

NON, JE NE SUIS PAS EN BURN-OUT !

Savez-vous exactement ce qu'est le « burn-out » ?

C'est en 1970 que le mot est utilisé pour la première fois dans le sens psychologique. Un psychiatre américain, le Docteur Freudenberger, s'en sert pour désigner un phénomène d'épuisement physique et mental qu'il a observé chez le personnel soignant d'une clinique destinée au traitement des toxicomanes. Ce mot anglais peut se traduire par « s'éteindre en brûlant jusqu'au bout ». Il évoque l'image d'une bougie qui se consume. Le phénomène se manifeste dans toutes les professions.

Qu'éprouve une personne atteinte par cette affection ?

- Elle est exténuée, n'arrivant pas à récupérer, ce qui peut entraîner des difficultés d'attention et de mémorisation.
- Elle perd sa motivation pour le travail. Ce dernier lui apparaît comme dénué de sens.
- Elle subit une « récession » émotionnelle perdant sa capacité d'empathie, d'humour, pouvant devenir colérique, agressive, cynique.
- Elle est envahie par des sentiments de dévalorisation, d'inefficacité.
- Elle a tendance à éviter les relations sociales et à se replier sur elle-même, se sentant incomprise.
- Elle se sent comme vidée intérieurement, « consumée », « réduite en cendres ».
- Au départ, ce phénomène d'épuisement se limite au domaine professionnel. Il peut ensuite prendre de l'ampleur et déteindre sur la vie privée en créant un état anxio-dépressif avec risque suicidaire.
- Il peut aussi s'accompagner d'un cortège de troubles corporels (cardiovasculaires, digestifs, neurologiques, immunologiques,..) ou (et) de troubles toxicomaniaques (tabac, alcool, drogues,...).

Le "burn-out" est donc beaucoup plus qu'une fatigue passagère liée au travail. Ce syndrome d'épuisement professionnel est une maladie grave ! Il est à distinguer de la dépression - où prédomine angoisse, tristesse, perte d'envies, inhibitions - et dont la cause peut être tout à fait indépendante de la vie professionnelle.

Quelle est l'origine de ce mal ?

Il touche surtout les « bons » travailleurs, ceux qui sont perfectionnistes, qui se surinvestissent dans leur travail, qui ont le culte de la performance, qui ont une vision idéaliste de leur métier ! Ce sont bien-sûr des qualités professionnelles tout à fait bienvenues dans une entreprise et elles sont sources de satisfactions.

Mais alors pourquoi la maladie ?

Elle résulte en fait essentiellement de l'opposition entre les valeurs du travailleur et les réalités de l'environnement du travail.



Car il y a trop souvent des décalages entre :

- les exigences du travail et la possibilité pour le travailleur d'y répondre ;
- la qualité du travail fourni par le travailleur - surtout quand il n'est pas quantifiable - et le manque de gratifications qu'il reçoit, quand elles ne sont pas remplacées par des reproches ou des brimades ;
- l'idéal professionnel du travailleur et les impératifs financiers de l'entreprise ;
- les valeurs conviviales du travailleur et l'esprit de rivalité créé par le management.

Il peut en résulter un vécu conflictuel de longue durée pour le travailleur qui conduit à son épuisement et à son découragement professionnel. Un mauvais contexte socioéconomique ne fait qu'accroître les risques. On peut mieux comprendre ainsi pourquoi cette pathologie se rencontre souvent dans les métiers à idéal professionnel élevé : soignants, enseignants, éducateurs, agents de l'ordre, cadres, ... Elle se manifeste facilement aussi dans les entreprises « mammoth » ou « multinationales », à tâches souvent parcellaires ou virtuelles, et qui créent un grand écart d'anonymat entre le travailleur et la direction. Les indépendants ne sont cependant pas à l'abri car ils peuvent être débordés par toutes les exigences de la clientèle et de l'administration.

Il y a donc lieu de ne pas confondre stress et « burn-out ».

Le stress est une réaction d'adaptation naturelle aux changements menaçants - physiques ou psychologiques - dans l'environnement. Si ces changements deviennent longs ou (et) intenses, ils conduisent à la pathologie du stress comportant des troubles corporels et mentaux. Un stress prolongé peut conduire au "burn-out".

Alors que faire pour se prémunir de cette pathologie ?

1) Ouvrir l'œil

Il est primordial d'être attentif à son vécu afin d'y déceler les prémices du « burn-out » car il ne s'agit pas d'une maladie aiguë. Elle s'installe endéans des mois, si pas des années. Un état de fatigue et une lassitude de longue durée, en rapport avec l'activité professionnelle, doivent alerter. C'est une difficulté majeure car bien souvent au départ le travailleur dénie son trouble qui est considéré comme une faiblesse inavouable et il néglige ainsi sa santé.

2) Prendre remède dès que possible

Le « burn-out » est une pathologie chronique et s'en débarrasser prend du temps car cela demande une modification existentielle. Plus vite on se soigne, plus vite on guérit.

3) Le remède est avant tout d'ordre mental

Il consiste à modifier sa façon de vivre. Il s'agit de passer de l'« excès » à la « simplicité ». Le « burn-out » est une « maladie du trop » : trop de tâches, de vitesse, de communications, ... Il résulte souvent d'un stress professionnel excessif. La guérison demande de renoncer à un certain nombre de désirs en se questionnant sur ses valeurs existentielles fondamentales. Ce qui demande de prendre de la distance et parfois se marginaliser vis-à-vis d'une société de consommation. Malheureusement une évolution rapide de cette dernière ne doit pas être attendue. Paradoxalement, le « burn-out » est une porte ouverte sur le changement et la libération, une première étape vers une vie meilleure ! Ce changement existentiel n'est pas aisé à réaliser seul. Une aide médicale et psychologique est souvent indispensable.

Conclusions :

Si vous vous sentez concerné par le « burn-out » n'hésitez pas à en parler dès que possible à votre médecin de famille ou à votre médecin du travail. Ils pourront vous écouter et vous orienter si besoin vers une aide psychologique spécialisée. Toute activité permettant de mettre de la distance avec ses déboires professionnels et de se ressourcer en profondeur est bénéfique. Elle peut être physique, artistique, spirituelle à condition de se défaire de tout esprit de performance.

Bibliographie :

BAUMANN, J.F. (2013) Burn-out. Quand le travail rend malade, Ed. Josette Lyon

CHABOT, P. (2013) Global Burn-out, Ed. PUF.

PETERS, S. ; MESTERS P. (2008) Burn-out. Comprendre et vaincre l'épuisement professionnel, Ed. Marabout

ROUX-FOUILLET L. (2013) La Sophrologie au travail, Ed. Le Passeur

PLUS D'INFOS SUR LES SERVICES DU CEDIOM?

Tél: 02/761 17 31

cediom@cesi.be

www.cesi.be