

Mieux informé sur le burnout – le syndrome d'épuisement professionnel



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



Burnout – «consumé par le stress»

*Mieux informé sur le burnout – le syndrome d'épuisement
professionnel*

I've done too much
for too many
for too long
with too little regard for myself

(Sotile, 2003)

«Si tu es pressé, va lentement»

Sagesse extrême-orientale

Table des matières

Lorsque le stress rend malade	6
Modèle de burnout	8
Pas de burnout sans épuisement	10
– Caractéristiques du tableau clinique	12
– Causes du burnout	14
Genèse du burnout	18
12 étapes menant à l'épuisement	20
– Symptômes psychiques	24
– Symptômes psychosomatiques	24
Le rôle du stress	27
– Le stress doit être géré	31
Du stress au burnout	32
Causes typiques d'un burnout	36
– Travail monotone	36
– Absence de reconnaissance	36
– Manque de pouvoir de décision	36
– Ambition	37
– Perfectionnisme	37
– Ne pas savoir dire non	37
– Poste de travail	38
Conséquences du burnout	40
– Conséquences pour la santé	40
– Conséquences économiques	41
Dépression et burnout	42
– Distinction entre burnout et dépression	43

Possibilités thérapeutiques	44
– Reconnaître, prévenir et traiter le burnout	44
– Analyse des stressors dans la vie professionnelle quotidienne	44
– Mesures anti-stress générales: amener l'esprit et le corps à être à l'unisson	46
– Une bonne nuit, une meilleure journée: hygiène du sommeil contre les troubles du sommeil	47
– Réduction du stress par l'activité physique	48
– Possibilités médicamenteuses	49
– Psychothérapie	50
– Contacts sociaux	50
– Reconnu précocement – le burnout peut être contenu	51
Que puis-je faire moi-même à ce sujet ?	53
– Éliminer le stress – faire le plein d'énergie!	53
– Relaxation et repos	54
– Un temps mort plutôt qu'un burnout	57
– Mesures thérapeutiques immédiates en cas de suspicion de burnout	58
Adresses et liens	59
Auto-test sur le risque de burnout	60

Lorsque le stress rend malade

Se sentir physiquement et émotionnellement consumé et impuissant – cet état est décrit de manière générale comme un syndrome de burnout.

Le terme de «burnout» provient de l'anglais et signifie plus ou moins «être consumé, dépassé, totalement épuisé».

Le patient souffrant d'un burnout est par conséquent une personne qui a brûlé, qui s'est consumée, son feu interne s'étant éteint au fil du temps en raison d'une «consommation trop importante de combustible» et/ou en raison d'«apports en combustible insuffisants». Mais avant de pouvoir se consumer, il faut qu'un feu et des flammes aient existé auparavant.

Les symptômes d'épuisement et de vide intérieur, mais pas nécessairement de dépression, sont caractéristiques du syndrome de burnout.



Burnout: le feu intérieur s'est éteint.

Les personnes comme les médecins, le personnel soignant, les enseignants, les prêtres, les psychologues et les travailleurs sociaux, ayant à faire à d'autres personnes dans le cadre d'une relation d'aide, sur une longue période et en s'impliquant personnellement, sont particulièrement exposées.

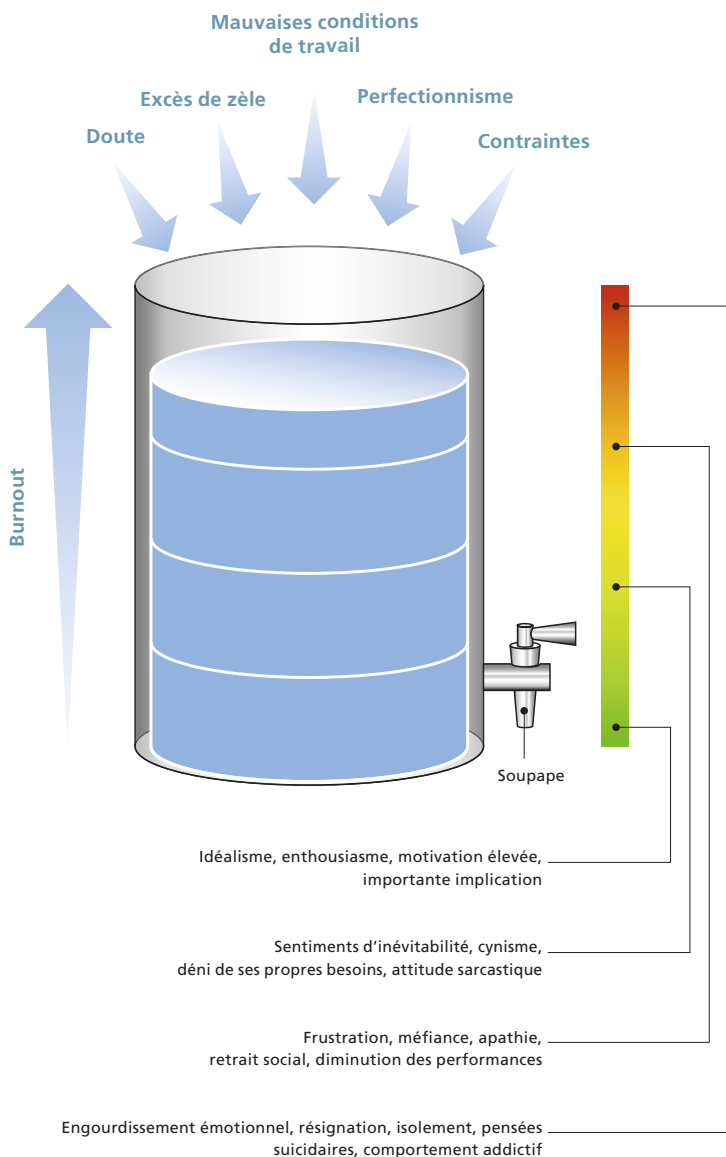
D'un point de vue médical, le syndrome de burnout n'est pas un tableau clinique indépendant. Les signes de la maladie se recoupent souvent avec ceux d'une dépression ou ceux d'autres maladies psychiques.

Si le terme de «burnout» n'a son nom bien à lui que depuis le milieu des années 70, son histoire est bien plus longue. Thomas Mann décrivait déjà dans son roman «Les Buddenbrooks» une personne qui s'était impliquée de manière excessive dans ses objectifs et que des attentes déçues avaient fini par consumer.

Modèle de burnout

Le modèle de burnout, d'après Barwinske, Heinrich et Mauritz, décrit le risque de cette affection en utilisant l'image d'un tonneau qui serait lentement et constamment rempli par certains facteurs (doute, excès de zèle, mauvaises conditions de travail, perfectionnisme et contraintes). Il n'y a pas de risque de burnout tant qu'un niveau bas peut être maintenu dans le tonneau. Lorsque le niveau augmente, la probabilité d'un burnout augmente également; le niveau peut être régulé par les mesures suivantes:

- moins d'apports par le haut (meilleures conditions de travail, moins de contraintes, etc.)
- écoulement augmenté grâce à une soupape (gestion du stress, sport, etc.)



