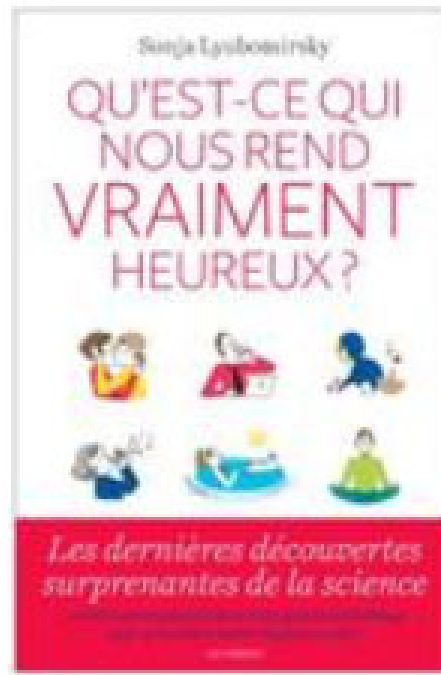


# Le parcours tortueux d'un psychologue du travail spécialisé en santé

Université de Neuchâtel - jeudi 29 avril, de 12h30 à 13h30  
Ateliers thématiques - IPTO

Christian Voirol – Haute Ecole Arc Santé - Neuchâtel  
032 930 2554 - christian.voirol@he-arc.ch



Lyubomirsky, S. (2014). *Qu'est-ce qui nous rend vraiment heureux? [The Myths of Happiness - What should make you happy, but doesn't, What shouldn't make you happy, but does]* (1st ed., p. 317). Paris, France : Edition des Arènes



Sepälä, E. (2018). *La piste du bonheur : Le pouvoir du bonheur pour réussir au travail et dans la vie (Happiness@Work)* (1<sup>re</sup> éd.). Louvain-la-Neuve, Belgique : De Boeck Supérieur. Édition du Kindle.

## Etape de vie : des débuts difficiles (77-84)

### Précurseurs

- Mauvais étudiant, pas scolaire
- Milieu familial compliqué
- Je vais faire quoi? Un CFC? Electronicien? Mécanicien?
- Image de soi fragile – 14 ans 1/2

### Opportunités

- Texas Instrument TI57
- Programmation
- André Chavannes → Accès aux HES pour les étudiants de classe «Générale»

### Décisions

- Ecole d'Ingénieurs Genève (ETS → HES)
- Ingénieur en informatique et électronique

### Forces

- Doué pour quelque chose
- Tenacité

### Obstacles

- Mauvais étudiant, pas scolaire
- Echec en 1ere année → Raccordement → 2x 2<sup>ème</sup>...

## Apprentissages

- Ne jamais lâcher.
- Le travail finit toujours par payer.
- Apprendre pour comprendre, pas pour passer l'examen.
- Un diplôme, ça change la vie.

## La résilience

- «La résilience c'est l'aptitude d'un corps à résister aux pressions et à reprendre sa structure initiale. En psychologie, la résilience est la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité».
- Cyrulnik, B. (2001). *Les vilains petits canards*. Paris, France : Odile Jacob.

## Etape de vie : Scientifique 1 – Humain 0 (84-87)

### Précurseurs

- Jeune ingénieur
- 34 postulations – 0 offre
- 1<sup>er</sup> job – Rentabilité
- Gros workaholic - Passionné

### Opportunités

- 3<sup>ème</sup> cycle à l'EPFL en IA → Pas diplômé
- Gestion → ESCEA → Pas diplômé
- Pédagogie → Pas diplômé.
- CSEM NE – Recherche & Académique (UniNE)
- Enseignement → CPLN

### Décisions

- Prendre un poste de chef
- Carrière en T
- Enseigner

### Forces

- Techniquement++

### Obstacles

- Problème avec la hiérarchie.
- La gestion, c'est de l'humain...
- Je dois encore régler quelques casseroles...

