

Santé mentale et travail

En parler tôt pour en parler à temps

Sélection de livres et de films

Médiathèque départementale d'Ille-et-Vilaine



Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT

Semaines d'InFormation
SUR
la santé mentale

> Edition 2017



« Les problèmes de santé mentale sont devenus l'une des principales causes d'absentéisme au travail et de retraite anticipée. La récession économique actuelle et ses effets sur le marché du travail vont probablement aggraver les problèmes d'emploi et de qualité de la vie chez les personnes atteintes de troubles mentaux et leur famille. »

(La santé mentale et le bien-être sur le lieu de travail – protection et intégration en période difficile (2010) - OMS).

« Santé mentale et travail », c'est le thème retenu pour la 28^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) qui se déroule dans toute la France du 13 au 26 mars 2017 : la prévention des risques psycho-sociaux au travail, la promotion du bien-être au travail, l'accès et le maintien dans l'emploi lorsque l'on vit avec des troubles ou un handicap psychique, les impacts de la précarité ou du passage à la retraite sur la santé mentale, le burn-out et le bore-out...

Les nombreuses manifestations (conférences, tables rondes, ateliers, expositions...) organisées en Ille-et-Vilaine vont permettre l'échange de réflexions, d'expériences et d'informations sur ces questionnements.

Comme chaque année, la Médiathèque départementale s'associe à ces rencontres en proposant une sélection de livres, de films et de sites Internet qui sont autant de témoignages, mais aussi d'outils de diagnostics et d'accompagnements sur le lien entre santé mentale et travail.

En vous souhaitant bonne lecture !



Béatrice Duguépéroux-Honoré

Conseillère départementale du canton de Combourg
Déléguée à la Lecture publique et aux Archives départementales

- **Le mal-être au travail** page 4
 - Témoignages page 10
- **Le bien-être au travail** page 11
- **Travail et handicap** page 15
 - Témoignages page 17
- **Sortir du travail** page 19
 - Retraite – Bénévolat page 19
 - Témoignages page 22
- **Précarité** page 23
 - Témoignages page 25
- **Sélection de sites d'informations en ligne :
santé mentale et travail** page 26

■ Le mal-être au travail

Le choix : souffrir au travail n'est pas une fatalité

Christophe DEJOURS (Bayard, 2015)

L'auteur, spécialiste en psychologie du travail, a écrit plusieurs ouvrages sur la souffrance au travail. Dans celui-ci, il analyse les conditions de travail d'un service de réanimation de l'hôpital public et d'une firme de téléphonie pour proposer un nouveau mode d'organisation du travail visant à plus de coopération et de solidarité au sein de l'entreprise.

Autres titres de l'auteur : *Travail, usure mentale* (Bayard, 2015); *La panne, repenser le travail et changer la vie* (Bayard, 2012); *Souffrance en France : la banalisation de l'injustice sociale* (Seuil, 1998).

Harcèlement moral : comment s'en sortir ?

Marie-José GAVA (Prat, 2016)

Le harcèlement est abordé d'un point de vue analytique et pratique afin de connaître les recours possibles et les moyens pour faire face à ce type d'agression. Le guide contient des modèles de lettres prêtes à l'emploi, des adresses utiles, des textes de loi et des décisions de jurisprudence.

Le harcèlement moral au travail

**Marie-France HIRIGOYEN
(Collection Que sais-je ?, PUF, 2017)**

La psychiatre et psychanalyste décortique les mécanismes du harcèlement moral au travail, ses origines et ses conséquences, puis fait le point sur les réponses qui peuvent y être apportées, tant en aval qu'en amont.



Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés

Marie PEZE (Flammarion, 2010)

L'auteur, docteur en psychologie, a reçu pendant treize années dans le cadre d'une consultation « Souffrance et travail » des hommes et des femmes soumis au harcèlement, à l'emploi précaire, à la déqualification et au chômage. A travers ces récits cliniques, elle donne à voir la réalité des pathologies liées au travail.

Ce livre est inspiré du film documentaire du même nom, réalisé par Sophie Bruneau et Marc-Antoine Roudil (Alter Ego Films, 2005).