Pas de burnout sans épuisement

Cet état pathologique où l'on se sent consumé est le stade terminal d'un processus insidieux caractérisé par un épuisement mental, physique et émotionnel. Il aboutit à une forte diminution des performances mentales et à une fatigue chronique.

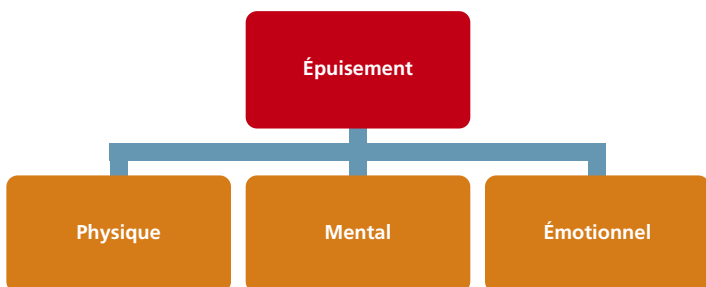
La disproportion persistante entre les propres exigences de performances et les exigences de l'environnement professionnel et privé provoque un stress négatif avec une augmentation permanente des hormones du stress dans l'organisme. Finalement, on peut en arriver à un point où les axes hormonaux du stress se consomment d'eux-mêmes, rendant alors une réaction saine au stress impossible. La conséquence peut être le déclenchement de réactions corporelles excessives (par ex. une activité inflammatoire augmentée) à la moindre contrainte dans la vie quotidienne ou professionnelle.

Épuisement physique et ses conséquences

- Manque d'énergie
- Fatigue chronique
- Sensation de faiblesse
- Risque d'accident
- Tensions musculaires
- Douleurs du dos
- Modification des habitudes alimentaires
- Modification du poids corporel
- Augmentation de la susceptibilité aux infections
- Troubles du sommeil
- Cauchemars
- Augmentation de la consommation d'alcool et de médicaments

Épuisement émotionnel et ses conséquences

- Abattement
- Sensation d'impuissance
- Désespérance
- Pleurs incontrôlables
- Absence de contrôle des sentiments
- Irritabilité
- Sentiment de vide et de désespoir
- Isolement
- Découragement
- Manque d'entrain



Le symptôme cardinal qu'est l'épuisement s'étend à divers niveaux et perturbe complètement la vie «normale».

Épuisement mental et ses conséquences

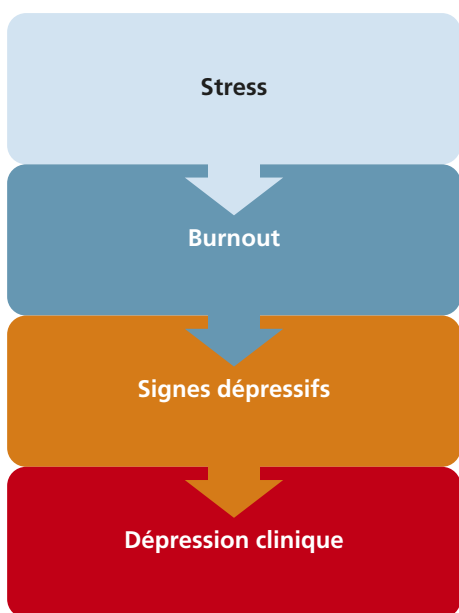
- Attitude négative envers soi-même
- Attitude négative envers le travail
- Attitude négative envers la vie, dégoût
- Perte de l'estime de soi
- Sentiment d'insuffisance
- Sentiment d'infériorité
- Attitude dévalorisante envers les autres (cynisme, mépris, agressivité)
- Perte de la volonté d'avoir des contacts avec ses collègues

Les facteurs de risque de l'état d'épuisement sont de mauvaises conditions de travail, le manque de soutien social ainsi que des caractéristiques personnelles telles que le désir de perfection et une faible estime de soi.

Le risque d'accident et de maladies par addiction est augmenté. Les personnes concernées ont plus rapidement recours, dans une telle situation, à l'alcool, au tabac et à d'autres drogues. L'abus de stimulants et de tranquillisants peut être à l'origine d'une dangereuse dépendance.

Les troubles survenant chez les personnes souffrant d'un syndrome de burnout entraînent d'importantes restrictions, tant au travail que dans la vie privée.

Le syndrome de burnout est un processus qui évolue lentement, au cours duquel la gestion des situations stressantes est décisive pour le développement d'un syndrome de burnout sévère, qui peut en fin de compte aussi être accompagné d'une dépression. Cette dynamique fait que l'on parle aussi de «dépression d'épuisement» ou de «dépression de stress», même si ces termes ne correspondent pas à des diagnostics officiels.



Caractéristiques du tableau clinique

Les symptômes du syndrome de burnout se développent sur une période de longue durée et se modifient au fil du temps. À l'exception de l'état d'épuisement, il n'existe, à ce jour, aucune liste indiscutable de troubles devant être présents pour que l'on puisse parler d'un syndrome de burnout. Tout le monde s'accorde sur le fait que la symptomatologie apparaît de manière insidieuse et qu'il s'agit d'un processus de longue durée évoluant par différentes phases.

Trois aspects principaux caractérisent le tableau clinique du syndrome de burnout:

- un épuisement émotionnel persistant
- le sentiment que son propre travail est devenu inefficace et qu'il n'a plus de sens, ainsi que
- l'aversion envers les personnes rencontrées au travail

L'état d'épuisement émotionnel survient après des contraintes persistant depuis longtemps. Outre l'épuisement, qui se manifeste aussi corporellement et mentalement, on note surtout le cynisme, la démotivation et la diminution de l'efficacité. Les chevauchements avec les symptômes d'une dépression sont souvent perturbants.

Des troubles corporels associés tels que troubles du sommeil, maux de tête et problèmes gastro-intestinaux surviennent également fréquemment.

