

# Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

## L'Entreprise

### Le travail ce n'est pas la santé !

par Jacques Salomé.

Intuitivement je l'ai pressenti très tôt dans ma jeunesse, que le travail et surtout son excès, nuisait à la santé et à l'équilibre personnel. Je viens d'en avoir la confirmation établie par plusieurs scientifiques américains. Ainsi le travail, c'est une certitude maintenant, est nuisible à la santé, entraîne de nombreux troubles, cela nous est confirmé avec une étude conduite par un professeur de l'Université de Caroline du Nord.

Mais l'inactivité aussi, semble nuisible à un bon équilibre. Il nous faudra donc trouver un juste milieu entre travail et loisir, entre temps d'activité et de repos, entre agitation et rêve, ce qui me semble relever du bon sens.

Car cette étude nous dit aussi que la mortalité semble diminuer avec l'augmentation du chômage. Quand on est en recherche de travail, on vit (*certainement*) moins confortablement, mais apparemment plus longtemps. Ainsi quand la croissance économique se détériore, il semble que certaines maladies diminuent. Tout se passe comme si dans le combat pour la survie (*car être au chômage longue durée est un véritable combat pour l'existence et le respect de soi*) nous entraînait paradoxalement à nous porter mieux. Attention, il ne s'agit pas de conclure en faisant un éloge de la pauvreté, où une invitation à se maintenir au chômage... mais de s'ouvrir à une réflexion sur notre relation avec le travail.

Nous découvrons grâce à ces scientifiques, que l'attention, la mémoire sont stimulées par une grasse matinée ou une bonne sieste, que le cerveau est plus actif, disponible après un temps de repos. Quand nous avons l'esprit clair, dégagé peu encombré de pensées autour "*des choses à faire...*" le stress diminue, nos relations aux autres sont plus souples, plus ouvertes, plus gratifiantes.

Dans ma jeunesse, j'ai souvent entendu ma mère invoquer deux valeurs vitales à son existence : "*Pourvu qu'on ait du travail et la santé*". Elle associait vaillamment ces deux notions sans penser un seul instant, qu'elles pourraient aussi se combattre et se faire du tort l'une à l'autre !

Il y avait bien de temps en temps, un voisin, une connaissance ou un proche qui succombait, qui disparaissait parce que, murmurait la rumeur publique, "*il s'était crevé à la tâche !*" mais on attribuait dans mon milieu populaire, tout cela au patron "*un exploiteur*" un "*suqueur de sang*" disait-on !

C'est vrai qu'il fallait être en bonne santé, en ce temps là, pour pouvoir travailler 12 à 14 h par jour et durer le plus longtemps possible pour ne pas être à la charge des autres.

Donc aujourd'hui, entre un assistanat social dominant pour certains, un béquillage pharmacologique au quotidien pour d'autres, qui amollit, atténue les défenses, diminue les immunités et trop de travail pour beaucoup, (*les 50 h sont largement dépassées dans beaucoup de secteurs*) ou encore un travail tellement morcelé qu'il nous éparpille, nous avons, les uns et les autres, à trouver un chemin pour rester non seulement vivants mais en santé. J'ai quand même toujours en moi, la nostalgie de ce temps où l'on pouvait dire "*le travail c'est la santé*" car le plaisir du bien faire, de la tâche bien accomplie, du travail bien exécuté donnait une dynamique de vie extraordinairement encourageante.

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Vivre avec les autres"**. (Ed de l'Homme).

**"Vivre avec les miens"**. (Ed de l'Homme).

**"Une vie à se dire"**. (Ed de l'Homme).