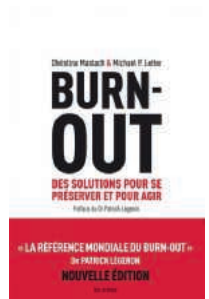


Burn-out : des solutions pour se préserver et pour agir

Christina MASLACH et Michael P. LEITER

(Les Arènes, 2016)

Le burn-out est un état d'épuisement physique et émotionnel lié entre autres aux conditions de travail, au surmenage et à un manque de reconnaissance. L'ouvrage en analyse les manifestations, en explique les causes et propose des pistes pour y remédier.



Le burn-out

Philippe ZAWIEJA

(Collection Que sais-je ?, PUF, 2015)

Parce que 5 à 10 % de la population active serait concernée, l'auteur adopte une approche interdisciplinaire pour préciser les contours de l'épuisement professionnel. Il décrit ses effets psychologiques et économiques et propose une réflexion sur la prise en charge et la prévention de cette réalité du monde du travail.



■ Le mal-être au travail

Se protéger contre le burn-out : repérer et prévenir l'épuisement professionnel

Chantal RENS (StudyramaPro, 2016)

Des pistes pour comprendre et identifier les signes précurseurs, les symptômes, les différentes phases et les difficultés liés au burn-out. L'ouvrage fournit également des conseils pour en prévenir les effets et propose six cas pour comprendre ce phénomène.

Le bore-out : quand l'ennui au travail rend malade

François BAUMANN (Josette Lyon, 2016)

Le médecin présente les symptômes de l'épuisement professionnel par l'ennui au travail, ses conséquences sur la santé physique et psychique, et propose des pistes pour le surmonter et prévenir le bore-out.

Suicide et travail : que faire ?

Christophe DEJOURS et Florence BEGUE (PUF, 2009)

Pourquoi le travail conduit-il certains à se suicider ? Ce livre rassemble les principales données cliniques et théoriques sur le suicide au travail, en s'appuyant sur l'exemple d'un site industriel concerné par la question.





J'ai très mal au travail

Jean-Michel CARRE (Les Films Grains de Sable / Canal+, 2007, 1 h 30) Film documentaire

Enquête et réflexion de fond sur le mal-être dans la vie professionnelle induit par de nouvelles méthodes de management. Stress, harcèlement, violence, dépression, suicide... au prix de quelles douleurs ou de quels bonheurs le salarié fabrique, résiste, crée, s'épanouit ou craque.



Le poisson pourrit par la tête

Michel GOUSSU (Castor Astral, 2015)

Nouvellement embauché comme cadre financier, le héros se débat au quotidien dans une entreprise sous tension, dépeinte avec poésie et humour. Manque de reconnaissance, harcèlement, procédures absurdes, les employés sont en souffrance au travail et au bord du burn-out... Prix de l'Inaperçu 2015.



Avec vue sous la mer

Slimane KADER (Allary éditions, 2014)

S'inspirant de sa propre vie, l'auteur présente les conditions de travail sur un paquebot, face cachée des croisières, où les employés sont de vrais esclaves. On suit ici Wam, petit caïd de banlieue, homme à tout faire du bateau, qui raconte avec son « argot des cités » son quotidien.

Prix du roman du travail et de l'entreprise 2016.



■ Le mal-être au travail



Retour aux mots sauvages

Thierry BEINSTINGEL (Fayard, 2010)

« Je me suicide à cause de mon travail. A cause de. Origine, fondement, raison, motif. Retour aux mots sauvages ». Auteur de plusieurs romans sur le travail, l'auteur nous plonge dans une société de télécommunications où a eu lieu une série de suicides : à peine recruté, le héros se voit rebaptisé « Eric », premier signal de déshumanisation...



Nous étions des êtres vivants

Nathalie KUPERMAN (Gallimard, 2010)

Une maison d'édition vient d'être rachetée ; afin de rester compétitive et de limiter les coûts, elle va être restructurée. Inquiets pour leur avenir, les salariés réagissent différemment sur la possible perte de leur emploi, l'individualisme tendant à primer sur la cohésion du groupe.



Trois huit

Philippe LE GUAY

(Les productions Lazennec, 2001, 1 h 35 mn)

Pierre, un ouvrier paisible et équilibré, tombe sous la coupe de Fred, qui décide d'en faire son souffre-douleur. Celui-ci lui assure qu'il est son ami et que les brimades, dont la violence progresse de jour en jour, ne sont en réalité que des blagues entre collègues.





