

BIEN-ÊTRE Psycho

Déprime passagère ou vrai burn out ?

Le burn out se caractérise par un état d'épuisement général, à la fois psychique, émotionnel et mental. Les « batteries sont vides » et la personne qui en est atteinte n'est plus capable de travailler ni de récupérer. Attention à ne pas confondre une déprime passagère avec ce syndrome d'épuisement professionnel.

AU BORD DE L'ÉPUISEMENT

Peut-être, sans le savoir, êtes-vous au bord de l'épuisement professionnel. Tous les métiers sont concernés, avec pour conséquences des arrêts de travail récurrents, de l'absentéisme, et même des maladies psychosomatiques et des dépressions. Pourtant, il n'y a rien d'irréversible. Individuellement, grâce aux spécialistes de la souffrance au travail, médecins, psychiatres ou coaches, il est possible d'en guérir et de retrouver un sens à sa vie professionnelle. Quant aux entreprises, si elles veulent éviter de voir sombrer leurs salariés dans cette spirale

infernale, il leur faut reconsidérer d'urgence leur organisation et passer d'une intelligence individuelle à une intelligence collective du travail.

UNE FATIGUE QUI DURE

Un des principaux problèmes des personnes soumises au stress, qu'elles y résistent bien ou pas, est la fatigue. Nous connaissons ainsi des personnes autour de nous qui sont toujours fatiguées. Si les raisons ne sont pas claires, comme une sortie tardive, un sport pratiqué avec ardeur, il est probable que vous faites partie de ces stressés. Soit vous supportez et continuez

à avancer, mais votre vie familiale et sociale risque forcément de s'en ressentir, soit vous ne supportez pas, sans même vous en rendre compte et devenez lentement déprimé, voire dépressif. D'autant que la fatigue influence votre vie professionnelle, sexuelle, intellectuelle... en bref, pas terrible à terme !

UN PROBLÈME DE SANTÉ MONDIAL

L'OMS s'est préoccupée du problème et l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au travail a proposé la définition suivante : « Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement

et la perceptions qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Bien que le processus d'évaluation des contraintes et ressources soit d'ordre psychologique, les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Il affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité de la personne qui y est soumise. »

L'EXPOSITION À UN STRESS PROLONGÉ

Le syndrome d'épuisement professionnel ou burn out est un syndrome d'épuisement qui fait partie des risques psychosociaux professionnels, consécutif à l'exposition à un stress permanent et prolongé. Il vise principalement les personnes

LA SPHÈRE PROFESSIONNELLE EN CAUSE

En cas de déprime comme en cas de burn out, on se sent découragé et triste, fatigué émotionnellement, on reste à l'écart, on lutte avec des troubles de mémoire et de concentration, d'hypersensibilité, on dort mal, on perd ou prend du poids... Mais la différence entre un état dépressif et le burn out est liée au contexte. En effet, le burn out est un épisode, uniquement ancré dans la sphère professionnelle, d'épuisement au travail. On entre dans une spirale de fatigue chronique.

