

ENCOURAGER LA RECHERCHE DANS LE DOMAINE SANITAIRE ET SOCIAL

## Prévenir la perte de sens et maintenir l'engagement au travail grâce au modèle d'ergothérapie « Vivez-Bien-Votre-Vie »

Le *Brown-out* désigne une difficulté psychologique associée à une perte de sens dans le monde du travail. Ce phénomène touche en France particulièrement les femmes âgées de 40 à 55 ans. Comment un ergothérapeute peut-il agir en prévention primaire pour aider les femmes de cette tranche d'âge à rester motivées et engagées dans leur travail ?

**Carole CHAZAUD** est ergothérapeute en équipe mobile gériatrique au Centre Hospitalier de Romorantin-Lanthenay. Diplômée en juin 2023 de l'institut de formation Croix-Rouge Compétence Centre-Val de Loire, elle intervient ponctuellement sur l'Unité d'Enseignement « les modèles de pratique en ergothérapie » et participe au recrutement des nouvelles promotions d'ergothérapeutes.

### Contexte et enjeux

Les arrêts maladie pour des troubles psychologiques ont doublé depuis 2016 et sont devenus en 2022 la première cause de long arrêt maladie en France [1]. Selon une étude de 2017, plus d'un salarié sur deux estime que le sens qu'il donne à son travail s'est dégradé [2]. Les cas de *brown-out* – un manque d'énergie, de motivation et/ou de productivité au travail lié à une profonde perte de sens – pourraient donc se multiplier dans les années à venir [3]. Les femmes cadres et de professions intermédiaires âgées de 40 à 55 ans, en particulier travaillant dans les secteurs du service, de l'administration, de la santé et de l'action sociale sont particulièrement touchées par ce type de souffrance psychique [4].

Dans un contexte où le rapport au travail change et où des milliers de salariés quittent leur emploi par manque de sens chaque année [5], il semble important pour les professionnels de la santé au travail d'étudier les manières de prévenir ce type de situations. L'intervention en ergothérapie présente un intérêt dans ce domaine en permettant d'accompagner les travailleurs dans leurs choix occupationnels et en les aidant à réfléchir à la façon dont ils s'engagent dans leur travail.

### Les objectifs de la recherche

L'objectif de cette recherche est d'explorer si et comment la mise en place d'une intervention en ergothérapie sur le modèle canadien « Vivez-Bien-Votre-Vie » (VBVV) peut contribuer à prévenir le désengagement au travail de femmes actives âgées de 40 à 55 ans. Il s'agit, au moyen d'entretiens collectifs, d'explorer si l'interrogation du sens au travail par un ergothérapeute sur le modèle VBVV auprès d'une communauté de femmes âgées de 40 à 55 ans peut encourager le maintien de l'engagement occupationnel.

### Croix-Rouge Compétence

Croix-Rouge Compétence est la filière formation de la Croix-Rouge française spécialisée dans les domaines du sanitaire, du social et de la santé et de la sécurité au travail. Cette recherche a été menée en 2023 dans le cadre de la validation d'un diplôme d'état en ergothérapie au sein de l'institut de formation Croix-Rouge Compétence Centre-Val de Loire.

# L'intervention en ergothérapie sur un modèle de prévention primaire du type 'Vivez-Bien-Votre-Vie' peut-elle contribuer au maintien de l'engagement au travail de femmes âgées de 40 à 55 ans ?

L'ergothérapie est une pratique de santé centrée sur le développement et le maintien de la capacité d'agir des personnes. Cette étude montre que l'intervention en ergothérapie sur un modèle de prévention primaire du type « Vivez-Bien-Votre-Vie » peut contribuer au maintien de l'engagement au travail de femmes âgées de 40 à 55 ans. La recherche met néanmoins en lumière deux facteurs déterminants dans le degré d'efficacité du modèle : le fait que cette intervention soit suivie de la mise en place d'actions concrètes et le fait que celle-ci s'inscrive dans un environnement professionnel habilitant.

## Le modèle VBVV : un modèle de prévention primaire efficient

Le modèle « Vivez-Bien-Votre-Vie » (VBVV) est un modèle de pratique en ergothérapie préventive conçu par des ergothérapeutes canadiens en 2015 [6]. Il s'agit d'un modèle de promotion de la santé ayant pour devise « ce que vous faites au quotidien compte ». Ce modèle consiste à poser des questions aux personnes accompagnées afin de les aider à faire des liens entre ce qu'elles font chaque jour, leur santé et leur bien-être. La présente étude met en évidence l'utilité d'un tel modèle, en particulier dans sa forme communautaire, dans l'accompagnement de femmes actives âgées de 40 à 55 ans et la promotion d'un engagement sain et équilibré à leur travail.

### Méthodes et sources de données

Cette étude a porté sur deux groupes de femmes salariées en entreprise âgées de 40 à 55 ans avec une ancienneté d'au moins 5 ans. Deux entretiens collectifs ont été réalisés au sein de deux entreprises différentes. L'objectif était d'étudier le vécu professionnel subjectif de ces femmes, leur rapport au travail et de comprendre les mécanismes se jouant lors d'un changement de comportement. Deux entretiens semi-directifs avec des ergothérapeutes intervenant en prévention dans le milieu du travail ont également été réalisés.