La loi du marché

Stéphane BRIZE

(Diaphana Films, 2015, 1 h 37 mn)

À 51 ans, après 20 mois de chômage, Thierry commence un nouveau travail qui le met bientôt face à un dilemme moral. Pour garder son emploi, peut-il tout accepter ?



De bon matin

Jean-Marc MOUTOUT

(France Télévision, 2011, 1 h 31 mn)

Lundi matin, Paul Wertret se rend à son travail à la banque. Il sort un revolver et abat deux de ses supérieurs. Puis il s'enferme dans son bureau. Dans l'attente des forces de l'ordre, cet homme sans histoire revoit des pans de sa vie et les évènements qui l'ont conduit à commettre son acte...



Moi vivant, vous n'aurez jamais de pauses, ou comment j'ai cru devenir libraire

Leslie PLEE (Delcourt, 2015)

Une bande dessinée qui révèle les conditions de travail difficile dans une grande surface spécialisée en biens culturels. L'auteur raconte avec humour sa première confrontation avec le monde du travail.



■ Le mal-être au travail

Témoignages

Je peux guérir

Thierry CHAVEL (Flammarion, 2016)

Coach en entreprise, l'auteur a passé vingt ans de sa vie à s'occuper des autres, jusqu'au jour où il a été lui-même victime d'un burn-out qui l'a amené à reconsidérer ses priorités. Ce journal raconte les neuf mois qui ont suivi et la manière dont il a pu se reconstruire.



Harcèlement : une histoire de manipulation en entreprise

Rosanne ARIES (Maxima Laurent du Mesnil, 2015)

Le témoignage d'une journaliste harcelée au travail. Elle raconte sa descente aux enfers à la suite de ce que lui faisait subir sa chef de service manipulatrice : humiliations, mensonges, critiques méprisantes, consignes incohérentes, diffamations et sollicitations incessantes.



Mon travail me tue : burn-out : pourquoi nous craquons tous

Emmanuelle ANIZON et Jacqueline REMY (Flammarion, 2016)

Les témoignages de seize personnes victimes du syndrome d'épuisement professionnel recueillis et analysés par deux journalistes. Les auteurs s'appuient sur les récits pour expliquer la genèse, les causes et les manifestations du burn-out.



■ Le bien-être au travail

Le guide du bien-être au travail

Charles-André PIGEOT et Romain PIGEOT (Eyrolles, 2016)

Un programme complet d'exercices qui s'appuient sur les thérapies comportementales et cognitives pour se sentir bien au travail grâce à des techniques permettant de gagner de la confiance en soi, gérer le stress, contrôler ses émotions et améliorer ses relations.

La sophrologie au travail, et autres techniques pour rester zen

Laurence ROUX-FOUILLET (Le Passeur, 2013)

Écrit par une sophrologue-relaxologue, cet ouvrage présente des techniques permettant de se relaxer et d'agir sur le stress généré par le travail. L'auteure aborde, entre autres, les thèmes de la pression engendrée par les objectifs à atteindre, de l'estime de soi, du regard des autres et de la conciliation entre la vie privée et la vie professionnelle.

Réinventer le sens de son travail

Pierre-Eric SUTTER (O. Jacob, 2013)

A partir d'enquêtes menées sur le terrain, l'auteur présente les facteurs de risque et les facteurs qui favorisent l'épanouissement en entreprise. Il invite, à travers une analyse philosophique et psychologique du sens du travail, à repenser ses enjeux et ses effets et à reconstruire son rapport à l'activité professionnelle.



■ Le bien-être au travail

J'ai décidé d'être heureux... au travail : comment réconcilier bonheur et travail ?

Jean-François THIRIET (Gereso, 2016)

Tout un ensemble de conseils pour appliquer les principes de la psychologie positive dans la vie professionnelle. Les avantages qui en résultent pour le salarié et pour l'entreprise sont détaillés.

Adoptez la bonne posture : tests et exercices pour protéger votre dos et vos articulations

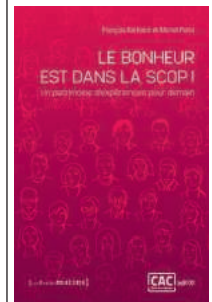
Denis FORTIER (Marabout, 2016)

Kinésithérapeute, l'auteur détaille son approche fondée à la fois sur la prévention et le traitement pour acquérir une meilleure posture au travail et ailleurs. Avec des exercices d'auto-évaluation pour adapter ses efforts en fonction de sa souplesse, de sa force et de son équilibre.