## Apprentissages

- La compétence scientifique ne suffit pas : ce que je suis va être un obstacle à ma carrière.
- J'ai suivi plein de formations non certifiantes... Inutiles pour la carrière.
- Gérer sa vie perso et prof comme un projet → Objectifs semestriels



CVL

PLZ

011201 - Objectifs - dec. 2001

021201 - Objectifs - dec. 2002

050601 - Objectifs - aout 2005

040101 - Objectifs - janvier  
2004



040901 - Objectifs -  
septembre 2004



050801 - Objectifs - été 2005



060501 - Objectifs mai 2006



070101 - Objectifs - janvier  
2007



070801 - Objectifs - aout  
2007



080101 - Objectifs - Janvier  
2008



090101 - Objectifs - Janvier  
2009



090601 - Objectifs - Juin 2009



091231 - Objectifs 2010



100102 - Objectifs 2010 de  
CVL



100623 - Objectifs - Juin 2010



100725 - Objectifs -  
Juin-juillet 2010



120101 - Objectifs - Janvier  
2012



130312 - Objectifs 2013



151230 - Objectifs 2016



170101 - Objectifs 2017



171229 - Objectifs 2018



190104 - Objectifs 2018 -  
validation

## Etape de vie : Enseignement et développement (87-92)

### Précurseurs

- Enseignement au CPLN
- Questionnement sur comment régler mes casseroles
- Rencontre de MCA et de P. Marc
- Connaît le monde du travail

### Opportunités

- Psychothérapie personnelle
- Certif. Form. Permanente UniNE Sciences Educ et Psycho.
- Etudiant libre dans la Licence en PTO → Accumuler les crédits.

### Décisions

- Enseignement
- Interventions «PTO» dans l'industrie

### Forces

- Diversité des compétences (Prog., bureautique, com., apprendre à apprendre, etc.)
- Capacité de travail
- Prise de risques

### Obstacles

- Disponibilités pour finir la formation en PTO (GE, LS)

## Apprentissages

- Plusieurs œufs dans plusieurs paniers.
- Diversifier ses expertises.
- Travailler sur soi... Essentiel en psychologie, en PTO et en pédagogie.
- En PTO, la connaissance du TO est aussi importante que la connaissance du P.



Hébert, L., Gosselin, A., Brunelle, E., Oryschuk, R., & Le Cercle des présidents du Québec. (2014). *“Paroles de PDG” - Comment 75 grands patrons du Québec vivent leur métier.* (L. Hébert & Le cercle des Présidents du Québec, Eds.) (p. 116). Montréal, Québec, Canada: Ed. Rogers Ltd.

29/04/2021

## Se connaître et se développer

« Premièrement, **tu dois te connaître, t'appriivoiser toi-même**, t'adapter à ton propre style. Ça, ce n'est pas seulement vrai pour le poste de PDG, mais encore plus pertinent dans ce cas, parce que, dans un poste de PDG, tu as peu de repères, il faut que tu fasses, que tu décides avec ce que toi, tu juges correct selon tes propres valeurs, selon tes expériences. »

«Paroles de PDG», p. 13

## Etape de vie : Enseignement → PTO (92-98)

### Précurseurs

- Besoin de plus de liberté.

### Opportunités

- MCA pense ouvrir un bureau.
- Licence de PTO envisageable.
- Cert. Form. «Trajectoire sociale et Histoire familiale» (CEFOC GE)
- Développement et formation en psychothérapie psychodynamique, AT et th. corporelles.

### Décisions

- Création de Psynergie
- CPLN – ISFPF – EPFL – etc.

### Forces

- Diversité des compétences (burnout, recrutement, management, coaching, formation, etc.)
- Capacité de travail
- Prise de risques

### Obstacles

- \$\$\$ et temps pour la famille et les enfants

## Apprentissages

- Prendre des risques, essayer →
- Célébrer les succès – Analyser les échecs
- Investir dans soi... Devenir le produit que l'on offre.
- Apporter des réponses aux questions que les gens se posent.

## 5. Être bon avec soi-même

- Tenter et prendre des risques régulièrement est protecteur → Développer et encadrer une culture de l'erreur et de l'apprentissage plutôt que de la sanction de l'erreur.



# Tenter et essayer

- «Quand à notre métier et nos loisirs, beaucoup d'enquêtes ont montré que ceux d'entre nous qui *tentent* (sans forcément réussir) sont plus heureux, surtout quand nos objectifs sont réalistes, souples, valorisés par notre culture, authentiques, non matérialistes et sans effets négatifs sur les autres aspects de notre vie»

# Tenter et essayer

- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422. Repéré à <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc3&NEWS=N&AN=1993-45246-001>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497.
- Lyubomirsky, S., 2014, p. 162

# Prendre des risques

- Prendre un risque par mois:
  - Il est plus facile de rationaliser l'action que l'inaction.
  - Le regret lié à une inaction s'amplifie avec le temps.
  - Parce que les conséquences de l'inaction sont sans bornes.
  - Effet Zeigarnik: On risque de plus regretter une inaction qu'une action.
- Van Bergen, A. (1968). *Task interruption*. Amsterdam : North-Holland Publishing Company.
- Lyubomirsky, S., 2014, p. 253

## Apprentissages

- Prendre des risques, essayer
- Célébrer les succès – Analyser les échecs →
- Investir sur soi... Devenir le produit que l'on offre.
- Apporter des réponses aux questions que les gens se posent.

