

# LE BURN-OUT

CFE – CGC MONTPELLIER

JUILLET-AOUT 2013

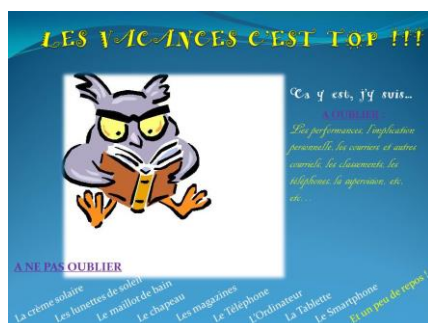
Fer de Lance n°573

## LE BURN-OUT

Quesaco ?

Après le mal au dos, le burn-out semble être devenu le deuxième mal du siècle ou peut être celui du XXIe. Aussi traduit par « épuisement professionnel », le Burn-out est, selon le livre « Psychologie du travail et des organisations » de Philippe Sarnin, une forme extrême de stress

Rencontrée chez les travailleurs dont les métiers reposent sur des interactions avec des personnes et se manifestant par une saturation face à leurs demandes, la déshumanisation des rapports avec autrui et le sentiment de ne plus pouvoir s'accomplir dans son métier.



## DESCRIPTION DU BURN-OUT

### Les Symptômes

Sur le plan des symptômes, une personne proche du burn-out se met à agir de manière très automatique et ne parvient plus à ressentir et exprimer de l'empathie vis-à-vis d'autrui. Coupée de ses émotions, elle se renferme peu à peu dans la

conviction que quoi qu'elle fasse, elle n'y arrivera pas et finit par craquer, physiquement – Il est fréquent que les personnes atteintes de burn-out s'effondrent littéralement et mentalement.

## UNE MALADIE MODERNE

**Le syndrome d'épuisement professionnel** est une **maladie** caractérisée par un ensemble de signes, de symptômes et de modifications du comportement en milieu professionnel. Des modifications morphologiques, fonctionnelles ou biochimiques de l'organisme du sujet atteint sont observées dans certains cas. Le diagnostic de cet état de fatigue classe cette maladie dans la catégorie des risques psychosociaux professionnels et comme étant consécutive à l'exposition à un stress permanent et prolongé. Ce syndrome est nommé **burn out syndromen** chez les anglophones, d'où l'expression de burnout, et « mort par surcharge de travail » au Japon.

(Source Wikipédia)

## Herbert Freudenberger et la première description

La littérature spécialisée admet généralement que le **psychothérapeute et psychiatre Herbert Freudenberger** est l'auteur des premières recherches sur le syndrome d'épuisement professionnel. Il désigne en effet par le terme *Burn-Out Syndrome*<sup>4</sup> (« B.O.S. ») un état d'épuisement dans lequel se trouve le personnel soignant des *Free Clinics*, très investi professionnellement et émotionnellement avec des patients **toxicomanes**. Il définit **ce burnout comme la perte de motivation d'une personne pour son travail, surtout quand sa forte implication n'a pas produit les résultats escomptés**.

Freudenberger dirige dans les **années 1970** un **hôpital** de jour, une *free clinic*, accueillant des toxicomanes dans le *Lower East Side* de **New York**. L'établissement fonctionne principalement grâce à de jeunes bénévoles. Il débute ses observations après avoir remarqué que nombre de ces bénévoles finissent par perdre toute motivation après environ un an d'activité.

Il s'aperçoit que des **symptômes** physiques caractéristiques accompagnent ce changement, tels que l'épuisement, la **fatigue**, la persistance de **rhumes**, les **maux de tête**, les troubles gastro-intestinaux et les **insomnies**.

Dans ses travaux, Freudenberger souligne davantage les symptômes **comportementaux** et dresse le portrait d'individus submergés par leurs **émotions**. **Colère**, irritation, incapacité à faire face aux tensions, aux nouvelles situations, mais aussi perte d'**énergie** sont parmi les premiers signes de ce qu'il nomme « craquage » ou « épuisement émotionnel et mental ». Herbert Freudenberger estime que les attitudes négatives et le recours au **cynisme** sont également des manifestations faisant partie du tableau clinique. Il relève des stratégies de surenchère, comme passer de plus en plus de temps au travail et déployer une **hyperactivité** inefficace, mais aussi des stratégies d'évitement, comme la recherche de l'isolement et le refus du contact avec ses collègues.

« Le terme qualifie par exemple, l'état d'une bougie qui, après avoir éclairé de longues heures n'offre plus qu'une flamme désuète [ténue]<sup>n.3</sup>. »



Le *burnout* d'une bougie illustre la métaphore de Herbert Freudenberger.