Le bonheur est dans la scop ! Un patrimoine d'expériences pour demain

François KERFOURN et Michel PORTA (Les petits matins, 2016)

L'auteur a recueilli les témoignages de salariés de 29 coopératives, témoignages qui illustrent autant de solutions alternatives au management d'entreprise traditionnel. Il brosse le portrait d'un modèle original qui mêle éthique professionnelle et bonheur au travail.



La stratégie de la bienveillance ou l'intelligence de la coopération

Juliette TOURNAND (InterEditions, 2014)

S'inspirant de Sun Tzu, l'auteure, coach de dirigeants et formatrice, présente une stratégie d'actions et de communication, qui, dans le cadre de situations conflictuelles, privilégie la coopération, les échanges constructifs et l'utilisation positive des différences.



Télétravail : travaillez en vivant mieux : les avantages du télétravail, les conditions juridiques à respecter, les textes de loi à connaître

Philippe PLANTEROSE (Eyrolles, 2014)

Nous vivons une nouvelle révolution du travail. Pourtant, le télétravail reste encore mal connu en France. Quels sont les métiers concernés ? Quel est le cadre juridique actuel ? Ce guide apporte des réponses concrètes aux questions les plus fréquentes que soulève le télétravail.



Slow business : ralentir au travail et en finir avec le temps toxique

Pierre MONIZ-BARRETO (Eyrolles, 2015)

Présentation d'une nouvelle philosophie de travail permettant de rééquilibrer vie privée et vie professionnelle d'une part, performance et tranquillité d'autre part. Avec les témoignages de managers ayant fait le pari gagnant de suivre cette méthode à l'opposé des tendances actuelles.




■ Le bien-être au travail

Le travail : gagner sa vie, à quel prix ?

Lars SVENDSEN (Autrement, 2013)

Qu'est-ce donc que travailler ? Est-ce si essentiel dans nos existences ? L'auteur convoque l'histoire de la philosophie, les théories du management et sa propre expérience pour réfléchir à cette activité centrale dans nos vies.




 **Méditer au travail :
pour concilier sérénité et efficacité**

Michael CHASKALSON (Les Arènes, 2013)

Des exercices de méditation pour mieux vivre sa vie professionnelle et développer des qualités d'écoute, de concentration et de coopération, selon la méthode de la pleine conscience. Accompagné d'un CD pour s'entraîner au bureau ou à la maison.




 **Mieux vivre au travail, 11 séances guidées par
l'auteure : protégez-vous du stress par la méditation
et la relaxation : à l'écoute de mon corps**

Clarisse GARDET (Audiolib, 2015)

Une méthode audio associant respiration, relaxation et méditation pour améliorer son bien-être au travail, se protéger du stress professionnel, et prendre du recul face à des situations difficiles.



 **Le bonheur au travail**
Martin MEISSONNIER
(Zed, 2015, 1 h 30) Film documentaire

Aujourd'hui, quelques entreprises dans le monde s'efforcent d'inventer de nouveaux modèles d'organisation et de créer un concept de travail loin du système pyramidal, favorable aux pratiques égalitaires, à l'élimination des hiérarchies et des niveaux de contrôle, au partage des informations... Résultat : des salariés heureux, motivés et en confiance; des entreprises qui embauchent et affichent une croissance insolente.



■ Travail et handicap

Handicap et emploi : droits et dispositifs

Ministère du travail, de l'emploi, de la formation professionnelle et du dialogue social
(Documentation française, 2016)

Présentation des dispositifs en faveur de l'emploi des personnes handicapées : de la reconnaissance du statut de travailleur handicapé aux modalités d'emploi en milieu ordinaire de travail, des conditions d'accès et d'emploi dans la fonction publique au droit à la formation, des aides personnelles à la protection sociale.