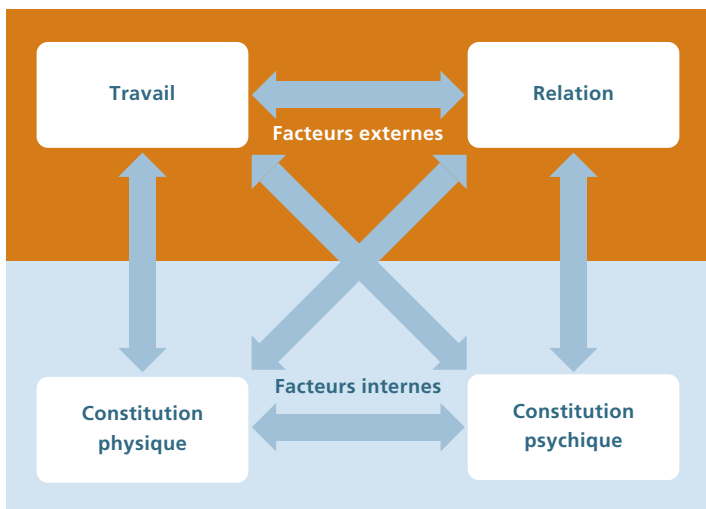


Dans de nombreux cas, les personnes qui se consomment sont des personnes surmenées et qui ne parviennent pas à se défaire de leur stress lors de leur temps libre. Le travail sous pression et l'obligation de résultats, la multiplicité des tâches, les difficultés avec les collègues, les problèmes dans la vie privée peuvent mener à un état d'épuisement total. Mais la sous-occupation persistante peut elle aussi conduire une personne à un burnout. Lorsque le travail quotidien est marqué par la routine et l'ennui, qu'il n'est pas demandé au salarié de prendre lui-même des décisions ou de donner son avis et que sa créativité ne peut pas s'épanouir, ce sont surtout les collaborateurs qualifiés et ambitieux qui souffrent d'ennui au travail. Pour décrire cet état, le terme de «boreout» (épuisement par l'ennui) a été créé.

Causes du burnout

Il existe de nombreuses explications à la survenue d'un syndrome de burnout.

En tout, 4 facteurs qui interagissent entre eux peuvent être rendus responsables d'un syndrome de burnout:

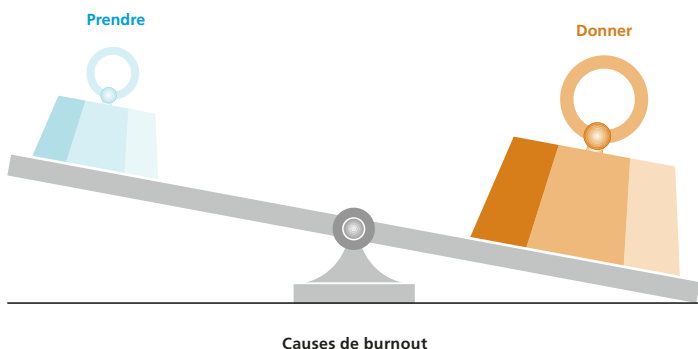


D'un côté, des facteurs externes comme les caractéristiques de l'environnement professionnel et la situation relationnelle, tant au travail que dans la sphère privée, sont coresponsables de l'apparition de ce tableau clinique.

De l'autre, des aspects tant psychiques que physiques jouent un rôle. Souvent, c'est une combinaison de facteurs personnels et de conditions de travail qui favorise la survenue de la maladie.

Le fait remarquable est que, dans la plupart des métiers particulièrement à risque de burnout, le travail effectué concerne des personnes. Il s'établit ainsi une relation asymétrique, dans laquelle l'un des côtés ne fait que donner, et l'autre ne fait que prendre.

En se déplaçant lentement, cet équilibre entre ce qui est investi et ce qui vient en retour entraîne l'aggravation du tableau clinique.



La question de la cause du burnout dépend soit de la mise en valeur des causes organisationnelles, soit de la personnalité de l'aidant ou des aspects sociétaux.

Causes sociales

Les chercheurs spécialisés dans le burnout considèrent que le burnout est lié aux conditions de travail. Parmi celles-ci figurent:

- une forte charge de travail
- des responsabilités importantes
- l'absence de marge de manœuvre
- des critères de succès mal précisés
- le manque de retour d'information (feed-back)
- l'absence de reconnaissance

- le surmenage et la pression du temps
- le manque général de satisfaction au travail
- la recherche de la perfection et de la reconnaissance sociale
- la complexité croissante et le manque de vue d'ensemble du déroulement du travail
- l'absence de possibilités de soutien
- la mauvaise image du métier
- le manque de soutien venant des supérieurs et des autres collaborateurs
- les injustices ressenties

Causes personnelles

Sont à ranger dans ces causes la motivation de l'aidant, qui conduit à la survenue d'un burnout en tant que maladie en relation avec l'hyper-implication et en tant que conséquence d'attentes très idéalistes. Ce point de vue est basé sur une observation: ce sont précisément les aidants très impliqués qui se consomment.

Parmi les causes personnelles figurent aussi des caractéristiques individuelles qui augmentent le risque de burnout, telles qu'une forte émotivité et une labilité de l'estime de soi. De même, la capacité à évaluer une situation est très importante dans ce contexte. Il s'agit de réaliser ce qui est possible, de tolérer ce qui est impossible et d'être capable de bien faire la différence entre le possible et l'impossible. Ou, comme le disait le théologien, philosophe et politologue américain Reinhold Niebuhr: «Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse de distinguer l'un de l'autre».

Fait également partie de la catégorie des causes personnelles ce que l'on appelle le syndrome de l'aidant.

Des expériences d'échecs émotionnels dans l'enfance, que l'aidant cherche à compenser par sa propre activité sociale, peuvent être la cause de ce syndrome de l'aidant. Il fait donc du dévouement qu'il aimerait recevoir.

Les personnes atteintes du syndrome de l'aidant essaient de stabiliser leur estime de soi labile en se sacrifiant pour une tâche importante et grâce à la reconnaissance que ce sacrifice entraîne chez de nombreux bénéficiaires de l'aide. Les aidants présentant une telle structure de personnalité sont particulièrement à risque car leur déficit émotionnel et, par conséquent, leur besoin d'attention, est si important qu'il ne peut guère être satisfait.

Causes sociétales

Parmi les causes sociétales figurent l'absence d'un soutien idéologique, le manque de reconnaissance par la société et une modification de l'attitude envers le métier exercé.

Afin d'obtenir cette reconnaissance par la société, les salariés doivent de nos jours souligner que leur présence au travail est indispensable et qu'ils sont constamment débordés de travail. De telles revendications peuvent parfois être intériorisées.

Genèse du burnout

Les personnes qui investissent beaucoup de peine et d'efforts dans une tâche donnée aimeraient recevoir en retour une récompense appropriée. Ici, il n'est pas seulement question de revenus mais aussi de reconnaissance de ce qui a été accompli («climat de congratulations») et de possibilités de développement de la carrière professionnelle. Si tel est le cas, ces personnes sont heureuses et satisfaites, mais dans le cas contraire, elles sont frustrées et mécontentes. La question de savoir si les efforts consentis ont aussi mené au succès escompté devrait, dans la grande majorité des cas, pouvoir recevoir une réponse positive.

Mais si le bilan global est négatif, la voie menant au burnout est grande ouverte.

La survenue d'un burnout peut se décrire à l'aide de la formule du burnout:

$$\text{Récompense} - \text{frustration} < 0$$

D'après Freudenberger, la voie menant au burnout comporte généralement 4 phases avec un total de 12 stades.

