps de travail et temps libre sont de plus en plus floues. Et même le temps libre a tendance à être assez chargé de nos jours. La signification du travail et la valeur du travail non rémunéré font l'objet d'ouvrages épais et d'articles d'opinion tranchés.

Le travail, c'est subvenir à ses besoins de base : on obtient de l'argent et du pouvoir d'achat. Le travail, c'est s'adonner à une activité sociale : on travaille ensemble et on prend ses repas ensemble. Le travail, c'est atteindre l'épanouissement personnel : on développe ses talents. Le travail, c'est bien d'autres choses encore. Bien-être et travail sont liés de manière indissociable. Vivons-nous pour travailler, ou travaillons-nous pour vivre ?

Temps libre

« 8 8 8 ». Au XIXe siècle, ce slogan frappant l'imagination accentuait la lutte ouvrière pour des temps de travail adaptés. Huit heures de travail, huit heures de temps libre et huit heures de repos. En Belgique, la journée de travail de huit heures est instaurée en 1921. À ce moment, la semaine de travail compte encore six jours et 48 heures. Cette durée du travail est réduite progressivement au cours du XXe siècle. Travailler moins, mais plus dur, plus intensément et plus longtemps ? L'histoire de la réduction de la durée du travail est une histoire complexe de concertations interminables et de sujets remis sur le tapis entre autorités, employeurs et syndicats.

Quid du travail non rémunéré ? Dans les années 1950, le modèle familial idéal est celui où l'homme subvient aux besoins du ménage tandis que la femme assume avec zèle son rôle de femme au foyer. À partir des années 1980, de plus en plus de femmes effectuent un travail rémunéré. Les postes à temps partiel se multiplient. Un marché du travail flexible, avec des horaires glissants et toutes sortes de régimes de congés, devient la nouvelle normalité. La course contre le temps touche pratiquement tout le monde.

Productivité

Les usines du XIXe siècle comptent sur une organisation rigide et des temps de travail stricts pour doper le rendement. Les pointeuses et chronomètres font leur apparition sur le lieu de travail. Les Américains Frederick Winslow Taylor et Henry Ford étudient l'emploi du temps des ouvriers, ainsi que leurs mouvements, et proposent de nouvelles méthodes de travail. Leur « gestion scientifique » s'introduit dans les entreprises européennes, où les tâches sont de plus en plus morcelées. Le rythme de travail est dicté par la bande transporteuse. « Rationalisation » est le mot d'ordre.

Au XXe siècle, des managers, psychologues du travail et sociologues imaginent de nouveaux concepts. Du « travail d'équipe » dans les années 1990 à l'« organisation hautement performante » aujourd'hui. Dans l'organisation moderne du travail, les travailleurs sont encouragés et formés à se montrer créatifs et à résoudre les problèmes. L'automatisation et les technologies numériques jouent également un rôle important. Est-il possible de concilier bien-être humain et productivité économique. Si oui, comment ?

Casse-croûte

De la gamelle au bar à sushis. De la gourde de jus de réglisse à la machine à café. Au travail, la pause casse-croûte subit de nombreux changements. Le temps accordé ou pris pour faire une pause, boire et manger diffère aussi fortement d'un métier à l'autre.

Dans les premières usines, il n'y a pratiquement pas de règles. C'est le patron qui fixe les heures. À la fin du XIXe siècle, un règlement de travail est requis, avec des obligations de part et d'autre concernant la pause de midi et le temps de travail. Aujourd'hui, la loi stipule que si l'on travaille plus de six heures, on a droit à une pause. La durée et les modalités de celle-ci sont fixées dans une convention collective de travail, un accord entre les organisations d'employeurs et de travailleurs. Dans la réalité quotidienne, on observe tout un éventail d'habitudes. Allons-nous évoluer vers une culture des pauses dédiées au yoga et à la méditation, ou prendrons-nous de plus en plus souvent nos repas devant l'écran ?

[Cliquez sur ce lien pour aller au début du document.](#)

Ou passez simplement au thème 2.

THÈME 2: SANTÉ VERSUS MALADIE

Les adultes en bonne santé sont censés travailler. Mais qu'en est-il si le travail nous rend malades ? Ou si notre état physique ou mental nous empêche de travailler ? Les maladies professionnelles, le stress et le travail inadapté mettent la relation entre travail et santé sous tension, aujourd'hui comme hier. Chacun à leur manière, les processus de travail, les matières premières et les produits posent des défis pour la santé.

À partir du XIXe siècle, les médecins d'Europe occidentale et des États-Unis se préoccupent de plus en plus de la condition physique de la classe ouvrière. En Belgique, à partir du début du XXe siècle, des lois sociales mettent progressivement un terme aux pires excès. Les médecins et les ingénieurs se voient attribuer un rôle dans la surveillance de la santé et de l'hygiène au travail. Lors de l'examen médical, le médecin d'entreprise peut constater de visu les conséquences des situations de travail problématiques.