Pas si fou : quand un village accueille le handicap psychique

Alain-Paul PERROU (Presse de l'EHESP, 2016)

L'aventure de l'Établissement et service d'aide au travail (ESAT) de Mézin, dans le Lot-et-Garonne, est racontée sous forme d'un entretien entre une journaliste spécialiste du travail social et le directeur de la structure. Dans cette commune de 1 500 habitants, les personnes handicapées psychiques sont résidentes et citoyennes, parfaitement intégrées à la vie du village.

Le travailleur handicapé aux portes de l'inclusion

Lucas BERNARD (PUG, 2015)

Quel serait l'environnement requis pour l'insertion des travailleurs handicapés ? L'auteur propose des solutions qui faciliteraient l'intégration des travailleurs issus d'un Établissement et service d'aide au travail (ESAT), notamment en développant des structures solidaires. Son propos s'appuie sur le témoignage de personnes en situation de handicap.



■ Travail et handicap

Entreprise et handicap : enjeux, mode d'emploi, bonnes pratiques

Sylvie LIBERTI et Valérie TRAN (Eyrolles, 2012)

Des conseils, illustrés par des exemples et des témoignages, pour mettre en œuvre une politique handicap durable au sein de l'entreprise. Tout en expliquant les enjeux du dispositif de la loi de 2005, les auteures abordent les différentes étapes à suivre et les principales problématiques à prendre en compte.



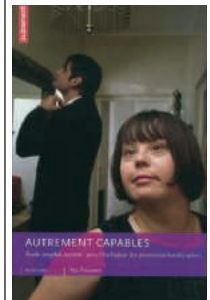
Le handicap en entreprise : contrainte ou opportunité **Guy TISSERANT (Pearson, 2012)**

L'auteur présente les freins au recrutement de personnes en situation de handicap, puis propose des outils permettant de faciliter leur intégration. Il montre les enjeux multiples et les motivations associés à l'accueil du handicap et de la différence en milieu professionnel et développe des éléments de prospective.



Autrement capables : école, emploi, société, pour l'inclusion des personnes handicapées **Eric PLAISANCE (Autrement, 2009)**

En 2005, la France s'est dotée d'une loi « pour l'égalité des droits et des chances » des personnes en situation de handicap. Cet ouvrage propose un bilan, des pistes de réflexion et des conseils pratiques en s'appuyant largement sur la parole des personnes handicapées elles-mêmes, des associations et des professionnels du secteur.



■ Travail et handicap

Témoignages

Carnet d'un imposteur

Hugo HORIOT (L'iconoclaste, 2016)

Hugo est atteint du Syndrome d'Asperger. Aujourd'hui comédien, il se raconte au travers de courts chapitres : une enfance marquée par la différence, ses rêves, l'école, sa nouvelle paternité, son métier de comédien, ses amours impossibles mais aussi son regard sur le monde.

Demain j'étais folle : un voyage en schizophrénie

Arnild LAUVENG (Autrement 2015)

Guérie de sa schizophrénie, l'auteure, psychologue, revient sur sa maladie. Elle décrit l'apparition des premiers symptômes, le sentiment de terreur, les souffrances endurées, les crises hallucinatoires, l'hospitalisation et le processus de rémission.

L'art d'être différent : histoires de handicaps

Blandine BRICKA (Erès, 2015)

Cinq adultes vivant avec un handicap physique racontent leur construction sociale et professionnelle. Dans ces entretiens, ils livrent leur parcours et dépeignent la réalité de leur quotidien. Ce livre, qui a eu le Prix Handi-livres en 2015, s'inscrit dans le prolongement du film *Miroir de mon âme*, réalisé par l'artiste Deza Nguembock, dans lequel elle questionne la norme et l'image de soi dans un processus d'intégration.



Arnild Lauveng
Préface de
Christophe André



Un voyage en schizophrénie

Autrement



Illustrations de
Blandine Bricka

Prix Handi-livres
2015
L'ouvrage inspiré par



erès

■ Travail et handicap

Témoignages

J'ai choisi la vie : être bipolaire et s'en sortir

Marie ALVERY et Hélène GABERT (Payot, 2013)

Hélène et Marie donnent l'image de deux femmes souriantes, épanouies et énergiques, gérant travail, enfants et loisirs. Pourtant, elles souffrent d'un dérèglement de l'humeur, appelé trouble bipolaire ou psychose maniaco-dépressive, qui concerne 1 à 7 % de la population française. Ensemble, elles ont décidé de lever le voile et de raconter sans tabou ce qu'elles cachent le plus souvent.



