

Le jeu en entreprise, solution contre la dépression

25.04.2022 14h48 Rafael Pacheco



À Genève, des patrons proposent des solutions ludiques à leurs collaborateurs pour minimiser le stress et éviter une surcharge. Le but recherché, concilier travail et plaisir.

L'Organisation mondiale de la Santé prévoit que les troubles de santé mentale deviennent la première cause de morbidité dans le monde, d'ici 2030. De plus en plus de secteurs professionnels visent à rendre les frontières perméables entre la maison et le travail. Tout devient pensé pour minimiser le stress.

Un fléau grandissant

De la surcharge passagère au burnout, le mal-être professionnel inquiète, et pour cause. Selon Travail.Suisse, le stress en entreprise n'a jamais été aussi haut avec plus de 44% des employés se sentant souvent stressés au travail. Autre signal d'alerte, mis en lumière par l'Observatoire suisse de la santé (Obsan), si quatre travailleurs sur cinq seraient affectés par des risques physiques, la proportion concernant les risques psychosociaux est encore plus élevée, neuf travailleurs sur dix sont touchés.

Le jeu: leurre ou réel outil?

Les employés sont unanimes: «C'est que bénéfique, ça nous permet d'avoir une réelle coupure». Une vision partagée par le tissu économique genevois. Vincent Subilia, directeur de la Chambre de commerce, d'industrie et des services de Genève, attire l'attention sur un point essentiel: Ces tendances sont positives mais ne se substitueront jamais à la bienveillance que l'employeur doit porter à ses employés dans la conduite de leurs activités professionnelles.

Du côté des créateurs de jeu, on croit aux vertus du divertissement à certaines conditions: «Il ne faut pas que cela devienne Disneyland», précise Stéphane Formenti, co-créateur du jeu POK games. Pour les experts de la santé, le jeu ou le sport ne se suffisent pas. On voit le jeu comme un extincteur qui permet de soulager l'incendie, sans forcément agir à la racine de la flamme. Système en surchauffe ou non, la solution ludique convainc comme un premier pas qui doit en amener d'autres.