PODCAST FRENCH TO GO
Saison 6 - Episode 233

Le travail, c'est la santé

Dernièrement, j'ai vu plusieurs vidéos sur les réseaux sociaux dans lesquelles des jeunes Français d'aujourd'hui étaient interrogés sur leurs études, leurs aspirations, leurs revendications (ça veut dire ce qu'ils demandent au gouvernement), notamment dans le cadre des manifestations actuelles. Dans l'une de ces vidéos j'ai entendu une jeune fille interrogée dans la rue expliquer que (je ne cite pas ce qu'elle dit exactement, je raconte plutôt) : « J'aimerais travailler comme infirmière. C'est un métier qui m'attire, j'aime aider les autres. Mais attention hein… Je ne veux pas laver les patients ni faire des choses dégoûtantes comme ça. Je voudrais travailler de 9 heures à 16 heures, pour avoir du temps pour ma famille, faire du sport, du shopping… Et pour le salaire, je pense à 4 000 euros par mois. » Bon. On va dire qu'elle a déjà une idée assez précise de ce qu'elle veut… et de ce qu'elle ne veut surtout pas faire ! Cette petite scène m'a fait sourire parce qu'il y a comme… heu… comme un léger décalage entre ses attentes et la réalité de certains métiers. Elle veut aider les autres, à condition de ne pas faire les tâches les moins agréables. Elle veut finir tôt, avoir beaucoup de temps libre et gagner un très bon salaire. Franchement, si quelqu'un trouve ce poste, je suis disponible pour un entretien. Et je pense qu'on sera nombreux à envoyer notre candidature. Mais en fait, si on y réfléchit bien, derrière cette liste qui nous fait rire, il y a une vraie question : est-ce que les jeunes ont aujourd'hui un rapport au travail différent de celui de leurs parents ou de leurs grands-parents ?
Je ne sais pas quel âge vous avez, chers auditeurs. Je ne vais pas cacher le mien : j'ai 53 ans. Et pendant longtemps, j'ai entendu cette phrase : « Le travail, c'est la santé. » Je pense que pour plusieurs générations, le travail, c'était d'abord une façon de gagner sa vie, bien sûr, mais aussi de rester actif, de rencontrer des gens et d'avoir une vie sociale. On se levait, on allait travailler, on retrouvait ses collègues, on rentrait le soir… et on recommençait le lendemain. Le travail occupait une grande place dans la vie, parfois même toute la place. Et quand on travaillait beaucoup, c'était une façon de montrer qu'on était sérieux et motivés. Je ne pense pas qu'on disait : « J'adore mon travail. » On disait plutôt quelque chose du style : « C'est mon travail, il faut le faire. Dans la vie, on doit tous travailler. » Et du coup, on acceptait les horaires, les responsabilités et les petites difficultés du quotidien parce qu'on pensait que c'était normal. On espérait aussi avoir un emploi stable, un salaire régulier pour ensuite avoir une retraite tranquille.
Mais voilà, aujourd'hui, une partie des jeunes générations regarde cette organisation autrement. Je ne sais pas vraiment comment ou quand ça a changé. Peut-être avec l'augmentation des "burn-out". Alors, un burn-out, ce n'est pas un mot français, bien entendu, mais peut-être que vous ne le reconnaissez pas, quand on le dit avec l'accent français. Donc, un burn-out, c'est un état de grande fatigue physique et mentale causé par un stress trop important et surtout pendant trop longtemps. Je pense que la jeune génération a vu les parents rentrer tard à la maison, parler du travail pendant le dîner, vérifier leurs messages le week-end et peut-être même répondre à des mails pendant les vacances (même si ça, ce n'est pas sûr, parce que les vacances, c'est sacré pour les Français). Je pense aussi que, peut-être, ces jeunes ont vu leurs parents faire une crise de la quarantaine…. Heu… comment dire… fulgurante ! Vous savez… ces gens qui arrivent à l'âge de 40 ou 50 ans et qui se rendent compte qu'ils se sont entièrement consacrés à leur travail. Ils ont tout donné. Et en fait, ils comprennent qu'ils n'aiment pas ce travail. Et ils décident de tout changer : d'ouvrir une boulangerie-pâtisserie dans un petit village, de faire de la poterie à temps plein