Une vie normale

Gaël BRETON, Edouard CLUEL (L'Arbre productions, 2015, 52 mn) Film documentaire

Vincent est un trisomique de 21 ans. Aujourd'hui, il est ceinture noire de karaté et apprenti serveur en salle. Il aimerait travailler comme tout le monde, vivre de façon autonome et avoir une histoire d'amour. Il pourrait aussi devenir professeur de karaté. Dans quelle mesure Vincent peut-il voler de ses propres ailes, et est-ce que la société est prête à l'accepter ?



La différence invisible

Julie DACHEZ (Delcourt, 2016)

Cette bande dessinée autobiographique montre la difficile réalité d'une jeune femme qui découvre qu'elle est atteinte du syndrome d'Asperger. Cette révélation va lui permettre de mieux comprendre pourquoi elle se sent toujours en décalage avec les autres.



■ Sortir du travail

Retraite – Bénévolat

L'art de vieillir dans la joie ! Donner plus d'années à la vie et plus de vie aux années !

Ezzedine EL MESTIRI (Eyrolles, 2016)

Un regard positif sur le vieillissement pour faire de sa retraite une période de vie riche en tirant profit de son expérience tout en développant de nouveaux talents et désirs.



Bientôt la retraite ! Le guide pour s'y préparer dès maintenant

Aliette ARMEL (Albin Michel, 2016)

Un guide complet pour préparer la retraite en amont à l'aide de conseils pratiques, de témoignages et de questionnaires, pour dresser son bilan personnel et aider à prendre les bonnes décisions. Les bonnes questions à se poser avant la retraite.



En avant la retraite ! Mieux gérer la transition

Juliette HELSON et Daniel LEVY (L'Harmattan, 2015)

Des pistes de réflexion ponctuées de récits, de témoignages et d'exercices pour bien se préparer à la retraite et accompagner la transition. Le guide permet à chacun de lister et de développer les compétences utiles pour anticiper les changements à venir.



■ Sortir du travail

Retraite – Bénévolat

Etre l'acteur de sa retraite : définir un projet, s'organiser, gérer le changement... pour décrocher le premier rôle de sa retraite

Hélène MARTINEAU, Nathalie MASSON (Gerezo, 2015)

Ouvrage proposant un temps de réflexion aux retraités et futurs retraités pour prendre conscience de ce qu'ils souhaitent vivre à cette étape de la vie. A travers des exemples concrets et des exercices pratiques inspirés de la programmation neuro-linguistique (PNL), il porte un regard nouveau sur ce moment parfois mal vécu.



Partir à la retraite

Micheline TASSART-LAINEY (L'Harmattan, 2015)

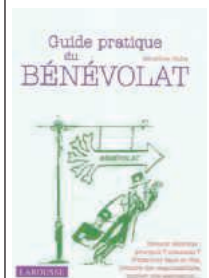
Le départ à la retraite est un bouleversement brutal de la vie quotidienne. Psychologue animant des stages de préparation à la retraite, l'auteure propose des clés pour appréhender ce passage qui peut être source de déséquilibres si la personne n'est pas prête.



Guide pratique du bénévolat

Bénédicte HALBA (Larousse, 2011)

Ce guide propose des conseils, des témoignages et des cas pratiques dans le domaine du bénévolat. Il aborde les différents aspects du bénévolat : de la motivation à l'organisation en passant par le règlement des conflits.





Attention danger travail

Pierre CARLES

(C-P Productions, 2003, 1 h49 mn) Film documentaire

Sortir du travail peut-il être le moyen d'échapper à une forme d'exploitation et donc de reconquérir du temps de vie ? Des extraits de films sur une autre façon d'envisager le non-travail.



Derniers jours

Yohan LAFFORT

(Cercle bleu, 2010, 54 mn) Film documentaire

En prise à des métiers difficiles, souvent modestes, les personnages du film entretiennent un rapport passionnel avec leur travail. Le film les accompagne quelques mois ou quelques jours avant leur dernier jour de travail qui clôturera pour chacun cette période d'activité rémunérée avant d'entrer dans celle de la retraite. L'occasion d'évoquer l'itinéraire professionnel de chacun, la place complexe et ambivalente prise par le travail dans leur existence, ainsi que la façon dont la perspective de la retraite est abordée.



