

MALADE DE TRAVAIL

La docteure Julie Tugault s'est rendue malade de travail. *Burn out*, lésions psychiques, stress, ces maladies de civilisation sont la bombe à retardement qui fait tic-tac dans la santé publique.

PAR JEAN-SÉBASTIEN MARSAN | PHOTO BENOIT AQUIN
Recherche additionnelle: Jacinthe Guin

Julie Tugault exerce la médecine depuis 1998. À 31 ans, épuisée, la santé abîmée, elle est à la fois abattue et révoltée. Pendant quatre ans, elle a frôlé constamment l'épuisement professionnel. Elle a développé une hernie discale, qu'elle attribue en partie à son travail: «Le stress et le surmenage se manifestent de plusieurs façons.»

Sa lésion au dos a provoqué la paralysie d'une jambe. Julie Tugault a dû patienter trois mois pour une opération pourtant urgente, devenant une autre victime des listes d'attente. Trois mois de douleurs, «avec des doses de cheval de morphine» qui n'ont pas été sans répercussions sur sa santé.

La docteure Tugault est en convalescence. Elle meurt d'envie de retravailler, mais refuse de sacrifier à nouveau sa santé à son idéal: soigner. Aucun médecin n'a diagnostiqué de *burn out* chez elle, mais elle souffrait: anxiété, qualité de vie médiocre, nombreux symptômes physiques invalidants, dont des troubles de la digestion et du sommeil.

Au Québec, depuis les années 1990, la santé mentale au travail se détériore. À un point tel que les «lésions psychiques» sont devenues un des principaux motifs d'absentéisme et la première cause d'invalidité.

La Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) a accepté d'indemniser pour troubles psychologiques un sa-

bleur de planchers dont la semaine de travail était passée de 60 à 90 heures avec l'ajout de nouvelles tâches (supervision, relations avec la clientèle). Autre cas: une réceptionniste de la Caisse populaire Desjardins Saint-Eustache, dans la restructuration de la succursale, endure les reproches d'un supérieur. Elle éprouve des problèmes psychologiques et consulte un psychiatre qui lui prescrit des antidépresseurs. Son employeur considère ses absences comme un départ volontaire. La réceptionniste sera indemnisée pour trouble d'adaptation avec humeur dépressive et anxieuse.

Ces «maladies de civilisation» constituent une véritable épidémie. Elles sont attribuables à l'organisation du travail. Un gâchis qui coûte une fortune en indemnités, perte de productivité et soins de santé.

Avec la santé, l'éducation est le secteur le plus à risques pour les problèmes de santé mentale au travail. Une étude de trente cas au primaire, au secondaire et au collégial, menée pour la Fédération des commissions scolaires du Québec, a montré que la plupart de ces profs avaient vécu une «dépression situationnelle» qui s'est muée en dépression sévère, parfois avec des ennuis supplémentaires: troubles de la personnalité, trouble panique avec agoraphobie, trouble d'anxiété avec angine, alcoolisme. La majorité a été traitée à l'aide d'une médication



Julie Tugault s'est brûlé la santé en pratiquant à l'urgence de la Cité de la... santé, à Laval.

PHOTO BENOIT AQUIN POUR RECTO VERSO

(surtout des antidépresseurs) et a amorcé une psychothérapie. Chez les professeurs de l'Université Laval, les invalidités de longue durée pour des «troubles d'ordre psychologique» (TOP) ont augmenté de 500% entre 1993 et 1999. Coût de la facture: trois millions de dollars.

La satisfaction

Julie Tugault avait débuté sa carrière à l'urgence de la Cité de la santé (Laval), qui dessert un énorme bassin de population banlieusarde: «C'est grisant, l'adrénaline de l'urgence.» Début 1999, l'urgence de l'hôpital était en crise, avec 100 patients dans un service conçu pour en traiter 33. Incapable de dire non, la jeune disciple d'Esculape travaillait trop, effectuant des remplacements, ajoutant une journée par semaine dans une clinique. Mais «il vient un moment où la fatigue est insupportable, j'avais l'impression que j'allais crever», avoue-t-elle. «Si t'as un job de fou dans un environnement de fous, c'est sûr que tu vas pêter les plombs!»

Révoltée par un système «dysfonctionnaire», le «mirage déambulatoire», l'absence de programmes de prévention, Julie Tugault vivait une crise de valeurs. «Ça me dégoûtait de travailler avec si peu de moyens, pour si peu de résultats, c'était pitoyable.»

La satisfaction au boulot demeure, avant les facteurs médicaux et génétiques, la meilleure garantie de longévité. L'épidémiologie (l'étude des liens entre les maladies et le milieu ambiant) nous apprend aussi que l'organisation du travail provoque trois grands types de maladies, comme par hasard parmi les plus redoutables: les troubles mentaux, cardiovasculaires et musculosquelettiques.

La facture est salée. «Les trois ensemble [maladies mentales, cardiovasculaires et musculosquelettiques], c'est de 60 à 70% des coûts de santé au Québec», rapporte Michel Vézina, pour qui de 35 à 40% des problèmes de santé mentale sont attribuables au travail. Professeur titulaire au département de médecine sociale et préventive à l'Université Laval, M. Vézina est conseiller en santé au travail à l'Institut national de santé publique du Québec. Il constate deux phénomènes en forte croissance (de 20 à 50%) depuis une décennie: l'intensification du travail (faire plus en moins de temps ou avec moins de ressources) et la précarisation de l'emploi. ▶