



# BURN-OUT

## *On ne se laisse pas déborder!*



Le burn-out, on en parle beaucoup... Une conférence publique sur le sujet a même été organisée récemment à Royan, dans le cadre d'une réunion de spécialistes\* qui prennent en charge ce trouble. L'occasion de faire le point.

## Nos experts



**DR PATRICK  
LÉGERON**  
psychiatre,  
spécialiste du  
stress\*\*



**DR OLIVIER  
DUBOIS**  
psychiatre,  
directeur  
des Thermes  
de Saujon (17)



**DR ALAIN  
ACKER**  
médecin  
du travail

**Quand parle-t-on de burn-out ?**

Pendant un temps, on a parlé de stress, puis de harcèlement, puis des suicides sur le lieu de travail ont tristement fait la une des journaux. Et un nouveau terme est apparu : le burn-out. C'est une psychologue américaine, Christina Maslach, qui en a donné la première définition. Il se caractérise par les trois symptômes suivants.

**Un épuisement.** Les patients se disent « vidés », épuisés, tellement fatigués qu'ils sont incapables d'accomplir les actes indispensables de la vie comme se lever, s'habiller...

**Une altération profonde des émotions.** L'individu n'est plus affecté par ce qui lui arrive, il n'éprouve plus d'empathie. Comme cette infirmière dans un service de cancérologie disant ne plus rien ressentir devant la mort de certains patients, même des enfants, évoque le Dr Patrick Légeron, psychiatre.

**Une perte d'estime de soi.** « Les personnes victimes de burn-out sont dépassées, se sentent nulles, avec un fort sentiment de culpabilité. Pour ces raisons, elles n'osent pas se confier ou demander de l'aide », explique le Dr Olivier Dubois, psychiatre.

**Comment peut-on l'expliquer ?**

Un rapport de l'Académie nationale de médecine rédigé par deux psychiatres, le Pr Jean-Pierre Olié et le Dr Patrick Légeron, souligne que les nouvelles conditions de travail entraînent une dépersonnalisation des tâches. Les gens sont devenus les rouages d'un système abstrait, victimes d'injonctions parfois contradictoires. Et, selon le Dr Dubois, il ne faut pas négliger la chute d'estime de soi résultant de conflits de valeurs chez les cadres que l'on contraint à licencier des salariés, alors que leur inclination naturelle, leur petite voix intérieure, s'y oppose. La reconnaissance du burn-out comme maladie professionnelle est possible, mais souvent difficile. Car il faut démontrer que les troubles psychiques sont imputables aux conditions de travail. ➡

# 10 conseils pour se protéger efficacement AU TRAVAIL

“Dans la vie active, c'est comme à la banque, il faut savoir diversifier ses placements”, explique avec ironie le Dr Patrick Légeron. Mais comment ? Suivez le guide.