Phase 1: enthousiasme idéaliste

Cette phase se caractérise par les aspects suivants:

- stress professionnel / implication idéaliste
- exigences auto-imposées élevées / les objectifs dépassent les ressources
- suridentification à son travail
- optimisme
- gros investissement d'énergie

Phase 2: stagnation

Lors de cette phase apparaissent les déceptions et la perte de l'idéalisme.

- Premières déceptions
- Perte de l'idéalisme
- Réduction de sa vie au seul travail
- Limitation des contacts aux seuls collègues
- Retrait dans sa coquille
- Distanciation par rapport au travail/aux clients (rare, mais parfois présent dès cette phase)

Phase 3: frustration et dépression

Des réactions émotionnelles et le cynisme, de même qu'une perte totale de la motivation et de la créativité, ainsi que l'apparition de troubles corporels, caractérisent ce stade de la maladie.

- Expérience du manque de réussite et de l'impuissance
- Problèmes avec la bureaucratie (paperasserie)
- Réactions émotionnelles (dépression, agression), cynisme
- Diminution de l'efficacité cognitive, de la motivation et de la créativité
- Manque de reconnaissance perceptible de la part des clients et des supérieurs/mépris
- Troubles psychosomatiques

Phase 4: apathie et désespoir

Les aspects caractéristiques du tableau clinique complet se mettent en place.

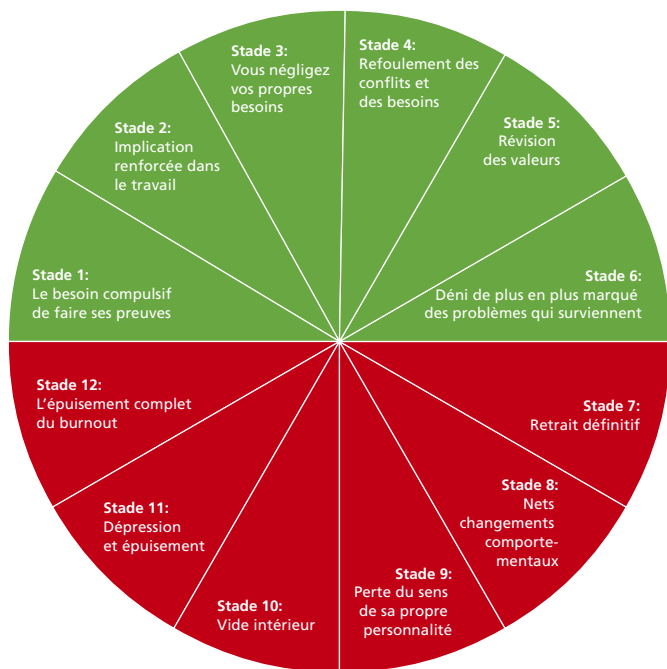
- Désillusion complète
- Désespoir du fait de la disparition des alternatives professionnelles
- Indifférence
- Résignation
- Sentiment d'absurdité
- Intentions suicidaires
- Épuisement total

12 étapes menant à l'épuisement¹

L'évolution du burnout se fait en 12 stades.

Ils vont de l'implication excessive et du besoin compulsif de faire ses preuves jusqu'à l'épuisement avec dépression.

L'évolution devient pathologique à partir du stade 6 (zone rouge)



¹ Modèle de phases
d'après Freudenberg

Stade 1

Le besoin compulsif de faire ses preuves

- Vous aimez beaucoup le métier que vous exercez et vous donnez beaucoup de votre personne dans votre travail. Vos attentes envers vous-même sont élevées et vous faites preuve d'un enthousiasme particulier pour votre travail.

Stade 2

Implication renforcée dans le travail

- Vous lisez beaucoup à propos de votre travail et faites montre d'une disponibilité élevée à accepter de nouvelles tâches.
- Vous participez à des workshops et à des séminaires lors des week-ends et vous faites tout ce que vous pouvez pour réussir. Vos supérieurs apprécient ces performances et vous délèguent davantage de tâches comportant plus de responsabilités.
- Un sentiment d'être indispensable s'installe.

Stade 3

Vous négligez vos propres besoins

- Vous consacrez de plus en plus de temps et de vos pensées à votre travail et, parallèlement, vos contacts avec la famille et les amis se réduisent de plus en plus.
- Vos propres besoins sont de plus en plus souvent négligés («Je n'ai pas le temps»). Parfois, des troubles du sommeil apparaissent déjà.

Stade 4

Refoulement des conflits et des besoins

- Vous perdez progressivement votre énergie. Vous commettez des erreurs telles que rendez-vous manqués et tâches non achevées.
- Vous évitez les conflits et vous devenez accommodant. Votre environnement social se modifie lentement.
- Les troubles du sommeil se font plus fréquents, et vous avez de plus en plus souvent le sentiment de n'être pas bien reposé, de manquer d'énergie, et vous vous sentez faible.
- Vous délaissez vos hobbies et perdez de ce fait une importante source de compensation.

Stade 5

Révision des valeurs

- Votre propre système de valeurs se modifie.
- Votre objectif le plus élevé est d'être performant – et il s'applique désormais aussi lors de vos loisirs.
- Les week-ends deviennent des jours comme les autres. Des problèmes apparaissent dans votre relation de couple.
- Vous évitez les contacts privés considérés comme contraignants.

Stade 6

Déni de plus en plus marqué des problèmes qui surviennent

- Votre organisme vous envoie des signaux d'alarme tels que fatigue persistante ou migraine.
- Vous maintenez malgré tout votre niveau de performances et d'exigence et refoulez les problèmes corporels. Bon nombre de ces symptômes peuvent provisoirement être relégués à l'arrière-plan grâce à des comprimés.
- Il vous devient de plus en plus difficile d'aller tous les jours à votre travail, si bien que les retards se multiplient, vous commencez votre travail trop tardivement ou le quittez trop tôt.

Stade 7

Retrait définitif

- Vous sentez que vous n'arrivez plus à travailler de manière aussi intensive que vous le souhaiteriez.
- Vous avez conscience de la diminution de vos performances, ce qui déclenche une crise pour vous. Des sentiments de frustration croissante en sont la conséquence et vous vous repliez encore davantage sur vous-même.
- La désorientation, l'impression d'être impuissant et un vide intérieur s'installent.
- Vous recherchez souvent des satisfactions de compensation comme la nourriture, l'alcool, la drogue etc.
- Des réactions psychosomatiques telles que tensions musculaires, variations du poids corporel, douleurs du dos, troubles du rythme cardiaque apparaissent.

Stade 8

Nets changements comportementaux

- Vous essayez de mettre en place des alternatives, vous évitez toute proximité sociale avec d'autres personnes.
- N'en faire qu'à sa tête, apitoiement sur soi, solitude et comportement agressif envers les gens bien intentionnés en sont la conséquence.
- Ce stade se caractérise par ailleurs par une diminution de l'initiative, une baisse de la productivité et une observation pointilleuse des règles. La vie sociale s'appauvrit de plus en plus.