## CONTROLLER LE STRESS : SIX ASTUCES POUR Y PARVENIR

Le HuffPost | Par Kate Bratskeir Publication: 24/07/2013 07h32 CEST | Mis à jour: 24/07/2013 14h57 CEST

0

"Le stress est notre **perception** de ce qui nous **arrive de l'extérieur et l'impact** que nous lui **donnons**", déclare Lauren E. Miller, auteur et expert en stress.

Si vous pouvez adopter l'explication de ce phénomène par Miller, vous vous apercevrez que vous pouvez aborder différemment les situations stressantes et, ainsi, ressentir moins de stress.



Oui, le stress est parfois imminent. C'est "un sentiment qui ne connaît pas la crise... C'est l'une de ces choses contre laquelle, en tant qu'être humain, on livre une guerre dans la jungle de notre cerveau", explique l'auteur dans une interview au Huffington Post. **D'après Miller, la clé pour gérer le stress est de savoir que c'est vous qui avez le contrôle :**

*Si vous faites un choix conscient et que vous réussissez à analyser vos propres pensées, alors vous pouvez ajuster votre perception de n'importe quelle situation".*

Voici 6 techniques de gestion du stress, et qui peuvent "littéralement transformer la façon dont vous vivez votre vie".

### Soyez conscient de votre façon de qualifier les choses.

Elles restent complètement objectives jusqu'à ce que vous leur donniez un nom", explique Miller. La façon dont **vous décidez de qualifier un évènement** - qu'il soit heureux, bénéfique, douloureux, ou moche - déterminera la façon dont votre corps y réagira.

### Effacez et recommencez.

En tapant sur une touche de votre clavier, **vous pouvez supprimer** une faute de frappe sur votre écran. C'est la même chose pour une pensée stressante. Miller conseille d'utiliser sciemment le mot "supprimer". Entraînez-vous à dire à haute voix : "**Supprimer**". "Vous pouvez vraiment déplacer l'objet de votre attention, vous pouvez rompre le pouvoir que vous conférez à votre pensée négative et qui définit votre réalité."

### Faites appel à votre imagination.

Représentez-vous un moment où vous **étiez heureux, pas stressé**, ou imaginez une situation où vous vous seriez dans cet état d'esprit. Bien que ça ait l'air trop simple pour marcher, Miller assure que cette technique vaut de l'or." **Notre conscience ne fait pas la différence entre réalité et imagination**". Autrement dit, si vous réussissez à évoquer un élément de calme au milieu du chaos, vous commencerez à ressentir ce calme.

### Considérez votre vie comme un film.

Vous êtes le réalisateur, c'est à vous de décider. Cette pratique implique de **prendre du recul** : "Soyez le spectateur plutôt que l'acteur", professe Miller. ajouter des accessoires (par exemple, des costumes de clowns aux stresseurs). Vous pouvez rapetisser physiquement les personnages agressifs dans votre vie. Considérer un problème sous cet angle vous rappellera que vous avez le contrôle.

### Revenez régulièrement à ce qui compte vraiment.

Ecrivez **sept choses qui comptent vraiment** dans votre vie. Elle conseille de lister ces choses "sur un grand post-it, ou même en faire votre fond d'écran." Cette liste vous rappellera toujours que les gens sont plus importants que les choses. Elle constitue votre doctrine "vue d'ensemble".

### Allez vous promener dans un cimetière

C'est vrai que ça a l'air un peu morbide comme ça, mais aller dans un cimetière - que vous le fassiez réellement ou que vous l'imaginiez - peut vous aider à voir une situation sous un autre angle. Demandez-vous : "**Voudrais-je m'inquiéter de cela sur mon lit de mort ?**" et envisagez le choix que vous auriez aimé avoir fait à la fin de votre vie Vous conférez alors trop de pouvoir à une chose qui n'est pas essentielle."

## LA SURVENUE DU BURNOUT EN 4 ETAPES IDENTIFIABLES.

L'environnement du travail s'est lui-même considérablement modifié. En quelques dizaines d'années, l'influence de facteurs économiques, socioculturels, politiques et technologiques, a redessiné le cadre de vie et les conditions de travail. Les spécialistes s'accordent à dire que le syndrome d'épuisement professionnel évolue **selon 4 phases**

La phase d'alarme : le stress persistant cause l'apparition de réactions caractéristiques indiquant la présence de stresseurs ;

La phase de résistance : les stresseurs persistent malgré la disparition physique des réactions caractéristiques de la phase d'alarme, le métabolisme s'adapte à la situation et le corps devient plus résistant ;

La phase de rupture : l'exposition continue aux stresseurs crée une rupture entraînant la réapparition des réactions caractéristiques de la phase d'alarme tout en les rendant irréversibles sans traitement approprié ;

La phase d'épuisement : les défenses psychologiques du patient sont dérégées, il se rend donc émotionnellement invalide et vit dans une perpétuelle angoisse.