- 1 NE PAS EMPORTER DE TRAVAIL CHEZ SOI**  
sauf situation exceptionnelle.
- 2 SE DÉCONNECTER LE SOIR ET LE WEEK-END**  
Dans certains métiers, c'est de plus en plus compliqué. Par exemple, il est vrai que répondre à ses mails le dimanche soir permet d'éviter de se retrouver avec 80 messages en souffrance le lundi matin. Mais point trop n'en faut...
- 3 APPRENDRE À S'ESQUIVER**  
Attention aux entreprises super-chaleureuses qui murmurent à leurs salariés : « Regardez, vous avez tout ici. » Leur méthode : des pots incessants, des « charrettes » le dimanche autour de croissants, des séminaires pour des brainstormings... Plus tout ce que l'on trouve sur place : salle de musculation, cours de yoga, massages, voire réception des paniers de légumes bio ou passage du teinturier... Mais a-t-on vraiment envie de vivre nuit et jour avec ses chefs et ses collègues de bureau ? D'autres amis, d'autres amours et des activités nouvelles nous attendent dehors...
- 4 SE CRÉER D'AUTRES OBLIGATIONS**  
Le profil type du candidat au burn-out est un bon petit soldat : il met son travail au-dessus de tout et y consacre presque la totalité de son temps. La parade ? S'engager ailleurs : dans une association caritative, une chorale...
- 5 SE MÉFIER DE L'ALCOOL ET DES MÉDICAMENTS**  
Prendre des anxiolytiques, c'est tentant, ça procure un soulagement à court terme, mais ça ne résout pas les problèmes. Il en va de même de l'apéro qu'on boit tous les soirs « pour décompresser ».
- 6 RÉGLER LES CONFLITS PROFESSIONNELS EN DIRECT**  
Un conflit avec un supérieur hiérarchique ? On lui en parle sans nervosité, au calme. On exprime notre désir de trouver une solution au problème qui se pose. Cette attitude, qui paraît naturelle, est pourtant la moins partagée. Nombre de personnes harcelées et victimes de burn-out n'ont jamais parlé de leurs difficultés avec leur supérieur. Pourtant, l'employeur est juridiquement responsable de la gestion des risques psychosociaux. Même les mauvais chefs le savent et ont toujours intérêt à redresser la barre.
- 7 APPLIQUER LA RÈGLE DES TROIS TIERS**  
Un tiers du temps consacré au travail, un tiers dédié à la famille et un tiers rien que pour soi.
- 8 ROMPRE L'ISOLEMENT**  
Il ne faut pas hésiter à confier ses difficultés à des collègues, aux délégués du personnel ou encore aux représentants syndicaux. Ils connaissent bien l'entreprise.
- 9 EN DISCUTER AVEC LE MÉDECIN DU TRAVAIL**  
Tenu au secret professionnel, il est très sensible aux conditions de vie au travail, surtout depuis la vague de suicides qui a frappé les salariés de France Télécom il y a dix ans. Il peut faire des propositions à l'employeur, que celui-ci doit prendre en considération. Et tout salarié peut le consulter gratuitement.
- 10 CONTACTER UNE ASSOCIATION D'ÉCOUTE**  
Elle peut apporter un soutien et des conseils précieux.  
**Harcèlement moral stop :**  
[www.hmstop.com](http://www.hmstop.com)  
**France Dépression :**  
[www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)

### Sa fréquence augmente-t-elle ?

Les données épidémiologiques sur le burn-out sont insuffisantes car c'est une maladie difficile à cerner. Selon Santé Publique France, environ 7 % des 480000 salariés en souffrance pathologique liée au travail sont concernés par le burn-out, soit un peu plus de 30000 personnes. Des chiffres qui semblent augmenter.

### Quels sont les signes d'alerte ?

Des douleurs physiques inexplicables, stables ou diffuses, comme des maux de dos, dans les articulations, des céphalées... ou bien des serremments dans la poitrine, ou des difficultés à respirer par moments. La qualité du sommeil, la sexualité (avec des « pannes » fréquentes) sont également touchées. Sur le plan psychique, on note des émotions négatives de plus en plus fréquentes et, sur le plan comportemental, un isolement, un repli sur soi. Parfois une augmentation de la consommation de café, de tabac ou d'alcool.

### Qu'est-ce qui protège ?

Être heureux dans son travail. « *Dernièrement, une étude a montré que 85 % des Norvégiens s'estiment "reconnus" dans leur entreprise, alors que chez nous, la proportion est d'à peine 50 %* », souligne le Dr Alain Acker, médecin du travail. C'est ainsi qu'en Finlande, le groupe de télécommunications Nokia a mis au point une véritable formation des salariés pour leur permettre d'assurer un soutien à des collègues en difficulté. Une motivation pas seulement humanitaire. Il a en effet été prouvé qu'une entreprise dont les salariés sont heureux dégage davantage de bénéfices !