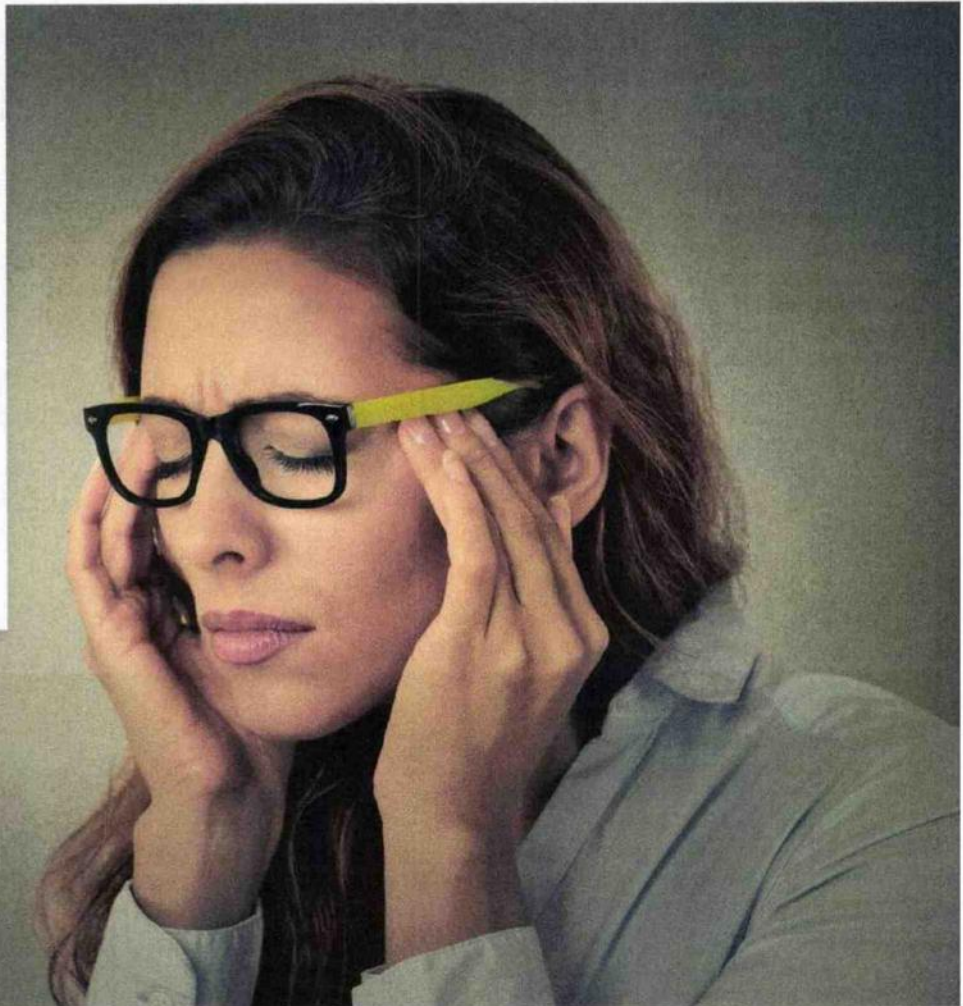
QUAND ÇA DURE TROP LONGTEMPS...

Il est clair que toute situation émotionnelle entraîne une réaction physiologique, il ne faut pas le nier. La répétition de situations difficiles ou conflictuelles peut conduire à terme à une attitude d'évitement préjudiciable à soi-même et à son environnement.

Épuisement professionnel

À BOUT DE FORCE !

Dans le burn-out, le patient a le sentiment d'être à bout de force, ces ressources cognitives se sont consumées et produire un effort est devenu impossible même si la lutte interne pour y parvenir se poursuit longtemps. Irritabilité prononcée, colères explosives, crises de larmes, hébétéude, panique et découragement s'entremêlent... Le sujet peut aussi avoir une impression de dépersonnalisation, un vécu d'agression ou de persécution, une phobie de son milieu professionnel, il n'envisage plus sa place dans le système qui le fait souffrir, c'est son environnement direct qui lui semble menaçant.



dont l'activité professionnelle implique un engagement relationnel important, comme les travailleurs sociaux, les professions médicales, les enseignants, mais aussi les chefs d'entreprises, etc. Difficile à chiffrer, il 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.

LES SIGNES AVANT-COUREURS

Les premiers signes sont révélateurs d'un grand stress, particulièrement violent ou fréquent. Ils se concrétisent par des palpitations, les mains moites, des sueurs, une digestion difficile, des troubles du sommeil,

une consommation accrue de tabac et d'alcool ou encore une émotion exacerbée. C'est à ce moment qu'il faut réagir, car la situation est encore réversible. Pour Patrick Légeron, psychiatre et directeur de *Stimulus*, cabinet de conseil sur le stress professionnel, il s'agit d'une période d'alerte : « *l'être humain est une machine complexe qui envoie des signaux quand elle arrive en surchauffe* ».

PUIS UN ÉTAT LÉTHARGIQUE

Une fois la période de stress extrême passée, c'est au contraire 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.

QUAND TOUT VA MAL...

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 général ; un rapport à l'environnement très froid, une dépersonnalisation qui amène à se comporter « comme un robot ».

QUE FAIRE POUR L'ÉVITER ?