Le temps d'après

Yohan LAFFORT

(Cercle bleu, 2011, 53 mn) Film documentaire

Les personnages de ce film sont ceux qui avaient témoigné un an auparavant dans le cadre du film *Derniers jours*, tout au long de leur dernière année de travail. Plus d'un an après, ils sont vraiment entrés dans leur « nouvelle vie » de retraités. C'est l'occasion d'évoquer avec eux ce nouvel espace-temps de la retraite et la façon dont ils ont tourné (ou non) la page du travail.



■ Sortir du travail

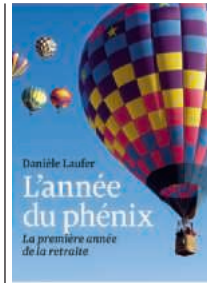
Témoignages

L'année du phénix : la première année de la retraite

Danièle LAUFER (Marabout, 2015)

Entre l'espoir suscité et la réalité qui attend les nouveaux retraités se dessine la fin d'une période de la vie.

Le témoignage de dizaines de jeunes retraités sur le vécu de leur passage à la retraite et de leur première année d'inactivité professionnelle.



Que faire de sa retraite ? Une vie à inventer

Bénédicte GOUSSAULT (Ed. de l'Atelier, 2015)

De multiples options s'offrent à l'âge de la retraite : continuer une activité, réaliser un projet, accompagner des personnes en difficultés, etc. Le récit de vie de 15 retraités qui livrent leurs hésitations, leurs joies, les écueils et les choix auxquels ils ont été confrontés.



■ Précarité

Sans emploi ? Trouvez votre voie et rebondissez !

Hélène PICOT (Editions Quintessence, 2013)

L'auteure, elle-même touchée par un licenciement économique, a changé de cap professionnel à cette occasion. Ce livre propose des accompagnements techniques et des réflexions pour positiver cette période subie et valoriser un nouveau parcours de vie.

Est-ce ainsi que les hommes vivent ? Faire face à la crise et résister

Claude HALMOS (Fayard, 2014)

Psychanalyste, l'auteur souhaite montrer que les problèmes liés à la crise actuelle (chômage, précarité) impactent la société dans son ensemble et pas seulement les individus concernés. Face à cette forme de violence sociale, la réponse individuelle doit être la résistance et non la culpabilité.

Le traumatisme du chômage

Michel DEBOUT (Les éditions de l'atelier, 2015)

Les effets sanitaires liés à la perte d'emploi sont évoqués directement dans ce livre : impacts sur l'entourage, surendettement, précarité, suicides. L'auteur analyse ces effets et propose des solutions pour prévenir la santé des chômeurs.



Burn-out

Mehdi MEKLAT et Badrouline SAÏD ABDALLAH (Seuil, 2015)

Un chômeur envoie un message à un journal : il s'immolera par le feu devant une agence de Pôle Emploi ; en effet, l'organisme lui réclame un versement non dû... Les fondateurs du Bondy Blog partent de ce fait divers réel et tentent de retracer la vie de ce clown algérien en situation de précarité.



■ Précarité



Quand le diable sortit de la salle de bains

Sophie DIVRY (Noir et Blanc, 2015)

Jeune chômeuse en fin de droits, l'héroïne doit faire face à un quotidien absurde : choisir entre manger et payer une facture, subir les entretiens de Pôle Emploi et les emplois précaires. Le tout est raconté avec fantaisie et se présente comme une féroce critique de la société.



Le couperet

Constantin COSTA-GAVRAS

(K.G. Productions, 2004, 2 h02 mn)

Bruno Davert est un cadre très supérieur dans une usine de papier. S'étant fait licencier avec quelques centaines de ses collègues pour cause de délocalisation, il est prêt à tout pour retrouver un poste à son niveau, même à tuer ses concurrents.



Deux jours, une nuit

Luc et Jean-Pierre DARDENNE

(Diaphana Films, 2014, 1 h35 mn)

Sandra, aidée par son mari, n'a qu'un week-end pour aller voir ses collègues et les convaincre de renoncer à leur prime pour qu'elle puisse garder son travail.