Les effets des facteurs contraignants tels que la chaleur, le bruit, l'éblouissement, les vibrations, la monotonie et les substances nocives sont de mieux en mieux connus, ce qui contribue à l'amélioration des conditions de travail. À première vue, la santé et les intérêts économiques semblent inconciliables. Mais petit à petit, l'idée que le coût de l'absentéisme et des maladies de longues durées dépasse très largement celui de la prévention s'impose comme une évidence.

Quand le travail rend malade

Le Fonds des maladies professionnelles existe depuis presque 60 ans. Sa création, en 1963, est une étape importante, puisque les victimes de maladies professionnelles reconnues obtiennent automatiquement le droit à une indemnisation. La silicose est la première de ces maladies à être inscrite sur la liste officielle, après un long processus de recherche scientifique, de lutte syndicale et de sensibilisation politique.

Aujourd'hui encore, l'identification des risques professionnels reste un défi. Les problèmes de santé n'apparaissent parfois qu'après de nombreuses années. En cas de symptômes physiques flous, il n'est pas toujours facile de désigner la cause. À partir des années 1980, de nombreux progrès sont réalisés sur le plan de la prévention. C'est ainsi qu'avec le temps, on voit par exemple disparaître le saturnisme chez les peintres. Toutefois, de nouvelles affections apparaissent régulièrement, comme le syndrome de la souris chez les employés de bureau, ou des niveaux élevés de PFAS dans le sang chez les travailleurs de l'industrie chimique.

Le travail en tant que thérapie

Une grande attention est portée à la sécurité et à la santé de nos jours, mais qu'en est-il de celles et ceux qui ne trouvent pas ou ne peuvent pas exercer de travail sur le marché de l'emploi ordinaire ? Les personnes ayant un handicap physique ou mental font face à de nombreux obstacles. Les voix plaidant pour un lieu de travail inclusif se font de plus en plus entendre. Le travail sur mesure, dans les entreprises dites de travail adapté ou dans l'économie sociale, permet à ces personnes d'avoir une occupation qui fait sens, ainsi que des contacts sociaux. De cette manière, le travail peut favoriser la santé et le développement des talents.

Au XIXe siècle, le travail au sein des institutions psychiatriques est surtout un moyen de distraire les patients de leurs chimères et obsessions. Pour les institutions, la production de pinces à linges ou de

brosses par exemple constitue une source de revenus. Pour les patients les plus pauvres, c'est une manière de supporter les frais du séjour. Au cours du XXe siècle, les institutions de soins de santé mentale ont aussi recours au travail en tant que thérapie. Au lieu de se concentrer sur la maladie, la thérapie du travail se base sur ce qui fonctionne bien et bien.

Des pionniers de la médecine du travail aux services de prévention

Air malsain des usines, logements ouvriers délabrés et journées de travail épuisantes. Abus d'alcool et épidémies. À partir de la fin du XVIIIe siècle, les médecins étudient les conséquences du capitalisme industriel sur la santé de la classe ouvrière. La médecine sociale devient un thème politiquement important, car la maladie affaiblit la force physique des ouvriers.

Avec la fondation de l'inspection du travail en 1894, les médecins sont de plus en plus présents dans les entreprises. Ils surveillent le respect de la législation sociale, examinent comment prévenir certaines affections et fournissent des conseils aux autorités et aux entreprises. À partir du milieu du XXe siècle, de plus en plus d'employeurs mettent en place eux-mêmes des services médicaux et sociaux pour favoriser la santé de leur personnel. L'obligation pour les entreprises et organisations de collaborer avec un Service externe pour la prévention et la protection au travail est ancrée dans la loi relative au bien-être depuis 1996. La surveillance médicale de tous les travailleurs est ainsi garantie.

De la névrose au burn-out

Un épuisement émotionnel et physique, une attitude cynique envers le travail et une baisse de l'estime de soi : les symptômes typiques du burn-out sont décrits au XIXe siècle sous l'appellation de neurasthénie, un mot passe-partout pour désigner les affections psychiques qui touchent surtout la bourgeoisie et les intellectuels. Mais l'usage de stimulants ne se limite pas à cette classe : les ouvriers y ont également recours pour pouvoir affronter les journées de travail longues et monotones.

Le burn-out est un concept qui ne date pas d'hier. Dans les années 1970, le psychologue Germano-Américain Herbert Freudenberger est l'un des premiers à l'étudier en tant que phénomène. Les chercheurs constatent que le burn-out touche surtout le secteur des soins et des services. Souvent, les travailleurs les plus concernés sont exposés aux risques les plus importants. Le nombre de personnes allant chez le médecin pour des problèmes de stress augmente d'année en année. Les employeurs, les spécialistes et les mutualités examinent quelle approche adopter face à la pandémie de burn-out, et quelle solution y apporter. Car il n'y a pas que les machines qui peuvent tomber en panne, ce problème touche également les humains.

