

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

Société

Le travail..., ce n'est pas la santé !

par Jacques Salomé.

Ainsi le travail contrairement au dicton de mon enfance ne serait pas la santé ! Intuitivement, puis je le dire sans fausse modestie, je l'ai pressenti très tôt dans mon enfance que le travail fatiguait, et surtout que son excès nuisait à la santé et à l'équilibre personne, au travers d'un conflit jamais résolu entre faire ce que l'on veut et faire ce que l'on doit faire. Je viens d'avoir la confirmation, établie par plusieurs scientifiques américains que le travail, c'est une certitude maintenant, est nuisible à la santé, entraîne de nombreux troubles, coûte cher à la société. 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 dans cette situation d'avoir à rechercher un emploi, du travail, on vit (*certainement*) moins confortablement, mais apparemment plus longtemps. Ainsi, d'après l'étude du professeur américain, 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, que le temps consacré au rêve éveillé, à bailler aux corneilles (*qui n'existent pratiquement plus*) est salutaire. 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 !*". On attribuait dans mon milieu populaire, tout cela au patron, "*un exploiteur*", "*un suceur 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, "*travailler jusqu'au bout*" 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, pas si lointain, 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 et confirmait une estime de soi, qui semble nous faire défaut aujourd'hui.