## De la prise de conscience à la mise en place d'actions concrètes

À l'issue des deux entretiens collectifs conduits dans le cadre de la recherche, l'ensemble des participantes affirment être engagées dans un travail réflexif sur leur rapport au travail et envisager de changer leur comportement afin notamment de préserver leur équilibre vie privée-vie professionnelle. Cependant, et malgré l'intérêt évident du modèle VBVV dans l'accompagnement des femmes interrogées dans l'initiation d'une réflexion critique sur leur rapport au travail et l'équilibre personnel/professionnel, l'étude montre qu'une telle prise de conscience n'est pas suffisante en elle-même.

La recherche montre en effet la nécessité pour le modèle de ne pas s'arrêter à l'accompagnement dans la prise de conscience mais de poursuivre celui-ci dans la prise de décision et la mise en place d'actions concrètes de changement. Bien que l'ergothérapeute intervenant en prévention primaire avec le modèle VBVV puisse initier une réflexion personnelle critique, le changement de comportement réel nécessite en effet un accompagnement dans la mise en place d'objectifs concrets et mesurables.

## Un environnement professionnel habilitant

Cette recherche montre par ailleurs que la démarche de prévention ne peut fonctionner sans un environnement professionnel habilitant caractérisé par le soutien de collègues, une vigilance partagée et une valorisation de la liberté d'action. L'entreprise dans laquelle évoluent les personnes doit, pour faciliter la démarche préventive, impliquer les travailleurs dans les décisions, les responsabiliser et leur donner une certaine liberté d'action.

## Apports de la recherche

Ce travail de recherche fait plusieurs apports. Tout d'abord, il met en lumière l'intérêt de l'intervention en ergothérapie sur un modèle de prévention primaire du type VBVV comme outil d'accompagnement à une pratique autoréflexive sur le rapport au travail afin de prévenir la perte de sens et de contribuer au maintien de l'engagement de femmes actives âgées de 40 à 55 ans.

Plus largement, cette étude met en lumière l'intérêt pour un ergothérapeute de travailler en prévention dans le milieu de l'entreprise. En tant qu'expert de l'analyse d'activité capable de prendre en compte l'environnement réel des personnes, aussi bien à leur domicile que sur leurs lieux de travail, l'ergothérapeute apparaît comme un professionnel clé très complémentaire des autres professionnels de santé pouvant intervenir en milieu professionnel.

## Implications pratiques et préconisations concrètes

Dans un contexte où le modèle VBVV comme outil d'accompagnement au changement demeure peu connu en France, la première recommandation est de faire connaître le modèle pour soutenir son utilisation dans la pratique. Pour cela, nous recommandons l'ajout de modules spécifiques dédiés au sein des formations continue et initiale des ergothérapeutes. Nous préconisons également l'organisation de webinaires de formation pour faire connaître le modèle auprès d'autres professionnels de santé.

Pour garantir les conditions de réussite du modèle VBVV, nous recommandons son application selon une approche communautaire. En entreprise, cela se traduira par une implication et une participation de tous les acteurs, travailleurs, employeurs et décideurs. Cette démarche collective et participative devrait favoriser le pouvoir d'agir des salariés et permettre la mise en œuvre d'actions concrètes et durables, afin de favoriser la santé de toutes et tous.

1. Malakoff Humanis. (2022). *Baromètre annuel Absentéisme 2022 – Regards croisés salariés et dirigeants face à l'arrêt maladie*. <https://newsroom.malakoffhumanis.com/download-pdf/63176ce121c11268350ebf50>
2. Deloitte & Viadeo. (2017). *Sens au travail ou sens interdit ? Pour s'interroger enfin sur le travail*. <http://efl.fr.s3.amazonaws.com/pdf/La-Quotidienne-etude-deloitte-sens-travail.pdf>
3. Dhollande-Monnier, V. (2018, 15 janvier). Le brown-out, le nouveau syndrome de souffrance au travail [Emission de radio]. Europe 1. <https://www.europe1.fr/societe/le-brown-out-le-nouveau-syndrome-de-souffrance-au-travail-3546686>
4. Leroyer, A., Lescurieux, M., et Viera Giraldo, V. (2021). *Comment la pandémie de Covid-19 a-t-elle bouleversé le rapport au travail ?* Centre d'Etudes de l'Emploi et du Travail. <https://ceet.cnam.fr/publications/connaissance-de-l-emploi/comment-la-pandemie-de-covid-19-a-t-elle-bouleverse-le-rapport-au-travail--1271449.kjsp>
5. Direction de l'Animation, de la Recherche, des Etudes et des Statistiques. (2022). La France vit-elle une « Grande démission » ? *Dares*. <https://dares.travail-emploi.gouv.fr/publication/chiffres-cles-sur-les-conditions-de-travail-et-la-sante-au-travail>
6. Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Larivière, N., & Levasseur, M. (2015). "Do-Live-Well" : A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: « Vivez-Bien-Votre Vie » : un cadre de référence canadien pour promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23. <https://doi.org/10.1177/0008417414545981>