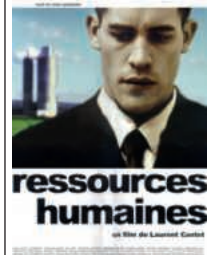


Ressources humaines

Laurent CANTET

(Haut et court, 1999, 1 h40 mn)

Frank, étudiant en école de commerce, effectue un stage dans l'usine où son père est ouvrier depuis trente ans. Affecté au service des ressources humaines, il découvre que son travail sert de paravent à un plan de restructuration prévoyant le licenciement de douze personnes, dont son père.



■ Précarité

Témoignages

Le dernier salaire : chronique d'une quinquana en fin de droits

Margaux GILQUIN (XO Document, 2016)

Margaux se bat depuis son licenciement mais ne retrouve pas de contrat à durée indéterminée. Elle témoigne ici de son quotidien dans ce combat pour retrouver un emploi stable qui lui permette de sortir de la précarité.



A l'abattoir

Stéphane GEFROY (Raconter la vie, Seuil, 2016)

Une collection dirigée notamment par Pierre Rosanvallon, historien et sociologue, et qui donne la parole aux citoyens. Ce titre propose le témoignage de l'auteur, employé d'un abattoir : son quotidien, les répercussions de ce travail pénible sur sa santé physique et psychologique et comment l'engagement syndical le fait tenir debout. Des extraits sont disponibles sur <http://raconterlavie.fr/collection/a-l-abattoir>



Résurgences : femmes en voie de resocialisation

Sandrine REVEL (La Boîte à bulles, 2010)

Témoignage qui relate le parcours de femmes qui suivent un stage destiné à faciliter leur réinsertion. Sans emploi, souvent depuis des années, elles tentent d'élaborer un projet professionnel de recherche d'emploi ou de création d'entreprise.



Sélection de sites d'informations en ligne : santé mentale et travail

Association Diffusion des connaissances sur le travail humain

<http://www.souffrance-et-travail.com/>

AtouSanté : portail de santé consacré à la santé au travail et au droit du travail

<http://www.atousante.com/>

Blog Bien-être au travail

<http://blog-santeautravail.com/>

Groupeement des établissements et services d'aide par le travail (GESAT)

<http://www.reseau-gesat.com/Travail-handicap/>

La sécurité sociale agricole (MSA) : santé, famille, retraite, services

<http://www.msa.fr/lfr>

Association La Maison du travail

<http://www.lamaisondutravail.fr/>

Association Souffrances au travail - SAT

<http://www.souffrancesautravail.org/>

Santé Publique France

<http://www.santepubliquefrance.fr/>

Les Semaines d'informations de la santé mentale

1 200 événements partout en France pour parler de la santé mentale
avec le grand public

<http://www.semaine-sante-mentale.fr/>

<https://www.facebook.com/SISMFrance/>

L'Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées (AGEFIPH)

<https://www.agefiph.fr/>

Et plus particulièrement en Ille-et-Vilaine :

L'Association départementale pour l'insertion des personnes handicapées en Ille-et-Vilaine (ADIPH)

<http://www.adiph35.com/>

L'Agence régionale pour l'amélioration des conditions de travail (ARACT)

<http://bretagne.aract.fr>

Association Regards croisés sur la santé et la vie au travail 35 (ARCSVT)

<https://sites.google.com/site/arcsvt/>

Breizh insertion sport : l'insertion sociale par les pratiques sportives

<http://bzhinsertionsport.free.fr/>

CAP Emploi : insertion professionnelle des personnes handicapées

<http://www.capemploi35.fr/>

Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT)

<https://www.carsat-bretagne.fr/>

Fil rouge : l'insertion socio-professionnelle des personnes présentant des troubles psychiques

<http://filrouge.info/>

La Maison associative de la santé (MAS)

<http://maisondelasante.com/>

La Maison départementale des personnes handicapées d'Ille-et-Vilaine (MDPH)

www.mdph35.fr/

L'Observatoire régional de santé Bretagne (ORS)

<http://www.orsbretagne.fr>



www.ille-et-vilaine.fr

Département d'Ille-et-Vilaine

Direction de la culture

Médiathèque départementale
1, avenue de la Préfecture
CS24218
35042 Rennes CEDEX
Tél. : 02 99 02 21 63
www.mediatheque35.fr



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.



Papier issu
d'une gestion
durable des forêts.