### Comment s'en remet-on ?

Un long arrêt de travail est indispensable. Et bien sûr une prise en charge médicale comprenant des médicaments (essentiellement des antidépresseurs), une psychothérapie comportementale, parfois une hospitalisation. Un changement de vie est parfois souhaitable. Pour ne pas tomber dans le piège de la dépendance aux médicaments, penser au thermalisme. L'étude Stop-Tag, coordonnée par l'équipe médicale des thermes de Saujon et validée par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), montre une supériorité de son efficacité par rapport à un antidépresseur (paroxétine), même six mois après une cure de trois semaines. ■

MARIE-CHRISTINE DEPRUND

*\*Les Journées psychiatriques de Saujon réunissent chaque année des soignants des maladies du mal-être.*

*\*\*Auteur du « Stress au travail, un enjeu de santé », éd. Odile Jacob.*

## 10 conseils pour ne pas être submergée EN FAMILLE

Ce que les femmes trouvent pesant, ce n'est pas tant l'énergie consacrée à la bonne marche de la famille que le fait de devoir penser à tout en permanence. Nos astuces pour ne pas sombrer dans cette course sans fin.

### 1 DÉLÉGUER VRAIMENT

Laisser son compagnon s'occuper des courses le plus souvent possible, par exemple. S'il manque les biscuits préférés des enfants ou la crème allégée, tant pis ! Il saura (ou pas) en gérer les conséquences. Et au pire, les surgelés, ça existe !

### 2 NE PAS MULTIPLIER LES CONTRAINTES

Qui nous a demandé de rentrer dans un 36 avant l'été ? Nos enfants doivent-ils absolument porter un déguisement cousu main à la fête de l'école ? Faut-il vraiment toujours être la première au bureau ? On se pose sérieusement ces questions, et on relativise. Si on est perfectionniste, on choisit une seule tâche que l'on accomplit le mieux possible, les autres pourront très bien attendre.

### 3 COLLECTIONNER LES CENTRES D'INTÉRÊT

Selon les spécialistes du burn-out, c'est un des meilleurs moyens de se protéger. Les personnes qui ont plusieurs passions s'en sortent mieux que les monomaniaques !

### 4 PRENDRE LE TEMPS

Les activités de détente ne doivent pas être pratiquées à la va-vite, coincées entre deux rendez-vous dans un agenda de ministre. On prend le temps d'un café entre copines après le yoga ou la gym...

### 5 ESSAYER LA MÉDITATION

15 minutes par jour, pour calmer le jeu et prendre de la distance.

### 6 PRATIQUER UN SPORT... QUI DÉFOULE

Jogging, boxe, tennis... permettent de libérer des endorphines, les hormones du bonheur. En plus, ces activités sont bonnes pour le cœur, les poumons et les muscles.

### 7 RENOUER AVEC L'ÉGOÏSME !

On se remémore l'époque où l'on était une jeune fille et le centre du monde... Et on retrouve cette jeune fille. On apprend à tout laisser tomber pour une promenade en solitaire ou un massage relaxant.

### 8 REGARDER LE VERRE À MOITIÉ PLEIN PLUTÔT QU'À MOITIÉ VIDE

Autrement dit, penser moins et mieux. Cela veut dire se réjouir de ce que l'on a fait (qui n'est donc plus à effectuer) et surtout de ce que l'on est. Pour apprendre cette technique, il faut s'adonner à la psychologie positive. La Bible pour s'y mettre : « Et n'oublie pas d'être heureux, abécédaire de psychologie positive », du Dr Christophe André (éditions Odile Jacob).

### 9 ENTRETENIR L'AMITIÉ

Une amie qui sait écouter, avec qui on peut se lâcher... quel plaisir !

### 10 CULTIVER L'AMOUR

Un couple a besoin de se retrouver régulièrement en amoureux, le temps d'une soirée ou pour un week-end. Un câlin, c'est encore ce qui déstresse le mieux, non ?



*Selon l'Insee, en 2010, les femmes prenaient en charge 64 % du travail domestique et 71 % des tâches parentales.*