Stade 9

Perte du sens de sa propre personnalité

- À cette phase, vous n'êtes en fait déjà plus apte à travailler. Les sentiments d'aliénation et de vide intérieur passent au premier plan.
- Vous présentez déjà un syndrome de burnout sévère, qui se traduit par un comportement dépressif.
- La vie privée est pratiquement inexistante. Le syndrome est déjà très menaçant et un filet de secours serait impérativement nécessaire.

Stade 10

Vide intérieur

- Vous vous réveillez mais n'êtes plus en mesure de vous lever. Vous donnez l'impression de ne plus être concerné.
- Des crises d'angoisse, des attaques de panique et la crainte des autres apparaissent.
- L'attitude négative envers la vie vous amène à ne vouloir en faire qu'à votre tête et à vous réfugier dans la solitude.
- Parfois, satisfaction sensorielle excessive par des achats compulsifs etc.

Stade 11

Dépression et épuisement

- Les différents signes d'une dépression sont évidents aux yeux d'observateurs externes.
- Épuisées, les personnes concernées ne souhaitent que dormir.
- Survenue d'un désespoir existentiel allant jusqu'aux idées suicidaires.

Stade 12

L'épuisement complet du burnout

- Rares sont ceux qui parviennent à cette phase.
- Ce qui la caractérise est un épuisement mental, physique et émotionnel pouvant être mortel.
- Le système immunitaire est attaqué et des troubles cardiovasculaires et gastro-intestinaux surviennent. Le risque de suicide est élevé.

Des symptômes tant psychiques que corporels apparaissent au cours de l'évolution d'un burnout.

Symptômes psychiques

Lors de la phase initiale, de nombreuses personnes concernées présentent un niveau élevé d'implication dans leurs objectifs professionnels. Elles se sentent indispensables et font passer leurs propres besoins après ceux de leur métier.

Parallèlement, ces personnes ont l'impression de ne jamais avoir le temps et d'être toujours fatiguées et épuisées. Lors de leurs rares moments de temps libre, elles parviennent de moins en moins à se reposer des contraintes professionnelles.

Au cours d'une deuxième phase, l'implication professionnelle se transforme lentement en un état d'épuisement mental qui s'aggrave progressivement. Les aspects remarquables lors de cette phase sont une diminution de la tolérance aux contraintes, une labilité croissante de l'humeur et l'incapacité à récupérer. Une fatigue chronique est ressentie.

À l'opposé, on observe une agitation interne et de la nervosité ou de l'irritabilité pouvant aller jusqu'à l'agressivité.

L'état terminal se caractérise par la résignation, le découragement, la diminution de la tolérance à la frustration, l'abattement et des sentiments d'infériorité. Ces symptômes contrastent fortement avec l'implication manifestée auparavant par les personnes atteintes.

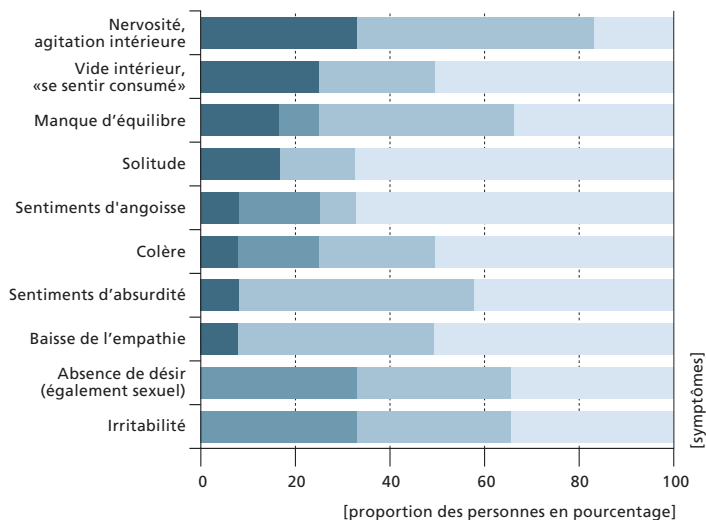
Symptômes psychosomatiques

Les problèmes mentaux aboutissent, avec le temps, à des symptômes corporels (troubles psychosomatiques), notamment des douleurs, des vertiges et une sensation de faiblesse.

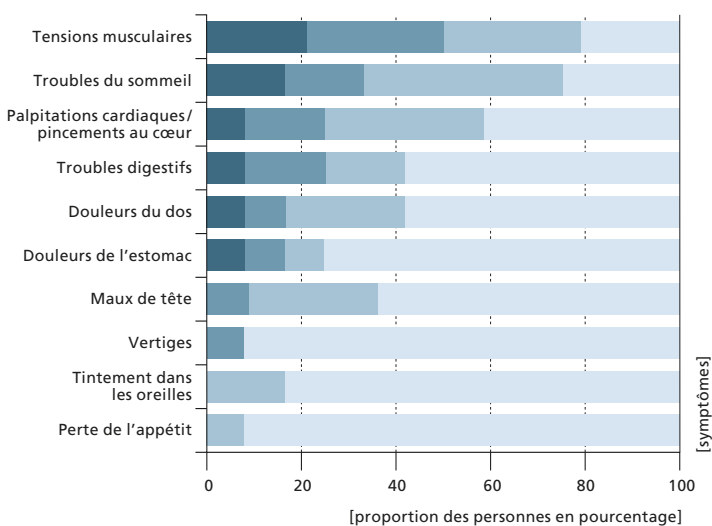
Le système immunitaire est affaibli, avec une susceptibilité accrue aux infections. Les refroidissements et les infections grippales deviennent plus fréquents. Outre ce risque augmenté d'infections, des troubles du sommeil, des cauchemars, des palpitations cardiaques, des maux de tête, des troubles digestifs et des variations du poids corporel peuvent aussi survenir.

Le risque de développer une hypertension artérielle et un infarctus du myocarde augmente. Le syndrome de burnout est aussi associé à une augmentation générale de la mortalité.

