

Burn-out. Réussir à le repérer

« Aujourd'hui, samedi, je me suis réveillée épouvantablement fatiguée, épuisée après seulement trois semaines de rentrée... » Après avoir laissé une lettre d'adieu où le mot « épuisée » revient sans cesse, Christine Renon, directrice d'école à Pantin, s'est suicidée le 21 septembre dernier. Elle n'en pouvait plus. Au-delà de toutes les questions qu'il soulève par ailleurs, ce drame braque à nouveau les projecteurs sur une réalité fréquente mais mal comprise : le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel. Il nous rappelle brutalement que, dans les cas les plus graves, ce trouble peut tuer et qu'à tout le moins, il affecte sévèrement ceux qui en sont victimes. Pour autant, le burn-out reste une entité mal définie.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ne l'a toujours pas classé comme maladie mentale, tandis qu'en 2017, la Haute Autorité de Santé française l'a défini plus précisément comme un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

Trois signes spécifiques

Cette fatigue particulière est en réalité un processus complexe, qui aboutit dans le cabinet médical à un diagnostic de dépression, de trouble de l'adaptabilité, de stress traumatique ou d'anxiété généralisée. « Mais la présence de trois signes plus spécifiques permet de préciser qu'il s'agit bien d'un burn-out », note le Docteur Patrick Légeron, psychiatre et coauteur du rapport de l'Académie de Médecine sur le sujet en 2016 : « Ces trois repères sont l'épuisement, la dépersonnalisation et une perte de l'accomplissement au travail ». L'épuisement est mental, moral mais aussi physique. Le malade n'a plus de forces, plus de ressort, et il peut ressentir des douleurs diffuses, dans le dos, le ventre, les muscles... La dépersonnalisation renvoie, quant à elle, à une disparition des émotions. La personne se sent « comme une machine », telle cette infirmière soignée par le Dr Légeron : « Toutes émotions "cramées", elle en était venue à rester froide devant la mort d'un patient », bien loin de la personne chaleureuse qu'elle avait toujours été. Ces émotions calcinées justifient d'ailleurs que l'on utilise encore le terme anglais de « burn-out » pour nommer le syndrome. En évoquant un feu qui s'éteint après avoir tout brûlé, ce mot rend bien compte d'une dimension propre à ce type d'épuisement : carbonisé à l'intérieur, le malade est détaché de tout, voire cynique, parfois même incapable d'éprouver de la tristesse, ce qui n'est pas le cas dans la dépression standard. Le troisième point enfin, la perte d'accomplissement au travail, renvoie à une dévalorisation totale de soi-même. Après avoir tout donné, on ne se sent plus à la hauteur, incapable et inutile au travail. Ce sentiment d'incapacité finit d'ailleurs par envahir aussi la vie personnelle et familiale.

À distinguer de la fatigue ou de la dépression

Reste que, même avec ces critères, le burn-out est difficile à cerner. « C'est aussi parce qu'il s'inscrit dans un continuum qui passe par la fatigue et le désarroi », note le Dr Légeron, cofondateur du cabinet Stimulus et auteur du « Stress au travail » (éditions Odile Jacob). « Puis, des mois ou des années plus tard, il y a une bascule et le patient passe de la souffrance à la pathologie »...

Le repérage des personnes menacées de burn-out peut aussi être compliqué par un mésusage du terme, parfois employé à tort et à travers. Une vie professionnelle pénible et fatigante peut provoquer une fatigue profonde ; elle doit être prise en compte mais ce n'est pas du burn-out. De même, la dépression est souvent rebaptisée à tort comme un burn-out, comme s'il fallait à tout prix trouver une cause extérieure à soi - en l'occurrence le travail - pour être capable d'assumer une pathologie qui reste, hélas, encore trop souvent vécue comme stigmatisante...

Symptômes de « l'hyper stress »

Tout cela complique les mesures de prévention. Pour se préserver ou préserver un proche, un collègue qui approche du point de bascule, le Dr Légeron recommande d'être attentif aux symptômes de « l'hyper stress ». À savoir, au niveau physique : des troubles de la digestion, des palpitations, des troubles du sommeil ou des pannes sexuelles. Autant de symptômes qui méritent d'ailleurs, burn-out ou pas, d'être évoqués avec le médecin traitant. Au niveau psychologique, la personne se montre inquiète, anxieuse, irritable voire agressive. Tandis qu'au niveau cognitif apparaissent des trous de mémoire et des difficultés à penser clairement. Enfin, au niveau comportemental, certaines personnes cherchent à soulager leur tension intérieure dans des addictions : accès boulimiques, tabagie et surtout alcool. L'apparition de plusieurs de ces signes sur fond d'épuisement et de surinvestissement dans le travail doit inciter à consulter. Il y a des solutions pour éteindre le feu intérieur.