etc etc. Ces jeunes ont donc vu leurs parents comprendre (un peu sur le tard, dirons-nous - ça veut dire un peu tard dans la vie) que le travail, c'est bien, mais vu qu'on y passe beaucoup de temps, ce serait quand même mieux si on aimait son boulot.
Et enfin, je pense que le sujet de la retraite a aussi un impact sur leur vision du travail. Pendant longtemps, et peut-être même encore aujourd'hui pour les gens de mon âge, la retraite représente le moment dans la vie où on peut ENFIN profiter de la vie. (J'exagère un peu mais vous comprenez l'idée, non ?). On a du temps. On est encore en bonne santé. On peut voyager. On peut avoir des passe-temps, des hobbies. Cela dit, on ne peut pas non plus négliger le nombre de personnes qui arrivent à l'âge de la retraite et dont la santé ne permet pas du tout de faire tout ça. Et enfin, soyons réalistes, les jeunes d'aujourd'hui ne savent pas du tout à quel âge ils pourront prendre leur retraite… L'âge de départ à la retraite est repoussé un peu plus chaque année.
Bref… tout ça pour dire que les jeunes d'aujourd'hui voient le travail tout à fait différemment de leurs aînés, de leurs parents et grands-parents. Ils se disent : « Je ne veux pas vivre comme ça. » Pour eux, réussir sa vie, ce n'est pas travailler plus. Ils recherchent un meilleur équilibre entre la vie professionnelle, c'est-à-dire le travail, et la vie personnelle, tout ce qui se passe en dehors du travail. Ils veulent avoir du temps pour s'occuper d'eux-mêmes, pour voir leurs copains, faire du sport, voyager… Bref, ils veulent de bonnes conditions de travail : des horaires raisonnables, une ambiance agréable, un salaire correct et une charge de travail qui ne dépasse pas les limites. La charge de travail, c'est la quantité de tâches qu'on doit accomplir et le temps qu'on a pour les faire.
Et après tout, ils ont sans doute raison. Ils sont certainement plus "intelligents" que les gens de ma génération qui pensent encore que le travail, c'est la vie. Vouloir des horaires raisonnables, un salaire correct et du temps libre, ça n'a rien d'absurde. Ce n'est pas stupide. Ce n'est pas non plus être paresseux. C'est simplement refuser de sacrifier toute sa vie à son travail.

J'ai réfléchi un peu à ce sujet et je pense aussi qu'on avait peut-être moins l'habitude de parler de ça, avant. On disait moins facilement que c'était trop. On n'avait peut-être pas les mots pour expliquer ce qui n'allait pas. Les jeunes d'aujourd'hui, eux, parlent plus ouvertement de santé mentale et de stress. Pour eux, l'important, c'est l'équilibre. Et ils remettent en question certaines habitudes, c'est-à-dire qu'ils se demandent si des idées anciennes sont encore justes aujourd'hui. Par exemple, est-ce que pour montrer qu'on est motivé, il faut forcément faire des heures supplémentaires (des "heures supp" comme on dit) ? Est-ce que c'est normal d'être disponible au téléphone le week-end ou quand on est en congés ? Est-ce que si on n'est pas disponible, ça veut dire qu'on n'est pas sérieux ?

Personnellement, je trouve que ces questions sont utiles. Elles nous obligent à réfléchir à ce qu'on considère comme une vie réussie. Moi, je pense aussi que le travail peut apporter beaucoup. On peut y rencontrer des personnes qu'on n'aurait jamais connues autrement. On peut apprendre, développer des compétences et être fier d'avoir fait quelque chose de difficile. On peut aussi se sentir utile. Et, pour certaines personnes, le travail est un cadre qui aide à organiser les journées. Sans travail, elles auraient peut-être plus de temps libre, mais elles se sentiraient isolées ou un peu perdues. Alors, le travail, c'est la santé ? Pas toujours. Un travail qui nous donne des relations, un sentiment d'utilité et une certaine sécurité peut contribuer à notre bien-être. Mais un travail qui prend toute la place, qui nous épuise et nous empêche de profiter du reste de la vie peut finir par nous rendre malades. Comme souvent, ce n'est donc pas le travail en lui-même qui est bon ou mauvais. Cela dépend de la manière dont il est organisé, des conditions dans lesquelles on travaille et de la place qu'il occupe dans notre vie. À mon avis, le vrai défi, c'est de trouver un équilibre qui soit réaliste.
Et vous, quelle place est-ce que le travail occupe dans votre vie ? Racontez-moi ça dans les

commentaires !

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com, frenchcarte@gmail.com - Sound : http://www.freesound.org/people/klankbeeld/

Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License