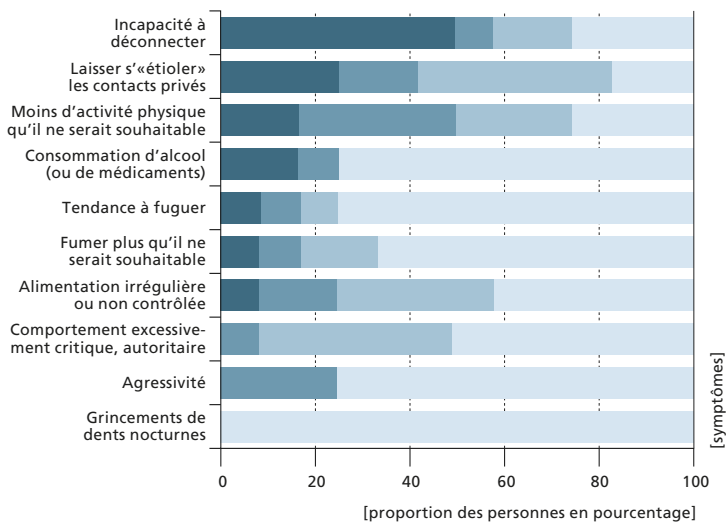
Signaux d'alarme émotionnels d'un syndrome de burnout²



Signaux d'alarme physiologiques d'un syndrome de burnout²



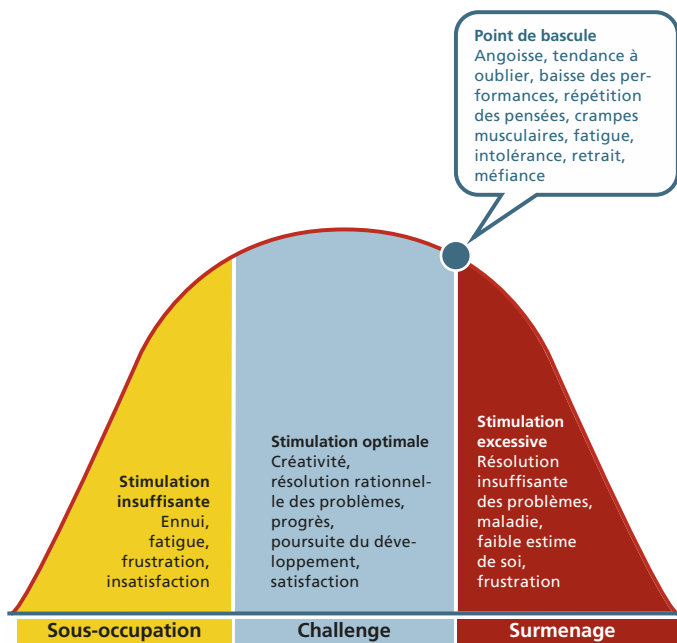
Signaux d'alarme comportementaux d'un syndrome de burnout²



² DZIP: Centre allemand de prévention individualisée et d'amélioration des performances (<http://www.dzip.de/gesundheit/burnout>)

Le rôle du stress

La réaction au stress de l'organisme n'est, en soi, pas néfaste pour la santé, et l'évolution par phases est parfois vécue comme agréable et stimulante pour les performances (eustress = stress positif). Lorsqu'elle est excessive ou en cas de surmenage permanent, de sous-occupation ou de pression du temps permanente, elle peut toutefois provoquer des effets nocifs pour la santé (distress = stress négatif).



Les capacités de performances sont au plus haut lorsque les tâches représentent un challenge. Dans ce domaine, il existe une stimulation optimale pour les performances, la créativité est à son maximum et la satisfaction à son plus haut niveau. De part et d'autre de ce domaine, la sous-occupation ou le surmenage menacent.

De manière générale, l'organisme présente le même modèle de réaction à chaque stimulation intensive, et ce quelle que soit la nature de la contrainte. Le corps ne fait pas la différence entre un stress positif ou un stress négatif.

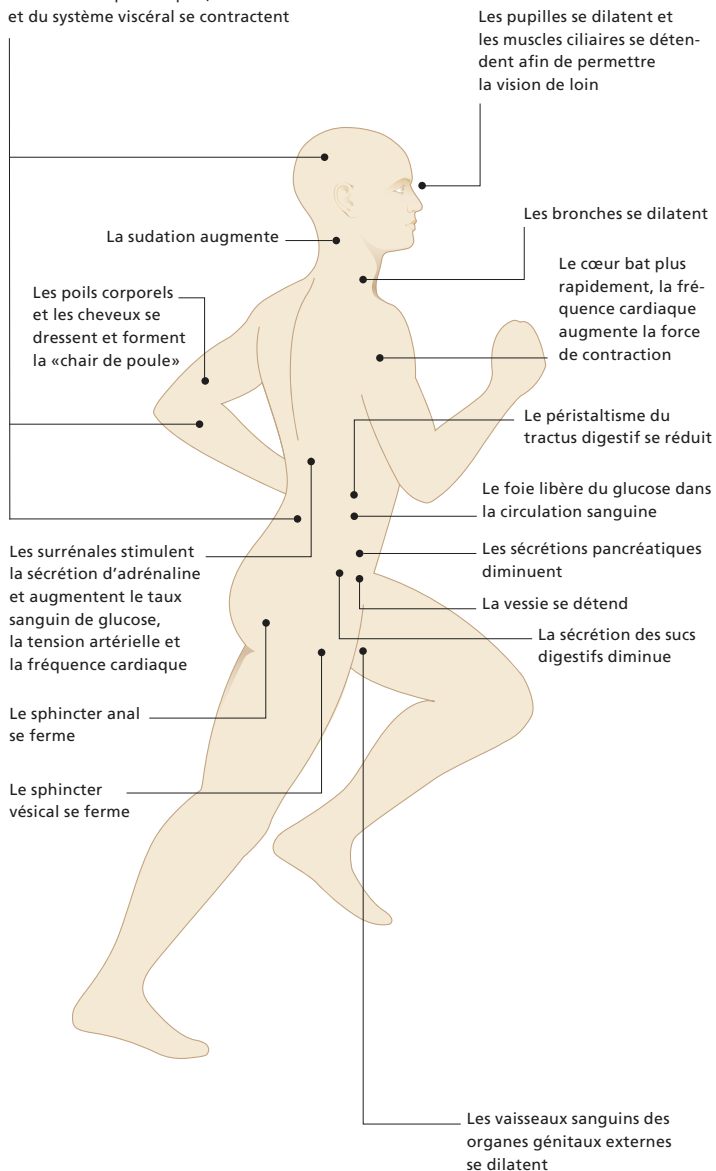
Ce modèle prend ses racines aux débuts de l'histoire du développement humain. Aux débuts de notre histoire, il était nécessaire de réagir extrêmement rapidement à tout risque ou menace, que ce soit par la fuite ou par l'attaque («fight or flight»).

C'est la raison pour laquelle l'organisme a élaboré un système d'alarme capable de s'adapter aux circonstances, permettant de disposer rapidement d'une importante quantité d'énergie et d'augmenter considérablement la capacité de réaction.

- La fréquence cardiaque augmente
- La tension artérielle augmente
- La respiration s'intensifie
- Les muscles se tendent
- Les pupilles se dilatent
- Le sang devient moins fluide
- La digestion s'arrête

Réactions corporelles déclenchées par le stress

Les vaisseaux sanguins de la peau, des muscles squelettiques, du cerveau et du système viscéral se contractent



Lorsque le stress persiste, il déclenche une spirale négative associée à une nette augmentation du risque pour la santé.

L'organisme humain n'est pas conçu pour être soumis en permanence à des réactions d'alarme. La tension musculaire chronique et l'augmentation de la tension artérielle peuvent à la longue rendre malade.

