

Interview Le Nancéien Mohamed Bayad a coécrit un livre sur le stress au travail, « véritable fléau »

« 1/4 d'heure de détente par jour... »

MOHAMED BAYAD est professeur des Universités en sciences de gestion au Conservatoire national des Arts et Métiers depuis un an, après avoir dirigé les écoles de management IAE de Metz et Nancy, plusieurs laboratoires de recherche en gestion, etc. L'ancien espoir international marocain de foot âgé de 55 ans, père de 3 garçons, a aussi rédigé plus d'une vingtaine de livres. Son dernier, paru le 4 septembre dernier, est coécrit avec Claude Berghmans, psychologue et DRH dans une industrie lorraine.

Pourquoi avoir choisi le thème du stress professionnel ?

C'est le résultat d'une prise de conscience : le stress est un véritable fléau. Chaque jour, une personne fait une tentative de suicide à cause du boulot. Le stress est responsable de 1/4 des maladies professionnelles et d'après l'OMS, Organisation mondiale de la santé, d'ici à 2020 le stress au travail sera la première cause de mortalité en France. Et puis ce livre est une approche psychologique croisée à celle du management, ça n'avait jamais été fait. Or, il y a des liens très forts entre les deux. Avec le coauteur, on a eu envie d'en parler.

Pourquoi, selon vous, y a-t-il

plus de stress aujourd'hui ?

A cause de l'organisation du travail. La surcharge et le morcellement des tâches, le harcèlement, les tensions, la peur du chômage, le manque de reconnaissance, la mauvaise évaluation de la personne... Certaines professions comme infirmière, policier, prof en zone difficile, éducateur connaissent un stress énorme. Or, il n'est pas la priorité dans la gestion des ressources humaines, l'humain n'est pas la priorité.

À qui s'adresse ce livre ?

Aux responsables d'entreprise, des ressources humaines, aux managers, aux médecins du travail. Mais aussi à tous. Il n'existe aucune formation à la détection du stress. Aujourd'hui, on soigne mais c'est comme mettre un pansement sur une plaie. On ne cherche pas la vraie cause. On vit dans une société trop individualiste, hypocrite, attachée à l'apparence, où l'individu est roi. Seul, il doit se débrouiller par lui-même. C'est moi d'abord. On prône l'égoïsme, la peur, le rejet de l'autre. Tout cela est amplifié par les réseaux sociaux.

Avez-vous des solutions ?

Il faut que la santé mentale, les maladies professionnelles relèvent de la santé



■ Mohamed Bayad : « D'ici à 2020, le stress au travail sera la première cause de mortalité en France selon l'OMS, Organisation mondiale de la santé ».

Photo Mathieu CUGNOT

publique, quelles soient une priorité. Il faut réduire la pression au travail, revoir l'organisation, recréer du collectif, de l'autonomie, des initiatives. Former des managers... Ouvrir des espaces de négociation entre les DRH, les syndicats, le médecin du travail, qu'ils travaillent ensemble et pas chacun dans leur coin. Les collègues psy disent que, du côté organisation du travail, c'est foutu, mais on peut aider la personne à évacuer le stress grâce au yoga, la méditation... Instaurer un petit 1/4 d'heure de relaxation et de détente chaque jour, comme cela se fait au Japon

par exemple. Le DRH devrait proposer des idées comme cela.

Vous êtes optimiste ?

... Je suis idéaliste. Je crois qu'on peut faire bouger les choses, mettre des actions en œuvre. Dans certaines entreprises, il fait bon travailler. Il y a des exemples concrets dans le livre.

Vous écrivez un prochain ouvrage ?

Oui, sur pourquoi et comment l'être humain a perdu l'instinct de créer, comment réveiller la créativité...

Corinne BARET-IDATTE

📖 *Regards croisés sur la gestion du stress professionnel*, L'Harmattan, 297 p., 31 €.