La présence d'un ergothérapeute est une réelle plus-value dans un service de santé au travail

- **Carole Chazaud**



## Pourquoi était-il important pour vous de réaliser cette étude ?

C.C. : Ayant travaillé plus de 17 années en centrale nucléaire, je me suis rendue compte que vers l'âge de 40 ans, mes collègues s'interrogeaient énormément sur leur devenir au sein de l'entreprise. L'ergothérapeute intervient dès qu'une personne a des difficultés pour réaliser une activité signifiante et significative. Le travail en fait partie, c'est une occupation centrale au cours de la vie humaine et qui est reconnu comme un déterminant de la santé. Les ergothérapeutes accompagnent les travailleurs dans leur processus de retour au travail mais interviennent peu ou pas en prévention. C'est pourquoi je me suis intéressée au rôle de l'ergothérapeute en entreprise pour accompagner les salariés à risque d'épuisement professionnel.

## Identifiez-vous des limites quant à votre méthodologie et/ou vos résultats ?

Oui bien sûr, le dispositif d'investigation présente des limites. En effet, seulement deux entretiens collectifs et deux entretiens individuels ont pu être réalisés. Les résultats ne sont donc pas tout à fait représentatifs mais permettent toutefois d'apporter des pistes de réflexion pour une recherche future. D'autre part, la nature collective des entretiens a pu induire un biais. En effet, il est possible que les participantes aient cherché à donner des réponses socialement acceptables. Enfin, il est intéressant de questionner ma position de chercheuse en tant qu'ancienne salariée d'une grande entreprise. Il a fallu trouver la « juste-distance » pour garder une neutralité et éviter de prendre position sur la pertinence de l'intervention en prévention primaire.

## Quelle est, selon vous, l'essence de votre travail et qu'avez-vous appris en le réalisant ?

Ce travail a permis de montrer que la présence d'un ergothérapeute est une réelle plus-value dans un service de santé au travail et qu'il a toutes les compétences pour mener des actions de prévention en entreprise. Ce travail apporte également des éléments de réflexion aux ergothérapeutes pour nourrir leur pratique relative à la prévention au travail. Pour ma part, ce travail a été riche en apprentissage. J'ai pu développer des compétences de recherche. Ce travail m'a aussi permis d'échanger avec des pairs, de découvrir des modes d'intervention et des approches différentes permettant ainsi une réflexion sur ma future pratique professionnelle. Enfin, le sujet traité dans ce mémoire a été pour moi l'occasion de faire connaître l'ergothérapie au grand public.

## Avez-vous pu travailler à la mise en application des résultats de votre étude et si oui, comment ?

D'autres recherches sont nécessaires pour confirmer les résultats de cette étude et ainsi pouvoir travailler à leur mise en application. A la fin de mon mémoire en juin 2023, j'avais suggéré de mener un protocole de recherche pour une application du modèle VBVV en entreprise selon une approche de recherche-action participative. Cette approche, qui favorise la participation des communautés au processus de recherche, est particulièrement utile lorsqu'il s'agit de transformer des institutions et leurs pratiques. J'avais imaginé la mise en place d'un programme avec plusieurs ateliers sur une durée de six mois, temps nécessaire à un changement de comportement effectif et à la mise en place de nouvelles habitudes. Je n'ai malheureusement pas eu le temps nécessaire pour m'investir dans ce projet. Cela pourrait néanmoins être repris par un étudiant comme sujet de recherche dans le futur.

La série *Pratiques & Humanités* de la Fondation Croix-Rouge française regroupe des documents synthétiques visant à communiquer des résultats de recherches sous la forme d'un feuillet de 4 pages. Les *Pratiques & Humanités - Croix-Rouge Compétence* présentent les travaux de recherche menés dans le cadre de *Croix-Rouge Compétence*, filière formation de la Croix-Rouge française. Une attention particulière est apportée aux implications pratiques pour les acteurs du domaine sanitaire et social, champ dans lequel sont situées les recherches.

La Fondation Croix-Rouge française est une fondation reconnue d'utilité publique dédiée à la recherche dans les champs de l'action humanitaire et sociale. Elle porte la volonté de la Croix-Rouge française de promouvoir la connaissance scientifique, la réflexion éthique et l'innovation sociale pour faire avancer l'action au service des plus vulnérables.

La Fondation Croix-Rouge française est un membre actif du RC3 (The Red Cross Red Crescent Research Consortium), le consortium de recherche du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (CICR). Un réseau créé en 2019, qui travaille en collaboration avec les Sociétés nationales, la Fédération internationale et le CICR, dédié à la conduite et à la promotion de recherches pour aider à construire des communautés plus sûres, plus résilientes et plus durables sur la base de résultats scientifiques.

Fondation Croix-Rouge française  
21 rue de la Vanne | CS 90070 | 92126 MONTRouGE CEDEX  
+33 1 40 71 16 34 | [www.fondation-croix-rouge.fr](http://www.fondation-croix-rouge.fr)  
[contact@fondation-croix-rouge.fr](mailto:contact@fondation-croix-rouge.fr)