Les phases de récupération sont trop courtes pour permettre la restauration de la capacité originelle à faire face. La libération prolongée des deux hormones de stress que sont le cortisol et l'adrénaline ont des conséquences négatives:

- risque augmenté d'épuisement émotionnel et de dépression
- risque augmenté d'infarctus du myocarde
- réactions inflammatoires plus fréquentes (ulcère gastrique etc.)
- augmentation de la coagulabilité sanguine, d'où un risque élevé de thromboses, d'embolies pulmonaires, d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral



Avant



Après

Le stress doit être géré

Le stress non maîtrisé se traduit par des symptômes corporels. En font partie les troubles alimentaires, les problèmes gastro-intestinaux, les palpitations cardiaques, les picotements des mains et des pieds, les tensions musculaires sous forme de maux de tête et de douleurs de la nuque et du dos, l'obnubilation, l'augmentation de la tension artérielle et une résistance amoindrie aux maladies.

Le stress peut aussi se manifester par des comportements à risque pour la santé, tels que, par exemple, une alimentation excessive, l'abus de substances, la tendance aux accidents et une diminution de l'efficacité. De même, des conflits familiaux, des problèmes humains et un retrait social peuvent survenir.

Du stress au burnout

L'activation permanente du système nerveux sympathique résultant d'un stress persistant provoque, avec le temps, une «fatigue végétative» suivie par un état d'épuisement profond.

Effets chroniques dus à de fréquentes réactions de stress

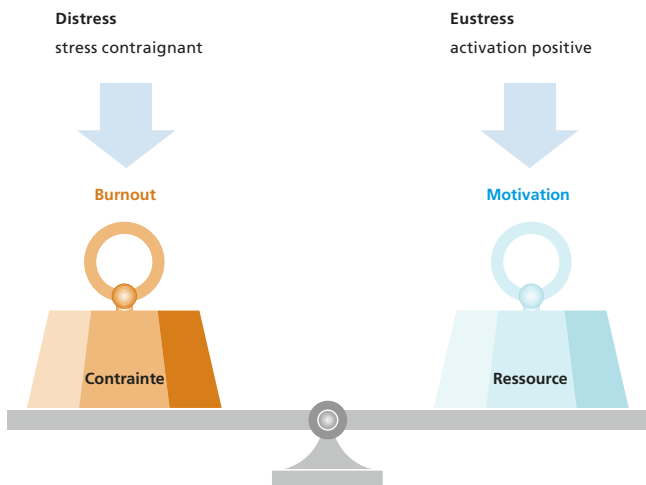
Cerveau	Les cellules cérébrales sont lésées par le cortisol, perturbant ainsi les capacités cognitives. Les troubles de la concentration, la tendance à oublier, la fatigue, les dépressions et les accès de colère deviennent plus fréquents.
Système immunitaire	Lorsque la fonction immunitaire est perturbée de façon répétée, les capacités de défense contre les infections diminuent et la susceptibilité aux infections grippales augmente.
Tractus gastro-intestinal	La diminution de la vascularisation fait que les muqueuses présentent plus souvent des inflammations et des ulcérations.
Circulation sanguine	Une tension artérielle élevée réduit l'élasticité des vaisseaux sanguins et provoque des microlésions des calcifications des vaisseaux sanguins.

Le syndrome de burnout est la conséquence d'une tension persistant pendant longtemps. Les effets du stress de longue durée néfastes pour la santé ne se manifestent souvent qu'après quelques mois, voire après des années.



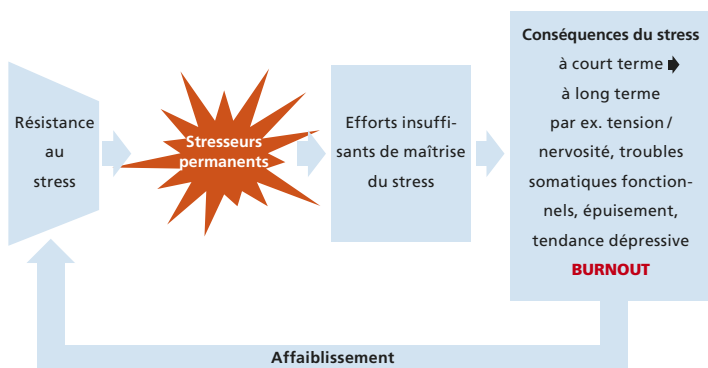
Le burnout correspond à un état où l'on est consumé corporellement et mentalement. Cet état peut être comparé à une automobile dont la batterie serait à plat. De même qu'il n'est pas possible de démarrer un véhicule dont la batterie est vide, une personne qui souffre d'un syndrome de burnout ne dispose d'aucune force motrice.

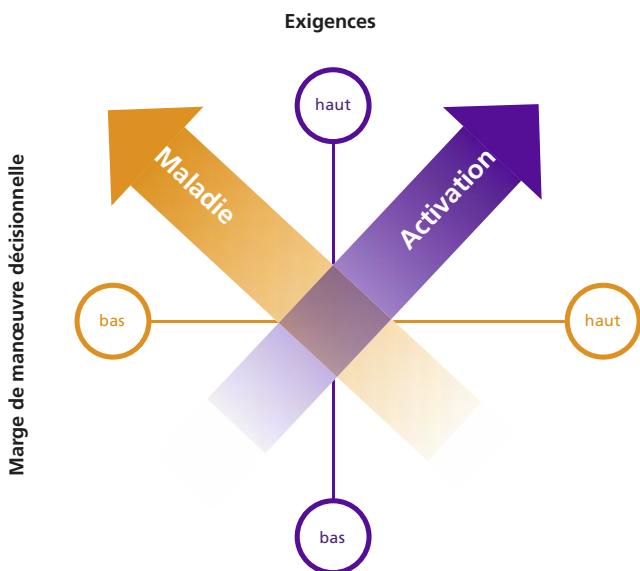
Le risque est particulièrement élevé lorsque les exigences sont élevées mais que la marge de manœuvre décisionnelle est faible. De telles situations sont dangereuses. D'autre part, une situation peut être motivante lorsque les exigences et la marge de manœuvre décisionnelle sont élevées. Ceci a un effet activateur. De telles situations représentent des challenges sains.