I Savoir analyser pour relativiser

Un petit travail est nécessaire : analyser les causes principales de votre stress et voir si

NE PAS CONFONDRE

La dépression et le burn out sont deux problèmes différents : tandis qu'une personne qui souffre de dépression n'a pas de désir de vivre, un burn out est dû à une mauvaise gestion de l'énergie. Dans les deux cas cependant, le patient n'a plus de motivation à aller de l'avant.

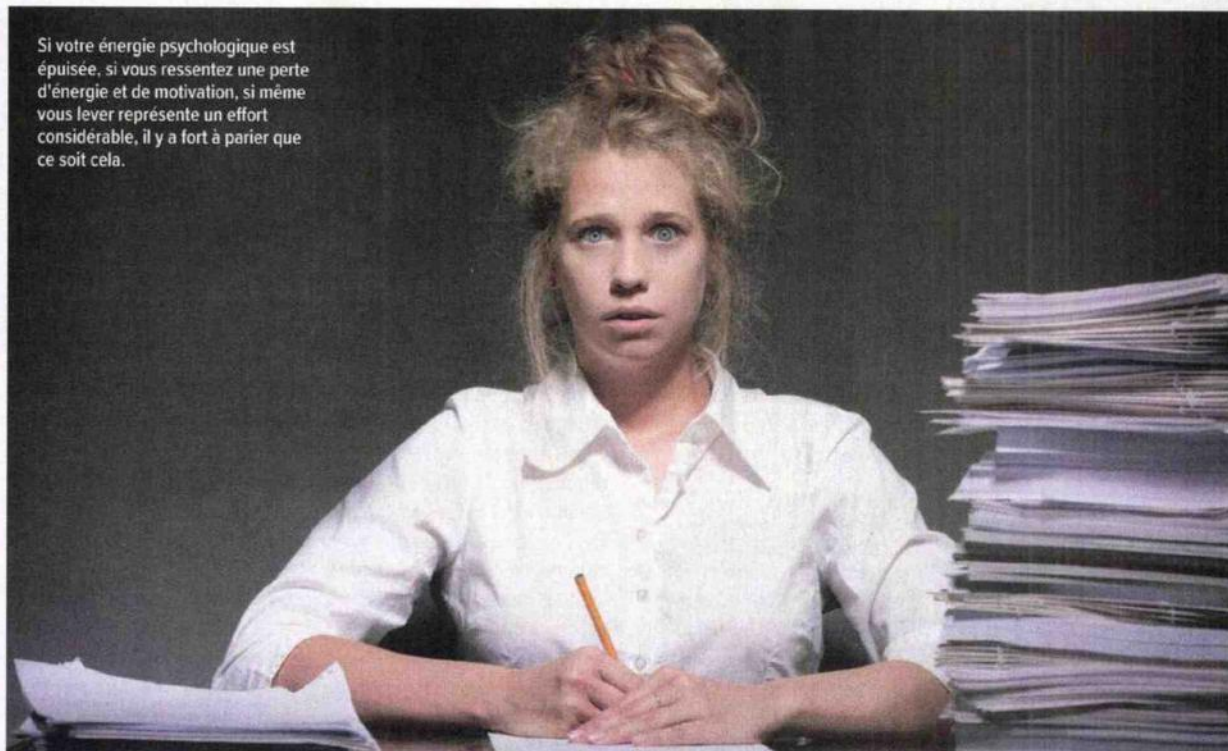
vous pouvez agir sur certaines d'entre elles. C'est d'autant plus important que ce fameux stress serait en partie responsable, ou en tous les cas un facteur dans la survenue d'ulcères à l'estomac, de problèmes cardiaques, d'hypertension ou de dépression. Il est aussi suggéré que certaines tumeurs peuvent se développer

suite à un stress prolongé. Dans des conditions moins tragiques, on peut constater qu'en état de stress et d'épuisement, l'individu a tendance à attraper « tout ce qui passe », à être particulièrement sensible au virus, alors que c'est tout le contraire pour des personnes qui ne sont pas dans des conditions de nervosité ou de tension au niveau de l'environnement.

I Repérer ses propres signaux d'alerte

Au fil des années, on finit par se connaître, fumer trop, boire trop, s'énerver de façon curieuse par rapport à la normale, autant de signes que l'on est en train de perdre le contrôle. Le stress est un facteur prédominant dans la prise des addictions.