[Cliquez sur ce lien pour aller au début du document.](#)

Ou passez simplement au thème 3.

THÈME 3: SÉCURITÉ VERSUS DANGER

Les accidents du travail ont toujours existé. Dans l'industrie du XIXe siècle, le danger est partout : des ouvriers se coincent dans les rouages de machines, des machines à vapeur explosent, des tunnels de mines s'effondrent... Pendant longtemps, ces accidents sont considérés comme un coup brutal du destin ou comme une punition divine. Les syndicats luttent des décennies durant pour que les victimes soient indemnisées.

Au cours du XXe siècle, la sécurité du travail devient de plus en plus une priorité pour les entreprises et les autorités. Les longues journées de travail, la forte pression de la production, la chaleur, le bruit, le jeune âge et le manque de formation sont identifiés comme des facteurs augmentant les risques. L'attention portée à la prévention augmente, des masques antipoussière et gants de protection aux instructions et signalisations de sécurité. Cependant, la théorie est parfois bien éloignée de la pratique.

Les lieux de travail actuels sont considérablement plus sûrs. Depuis la fin du XXe siècle, les nouveaux risques alimentent le débat. Charge psychosociale, ergonomie, bonheur au travail, protection contre les comportements transgressifs au travail... Autant de thèmes d'actualité brûlants et de piliers importants de la politique de bien-être contemporaine.

Sécurité avant tout

La loi sur les accidents du travail de 1903 confie aux employeurs la responsabilité de veiller à ce que les ouvriers puissent quitter l'usine sains et saufs après chaque shift. Avec l'indemnisation des victimes et l'assurance obligatoire pour les employeurs, la prévention des accidents du travail devient un intérêt partagé des travailleurs, des employeurs, des compagnies d'assurance et des autorités.

Sous la devise « la sécurité avant tout », la science de la sécurité mise principalement sur le comportement des travailleurs. Depuis 1947, le règlement général pour la protection du travail (RGPT) détermine les mesures à prendre par l'employeur pour assurer la sécurité au travail. De l'adaptation des machines à l'équipement des trousseaux de premiers secours et des extincteurs, en passant par la fourniture de vêtements de protection à haute technologie. Les accidents du travail feront-ils un jour définitivement partie du passé ? Ou le comportement humain restera-t-il toujours le facteur incertain et décisif ?

Ergonomie : plus qu'un bureau sur mesure

Lorsqu'on entend parler d'ergonomie, on pense surtout à un siège de bureau confortable. Mais la signification de ce terme, dérivé des mots grecs « ergo » (travail) et « nomos » (loi), va bien au-delà : l'ergonomie est l'adaptation de l'environnement à l'homme. En ajustant le lieu de travail et l'outillage à l'utilisateur, on permet à ce dernier de travailler sainement et efficacement. Le terme ergonomie est employé pour la première fois vers 1920, et gagne en popularité surtout après la Seconde Guerre mondiale. La discipline se développe jusqu'à devenir une science où s'entremêlent l'anatomie, la psychologie et le design : l'humain sert d'étalon pour la conception de pièces, de machines et d'objets.

L'ergonomie a aussi une importance cruciale dans l'industrie, la construction et le secteur des soins. On peut penser par exemple au travail répétitif sur bande transporteuse, ou au changement des draps des lits d'hôpitaux. Une petite surcharge des épaules ou du dos peut avoir de lourdes conséquences à long terme.

Bien-être au travail

Pour se sentir bien, il ne suffit pas d'éviter les risques physiques, loin de là. Le lieu de travail doit être un « lieu sûr », où il n'y a pas de place pour la violence ou le harcèlement moral ou sexuel. Où chacun peut être lui-même. Il faut parvenir à des lieux de travail propres, confortables et bien équipés où il fait bon vivre. Et à une organisation de travail qui mise sur le talent et le développement, dans le respect des limites personnelles de chacun.

Depuis l'introduction du RGPT en 1947, de grands progrès ont été réalisés en matière de prévention. Un demi-siècle plus tard, avec la Loi bien-être de 1996, les risques psychosociaux font l'objet d'une attention sensiblement plus grande, des relations entre collègues et responsables aux mesures prises pour rendre le travail faisable, en passant par l'ambiance, la politique du personnel et la prévention du stress.

Travaillez de manière sûre !

À partir du XXe siècle, les affiches de prévention et panneaux d'affichage connaissent un grand succès sur le lieu de travail. Avec un langage imagé simple et des slogans frappants, ils présentent les dangers potentiels de façon parfois explicite. Les affiches visent avant tout à orienter le comportement des travailleurs. L'utilisation correcte des équipements de protection, le respect des instructions et une vigilance constante sont nécessaires pour prévenir les accidents. Ces dernières années, on observe une nette évolution consistant pour les entreprises à passer d'une politique de sécurité restreinte à une politique de bien-être plus large. Pourtant, certains risques professionnels requièrent une attention permanente.

[Cliquez sur ce lien pour aller au début du document.](#)