## 5. Être bon avec soi-même

- L'analyse rationnelle et la mise en sens des expériences négatives est protectrice →  
Systématiser les analyses «post-mortem».
- Analyser les échecs pour mettre du sens et célébrer les succès.

# Analyser et mettre du sens

- «Penser à «Et si j'avais...» ou à «Et si je n'avais pas...» fait partie de notre vie: nous pratiquons sans cesse la pensée contrefactuelle, et les chercheurs considèrent que c'est une partie essentielle d'un fonctionnement sain»
- Summerville, A., & Roese, N. J. (2008). Dare to Compare: Fact-Based versus Simulation-Based Comparison in Daily Life. *Journal of experimental social psychology*, 44(3), 664–671. doi :10.1016/j.jesp.2007.04.002
- Summerville, A. (2011). Counterfactual Seeking: The Scenic Overlook of the Road Not Taken. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1522–1533. doi :10.1177/0146167211413295
- Lyubomirsky, S., 2014, p.248

# Succès vs Echechs

- «Revivez les moments heureux, analysez les moments malheureux»
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692–708.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective Forecasting. *Advances in experimental social psychology*, 35, 345–411.
- Lyubomirsky, S., 2014, p.266

## Apprentissages

- Prendre des risques, essayer.
- Célébrer les succès – Analyser les échecs
- Investir sur soi... Devenir le produit que l'on offre. →
- Apporter des réponses aux questions que les gens se posent.



## 5. Être bon avec soi-même

- Investir dans les expériences plutôt que dans les biens : Investir dans des expériences qui visent à développer la compétence (se sentir capable ou expert dans un domaine), la connexion (se sentir relié aux autres) et l'autonomie (avoir le sentiment de maîtriser sa propre vie).

- «Autrement dit, les achats qui produiront les plus grands avantages émotionnels sont ceux dont les objectifs satisfont au moins les trois besoins humains fondamentaux:
  - (1) la compétence (se sentir capable ou expert dans un domaine);
  - (2) la connexion (se sentir relié aux autres);
  - ... et (3) l'autonomie (avoir le sentiment de maîtriser sa propre vie)»

Lyubomirsky, S., 2014, p. 203

- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. Repéré à <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc3&NEWS=N&AN=1996-03310-006>
- Lyubomirsky, S., 2014, p. 203

## Etape de vie : pto → PTO (92-98)

### Précurseurs

- Licence de PTO s'en vient
- Psynergie vit depuis 1992 (>5 ans)
- Prévention en santé mentale au travail nulle
- Institut Charle Beaudoin – Psychanalyse

### Opportunités

- MSST et nouvelle LTr →

### Décisions

### Forces

### Obstacles

2000 : Introduction de la  
Directive relative à l'appel à des  
**M**édecins du travail et autres  
**S**pécialistes de la **S**écurité au  
**T**ravail - Directive MSST, de l'OLT3  
et la nouvelle loi sur le travail

## Quelques bases légales

- « [...] protéger la santé des travailleurs » et  
« [...] préserver autant que possible les  
travailleurs des dangers menaçant leur santé  
et du surmenage » (art. 6 - LTr)

## Quelques bases légales

- « [...] la protection de la santé et de garantir la santé physique et psychique des travailleurs » (art.2 - OLT3)
- « [...] les travailleurs [...] soient informés et instruits [...] des risques auxquels ils sont exposés » (art. 5 - OLT3)

## Etape de vie : pto → PTO (92-98)

### Précurseurs

- Licence de PTO
- Psynergie survit depuis 1992
- Prévention en santé mentale au travail nulle
- Institut Charle Beaudoin - Psychanalyse

### Opportunités

- MSST et nouvelle LTr

### Décisions

- MAS Arbeit+Gesundheit
- Passage de la Didactique au Contrôle chez Ch. Beaudoin
- Stage en psychiatrie

### Forces

- Nouveaux marchés pour Psynergie

### Obstacles

- \$\$\$ et Temps



## Apprentissages

- Suivre l'actualité, flairer les futurs marchés.
- Apporter des réponses aux questions que les gens se posent.

