

ATTENTION au *burn-out* !



Le syndrome du 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 récupérer sur de courtes durées. Ce syndrome d'épuisement s'accompagne d'une série de symptômes pouvant aller jusqu'à de graves dépressions.

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.

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 perception 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. »

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.

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 dont l'activité professionnelle implique un engagement relationnel important, comme les travailleurs sociaux, les professions médicales, les enseignants, 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.



Moi & moi

TÉMOIGNAGE

ADELIN
BLONDIEAU

C'est tabou !

« Ce qu'on appelle « burn-out » est finalement très peu connu en France. Les médias, à l'exception des magazines de psychologie comme le vôtre, ne traitent presque jamais de ce sujet et pourtant quand on se décide à en parler, on se rend compte que ça fait miroir et ça trouve écho chez de nombreuses personnes qui ont vécu des épisodes de vie similaires sans pouvoir mettre un nom dessus. Le burn-out est non seulement méconnu mais « tabou », car il véhicule derrière lui le spectre de la dépression, ce qui est très effrayant. Dans mon cas, je n'ai rien vu venir. Je cumulais plusieurs métiers, donc des heures et des heures de boulot, je faisais énormément de sport, j'étais une compagne, une mère de famille, une fille, une amie, quelqu'un aux yeux de mon entourage sur lequel on peut compter, qui est forte, qui tient la route. Bref, comme beaucoup de femmes à la quarantaine, j'avais plusieurs vies en une sans jamais avoir de temps pour moi. Mon corps a tenu à ce rythme tout ce qu'il a pu et puis un jour, il s'est arrêté d'un seul coup. Je suis tombée dans tous les sens du terme, j'ai perdu ma motricité, je me suis mise à bégayer, puis à perdre la parole... Pour mes proches, cela a été un drame, surtout que les cinq premiers médecins que j'ai consultés m'ont condamnée en m'expliquant que je ne retrouverai peut-être jamais l'usage de mes jambes ! »

(Propos recueillis par Valérie Loctin)

TÉMOIGNAGE

MURIEL
ROBIN

On ne ressent plus rien

« J'ai fait un burn-out en 2008, ce n'est pas une dépression, on ne pleure pas, on n'est pas malheureux... D'avoir trop ressenti, on ne ressent plus rien, donc on ne sait pas si on s'en sort. » Muriel Robin avait d'ailleurs fait le parallèle avec une maison qui tient encore extérieurement, mais est complètement brûlée de l'intérieur, la description de ce que l'on nomme dans le monde du travail le « Syndrome d'épuisement professionnel ».

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 émotivité 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* ».

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 générale ; un

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

Des signes annonciateurs de mauvais stress

- 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.

Que faire pour l'éviter ?

● **Savoir analyser pour relativiser**
Un petit travail est nécessaire : analyser les causes principales de votre stress et voir si 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 puissent 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.

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 !

● 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 le dialogue est impossible en famille ou avec ses proches, il convient de s'ouvrir à une personne extérieure, un médecin, un psy ou un coach.

● 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.

● 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 irréaliste

Soyons raisonnables, notre objectif doit nous permettre de maîtriser notre stress et notre nervosité, que ce soit pour nous ou pour notre entourage, sans pour autant l'éliminer de notre vie.

Des méthodes pour le combattre

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

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... A chacun de trouver la sienne.

Tout ce qui peut contribuer à vous permettre de retrouver la pêche 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. ■ I.N.

À LIRE



« Le Burn Out : Comprendre et vaincre l'épuisement professionnel »

de Suzanne Peters

et Patrick Mesters, Marabout, 347 pages, 6,90 €.