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.





■ S'exprimer

Il faut se contraindre à exprimer ses émotions, à ne pas se mettre en retrait sans vouloir expliquer ce qui est en train de se passer. Votre proche entourage est normalement là pour vous épauler et le dialogue doit se faire. Si la parole est impossible en famille ou avec ses proches, il convient de s'ouvrir à une personne extérieure, un médecin, un psy ou un coach.

■ Analyser les contraintes objectivement

Lorsque l'on est submergé par le stress, il est difficile de prendre du recul. On a alors tendance à forcer le trait sur les éléments négatifs. Parvenir à réfléchir en toute objectivité en écrivant par exemple permet souvent de relativiser et facilite aussi la discussion avec son environnement familial et professionnel.

■ S'interroger sur les solutions

Une fois les contraintes identifiées, se forcer à envisager les différentes solutions ou portes de sorties permet de ne pas se contenter d'un discours négatif mais de faire preuve de responsabilité.

■ Prendre en compte vie privée et vie professionnelle

Il arrive que la vie privée permette de surmonter son stress dans la vie professionnelle en assurant des zones de récupération. Mais lorsque c'est le contraire, l'action doit aussi se faire au niveau de la vie personnelle.

■ Se faire aider

Suivre une thérapie avec un coach en développement personnel et/ou un psy, voire une formation sur la gestion du temps ou la maîtrise du stress sont des opportunités à ne pas manquer.

■ Ne pas se fixer d'objectif irréalisable

Soyons raisonnables, notre objectif doit nous permettre de

5 signes ANNONCIATEURS

- Un comportement de retrait,
- Une perte de sang-froid récurrente,
- Des larmes, des idées noires sans raison précise,
- Une sensation de panique et de découragement,
- Une immense fatigue récurrente.

maîtriser notre stress et notre nervosité, que ce soit pour nous ou pour notre entourage, sans pour autant l'éliminer complètement de notre vie.

DES MÉTHODES POUR LE COMBATTRE

■ Consulter au plus vite

Si malgré tout, un burn out vous tombe dessus, 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.

■ Se faire accompagner

N'hésitez pas à vous faire accompagner par un psy, car ce regard extérieur vous apportera une grande aide pour en sortir plus rapidement.

■ Différents traitements et solutions

Les réponses au stress et au burn out sont légion sans même parler des médicaments classiques, qui vont des « calmants » à base de plantes aux somnifères ou anti-anxolytiques. Les remèdes allopathiques s'adressent notamment aux personnes qui ont un problème identifié qui est à la racine d'un stress inhabituel. Il faut donc parfois avoir recours à une aide temporaire mais qui permet de réguler le sommeil en particulier et de reprendre des forces. D'autant que de nombreux calmants à base de plantes peuvent suffire et n'entraînent aucune dépendance. Parmi les autres méthodes, on trouve : la relaxation, les huiles essentielles, les fleurs de Bach, la thérapie comportementale,

l'acupuncture, l'hypnose, la sophrologie, la PNL, la méditation, le yoga...

Tout ce qui peut contribuer à vous permettre de retrouver la forme et un bon moral est envisageable et totalement personnel. Il est possible de chercher différentes solutions avant de trouver la bonne, c'est-à-dire celle qui vous conviendra le mieux et vous permettra de vous remettre sur pied, tant physiquement que psychologiquement. ■ J.B.

POUR ALLER PLUS LOIN

Et après ?

Voici la toute nouvelle édition de ce guide faisant référence sur le burn out. Il intègre en autres actualisations une partie sur la reconversion professionnelle.



« *Se reconstruire après un burn out* » de Sabine Bataille, InterEditions, 320 p., 25 €.

Guide complet

Anne Everard a vécu cette expérience. Elle nous propose un guide de survie qu'elle aurait voulu avoir dès les premiers symptômes de son burn out. Un livre pratique, qui nous dit concrètement comment éviter de sombrer quand on est « limite », et quelles méthodes suivre pour s'en sortir quand cette limite est franchie.



« *Guide du burn out* » d'Anne Everard, Albin Michel, 224 p., 15 €.