## Etape de vie : Crash physique (2001)

### Précurseurs

- Accident lombaire
- Second refus de l'adhésion à l'UE
- «Je suis Suisse mais je me soigne»

### Opportunités

- Bons soins. Peu de séquelles.
- Sky is the limit.

### Décisions

- Apprentissage de l'impuissance et de la finitude.
- On fera quoi à 55 ans? Salarié dans le monde académique? → PhD? (cf Marc Thiebaut)

### Forces

- Bonnes compétences
- Prise de conscience de mon statut de workaholic

### Obstacles

- Indépendant est un statut fragile... Pas d'assurance perte de gains, pas de retraite...

## Workaholisme...

«L'activisme professionnel est donc un processus multidimensionnel impliquant différentes variables psychosociales et professionnelles interagissant avec diverses caractéristiques psychologiques individuelles [...] et mobilisant des variables modératrices comme **les stratégies de coping dont l'issue peut être positive (salutogène, bien-être) ou négative (pathogènes, mal-être)**».

Grebot, É. (2013). Réflexions sur la notion de workaholisme : pour une approche transactionnelle. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 171(2), 95–99. doi:10.1016/j.amp.2011.02.018

## Etape de vie : Québec, nous voici! (98-2001)

### Précurseurs

- MAS Arbeit+Gesundheit terminé à Montréal (blues du Castor).
- Stage en psychiatrie abandonné – A refaire.
- La FSP ne reconnaît pas les psychanalystes → Contrôle chez Ch. Beaudoin?
- MSST : pas les psys, ni les ergos.

### Opportunités

- Stratégies de gestion des risques psychosociaux au Qc (HQ, JP. Brun, M. Vezina, G. Dupuis, etc.).
- MCA en psychosomatique

### Décisions

- Go to Québec. Projet de couple.
- Psynergie Intl. Inc.
- PhD à l'UQAM

### Forces

- Expertises+Couple+Famille
- Aura de la Suisse

### Obstacles

- Reconnaissance des titres (ORHRI, OPQ, CREE, Etc.)?
- Sous-estimation des difficultés
- >200 firmes comme Psynergie et meilleures!

## Apprentissages

- Immigration: il faut franchir les 2-3 premières années.
- Conserver tous les documents de formation académique (crédits, **syllabus**, etc.).
- Humilité (expertise, reconnaissance, etc.)
- Faire des offres de services de qualité.
- Être suffisamment bon.

# Le mieux est l'ennemi du bien

- «Il existe deux sortes d'individus [..] ils veulent faire le «meilleur» choix possible (ce sont les «maximiseurs»); les autres se contentent d'un choix «correct» (ce sont les «satisfiseurs») [..] Les maximiseurs étaient moins satisfaits de leur emploi que les satisfiseurs»
- Iyengar, S. S., Wells, R. E., & Schwartz, B. (2006). Doing Better but Feeling Worse: Looking for the “Best” Job Undermines Satisfaction. *Psychological Science*, 17(2), 143–150. doi :10.1111/j.1467-9280.2006.01677.x
- Lyubomirsky, S., 2014, p. 256

## Etape de vie : Mon pays, c'est l'Hiver (2001-2013)

### Précurseurs

- PhD en cours
- Résidence permanente
- Enfants aux études

### Opportunités

- Hydro-Québec
- Psynergie Intl. Inc.
  - En Suisse et au Canada (aura du Canada en Suisse).
  - 5-7 voyages par an.
- Univ. de Montréal

### Décisions

- Post-doc – Enseignement - Recherche – Interventions

### Forces

- Stabilité
- Reconnaissance prof.

### Obstacles

- Maladie
- Pblm. ados
- Insécurité d'emploi : statut travailleurs autonomes (au contrat, pas de retraite)

## Apprentissages

- Nous vieillissons (nos parents vieillissent, la retraite s'en vient, etc.)
- L'herbe n'est jamais vraiment plus verte ailleurs (fin du retrait des projections sur le Québec).
- Ne pas se comparer : le repère est interne (Relève leadership).



