



Santé et vous

La chronique du Dr. M.



« BURN OUT » : Le détecter pour s'en sortir

En langage médical, le « burn out », c'est une période d'épuisement physique, psychique et professionnel. « C'est la phase ultime et catastrophique du stress », résume Patrick Légeron, psychiatre et directeur de **Stimulus**, cabinet de conseil sur le stress professionnel. Difficile à chiffrer, le burn out toucherait entre 5 à 10 % des salariés, à des degrés plus ou moins élevés. Ce phénomène ne se produit pas à l'improviste, il est précédé d'une période de stress prolongée et résulte d'un épuisement à la fois physique et psychologique. « Lorsque le stock émotionnel est épuisé, on assiste à une déshumanisation de la personne », explique Patrick Légeron. Bref, on n'a plus qu'une envie : se replier sur soi, se fermer au monde et rester sous sa couette. Réponse à vos questions les plus courantes.

Marie (commerciale, 33 ans, Essonne) :

« Quels sont les signes avant-coureurs ? »

Réponse : Les premiers signes sont révélateurs d'un grand stress, particulièrement violent ou fréquent. Ils se concrétisent par des palpitations, les mains moites, des suees, une digestion difficile, des troubles du sommeil, une consommation accrue de tabac et d'alcool ou encore une émotivité exacerbée. C'est à ce moment qu'il faut réagir, car la situation est encore réversible. Pour Patrick Légeron, il s'agit d'une période d'alerte : « *l'être humain est une machine complexe qui envoie des signaux quand elle arrive en surchauffe* ».

Agathe (commerçante, 41 ans, Biarritz) :

« Quels sont les symptômes physiques du « burn out » ? »

Réponse : Une fois la période de stress extrême passée, c'est un état léthargique qui est caractéristique du burn out. La composante physique se traduit par les symptômes suivants : une fatigue non récupérable même après un week-end ou une semaine de congés ; le sentiment que son corps « ne répond plus » ; des pannes de sommeil régulières ; des perturbations alimentaires (en période de stress, on va avoir tendance à manger plus mais quand le burn out surgit, inversement, l'appétit disparaît) ; la consommation accrue de stimulants tels que le tabac, l'alcool ou des médicaments.

“ Nadège (cadre administratif, 51 ans, Paris) :

« Je suis épuisée, moralement déprimée, suis-je victime d'un burn out ? »

Réponse : Tout dépend des symptômes puisque la deuxième composante du burn out est d'ordre mental. Si votre énergie psychologique est épuisée, si vous ressentez une perte d'énergie et de motivation, si même vous lever représente un effort considérable, il y a fort à parier que ce soit cela. En général, l'apathie se décline à plusieurs niveaux : l'émoussement des émotions (après avoir ressenti les émotions de façon excessive, la personne en burn out a l'impression de ne plus rien éprouver, d'être indifférente à tout ce qui l'entoure) ; le sentiment d'être inutile, la dévalorisation de soi ; un mal être et une remise en question de sa famille et de sa vie sociale en générale ; un rapport à l'environnement très froid, une dépersonnalisation qui amène à se comporter « comme un robot ». Si tout cela vous arrive, il est impératif de consulter au plus vite votre médecin traitant qui vous mettra en arrêt de travail et trouvera les traitements les plus appropriés à votre situation.

”

POUR LUI ÉCRIRE : Docteur M.

V.L.presse : 3, rue de Caroubiers

66330 Cabestany