# Adopter un repère interne

- «Quand nous nous demandons «*A quel point suis-je doué / malin / aimable / riche / honnête?*», ceux d'entre nous qui se fient à leurs propres critères objectifs sont les plus heureux»

- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141–1157
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., & Kasri, F. (2001). Responses to hedonically conflicting social comparisons: comparing happy and unhappy people. *European Journal of Social Psychology*, 31(5), 511–535. doi :10.1002/ejsp.82

## Etape de vie : Back in Switzerland (2013-2021)

### Précurseurs

- Parents vieillissants.
- Le système de santé du Qc.
- La retraite?

### Opportunités

- PhD et Post-Doc.
- HES – Profils professionnels vs Académiques.
- Aura du Québec.
- Psynergie est toujours connu en Suisse romande.

### Décisions

- Prof. HES + Prof. Associé à l'Uni. de Montréal.
- MCA prof à l'Uni GE.

### Forces

- Sécurité d'emploi.
- Autonomie.
- Plaisir au travail.

### Obstacles

- Ma fille est à Montréal.
- COVID-19

## Apprentissage

- Choisir, c'est renoncer.
- Moins de gros projets prestigieux, mais pleins de moments nourriciers.
- Beaucoup d'autonomie... Essentiel!
- Transmettre.
- Enseigner.
- Sentiment d'accomplissement.

# Fréquence vs Intensité

- «Il s'avère que la clé du bonheur et de la santé (et de tous leurs effets annexes souhaitables) n'est pas de se sentir intensément heureux, mais de sentir souvent positif ou heureux»
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. (pp. 119–139). Elmsford, NY, US : Pergamon Press. Repéré à <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc3&NEWS=N&AN=1991-97398-006>
- Lyubomirsky, S., 2014, p. 224

# Expériences vs biens

- «Des preuves croissantes révèlent que ce sont les expériences et non les choses qui nous rendent heureux»
- Carter, T. J., & Gilovich, T. (2010). The relative relativity of material and experiential purchases. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 146–159.
- Lucas, R. E. (2005). Time Does Not Heal All Wounds: A Longitudinal Study of Reaction and Adaptation to Divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945–950. doi :10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x
- Nicolao, L., Irwin, J. R., & Goodman, J. K. (2009). Happiness for sale: Do experiential purchases make consumers happier than material purchases? *Journal of Consumer Research*, 36(2), 188–198.
- Lyubomirsky, S., 2014, p. 178

# Narcissisme et vieillesse

- «[...] Plus nous vieillissons, plus nous devenons volontairement insensibles aux critiques»
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., ... Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21–33. Repéré à <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc8&NEWS=N&AN=2010-22066-001>
- Williams, L. M., Brown, K. J., Palmer, D., Liddell, B. J., Kemp, A. H., Olivieri, G., ... Gordon, E. (2006). The Mellow Years?: Neural Basis of Improving Emotional Stability over Age. *The Journal of Neuroscience*, 26(24), 6422–6430. Repéré à <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc5&NEWS=N&AN=2006-08408-004>
- Lyubomirsky, S., 2014, p. 271-273

## Etape de vie : What else? (2021-...)

### Précurseurs

Une certaine expérience,  
reconnaissance et influence → Faire  
quoi avec? P.ex. Audits.

Bonnes stratégies de travail.

Sentiment de cohérence.

### Opportunités

- La PTO est selon moi une profession HES (cf Rousson).
- HES vs Uni (Relations industrielles)
- Santé mentale au travail reste un problème.
- «Publish or perish»... So What?

### Décisions

- Social Value ou SROI
- Implementation Sciences
- Knowledge transfer

### Forces

- Impacts de l'expertise scientifique sur la pratique.

### Obstacles

- Hors du paradigme académique.
- Peu prestigieux.
- Financement compliqué.

**En synthèse...**



# Les différents types de bien-être et leurs déterminants

Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology, 15*(2), 138–157.  
<https://doi.org/10.1037/a0023059>

## Les déterminants du bien-être eudémonique

- Avoir de l'autonomie
- Maîtriser son environnement
- Se sentir compétent - Utiliser ses compétences
- Avoir des relations positives avec les autres
- Favoriser sa croissance personnelle
- Avoir des buts dans la vie
- Conduire des activités qui font que les gens se sentent vivants, engagés et dans lesquelles ils se réalisent.

(Source : Dambrun, M., & Ricard, M., 2011)

**Merci de votre attention!**  
**Questions, remarques et**  
**commentaires**