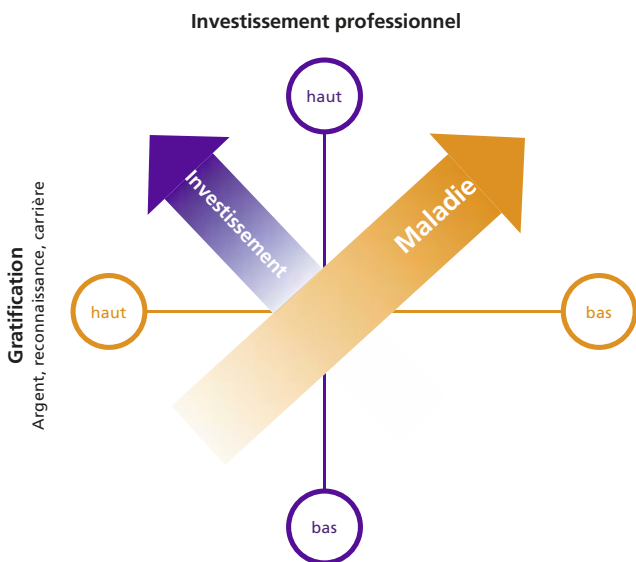
La question de savoir si des stresseurs auxquels nous sommes confrontés chaque jour peuvent en fin de compte rendre malade dépend beaucoup de la manière dont cette situation de stress est perçue puis transformée et des contre-mesures, resp. des mécanismes de protection, disponibles.

Les challenges professionnels peuvent être contraignants et perturber l'équilibre entre contraintes et ressources. Dans ce cas, le challenge se transforme en distress et est perçu comme un danger car les possibilités de le maîtriser font défaut en raison de l'absence de ressources individuelles.





Un risque accru de la maladie est également présent lorsque l'engagement professionnel est élevé mais que la satisfaction et la reconnaissance sont faibles.



Causes typiques d'un burnout

Travail monotone

En cas de métier intellectuellement exigeant, une activité variée est souhaitée autant que possible. La répétition de certaines étapes du travail sans changement notable est vécue comme quelque chose de très contraignant et décevant par les personnes ambitieuses ayant consenti à d'importants sacrifices pour obtenir une qualification élevée. À la longue, il se développe un émoussement émotionnel envers sa routine de travail et la frustration s'installe. On parle alors de boreout («épuisement par l'ennui»).

Absence de reconnaissance

On est atteint d'un syndrome de burnout lorsqu'on n'est pas satisfait de soi-même.

Les adultes aussi ont besoin qu'on leur confirme qu'ils ont bien accompli leur tâche. Cette reconnaissance est source de motivation et d'énergie et nous donne confiance pour de nouvelles tâches. Lorsque cette reconnaissance fait défaut, nous perdons la motivation et l'envie de nous impliquer. À cela s'ajoutent le doute de soi et le sentiment d'infériorité. Les gens ont besoin de la reconnaissance des autres.

Dans ce domaine, de nombreuses situations de la vie quotidienne présentent un potentiel de frustration élevé:

- désintérêt des autres envers ses succès professionnels
- non-respect des tâches domestiques
- manque de respect par les enfants

Manque de pouvoir de décision

Le manque de pouvoir de décision est l'un des plus dangereux facteurs déclenchants d'un syndrome de burnout. Les personnes dont la marge de manœuvre au travail est inutilement restreinte, souvent par des supérieurs ayant tendance à tout contrôler, sont exposées au burnout.

La présence de contraintes externes (rôle du pourvoyeur de la famille) et de contraintes internes (ambition de carrière, attentes élevées) dans l'environnement professionnel et privé rend certaines personnes malades. Le sentiment de maîtriser la situation fait défaut.

Ambition

Les personnes très ambitieuses sont particulièrement exposées lorsque le moteur de leur ambition est le sentiment qu'elles ne sont pas assez bonnes, c'est-à-dire qu'elles souffrent d'un léger manque d'estime de soi. Ces personnes ont toujours besoin de se convaincre, et de convaincre les autres, que, par leur performance, elles ne sont pas n'importe qui. À cet égard, elles n'ont aucune considération pour leur propre corps. Mais étant donné qu'aucun succès professionnel, aussi éclatant soit-il, n'est en mesure de nourrir durablement leur estime de soi, ces personnes se précipitent d'un challenge à l'autre, sans prendre de repos, sans parvenir à déconnecter, et elles se sentent constamment «sur la brèche», dans un état d'agitation effrénée.

Perfectionnisme

Il s'agit de personnes qui se montrent très exigeantes envers elles-mêmes, veulent tout faire à la perfection et se fixent des objectifs (exagérément) élevés, que ce soit au travail, dans la vie privée, dans leurs loisirs ou en amour. Elles veulent refaire le monde, jouer au martyr et se donner, ainsi qu'à leur environnement, des exigences irréalistes. Elles recherchent constamment la performance au plus haut niveau et ne se permettent pas la moindre erreur. Un facteur défavorable supplémentaire est le fait qu'elles placent des attentes tout aussi élevées dans leur environnement.

Lorsque ces personnes remarquent que les autres ne leur témoignent aucune reconnaissance ou qu'elles ne parviennent pas toujours à atteindre leurs objectifs, elles sont déçues par elles-mêmes, redoublent peut-être d'efforts et vident ainsi lentement leur batterie. Plus leur batterie se vide, plus elles se donnent de la peine, et plus la probabilité qu'un burnout survienne augmente. Jusqu'à un certain point, la volonté de bien faire est certes encore présente, mais la tête et l'esprit refusent de collaborer, ayant déjà jeté l'éponge.

Ne pas savoir dire non

Les gens qui ont du mal à refuser d'accéder à une demande ou de rendre un service, qui n'ont pas assez confiance en eux-mêmes pour fixer des limites, qui veulent toujours faire plaisir à tout le monde ou qui ont peur des conflits, présentent

un risque de burnout. Ils ont l'impression de servir de ballon aux autres et se sentent exploités. Et ils se sentent rapidement dépassés car ils veulent réussir tout ce qu'on leur demande, ce à quoi ils ne parviennent bien sûr pas. Leurs propres besoins ne sont pas pris en compte, les soucis et la frustration prédominent.

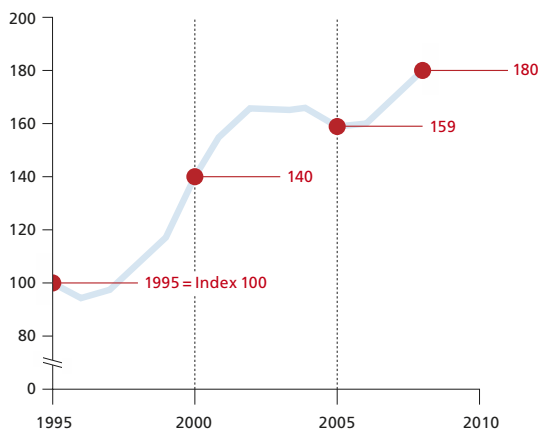
Poste de travail

Pour beaucoup, leur poste de travail est considéré comme étant l'une des causes de burnout, voire la seule cause.

Pour bien des gens, le travail représente une partie essentielle de leur vie, auquel ils consacrent davantage de temps qu'à leur vie privée, y compris à leur vie de couple. Il apparaît ainsi clairement que la situation au travail constitue tout particulièrement un facteur déclenchant ou causal des troubles qui surviennent.

Le nombre de cas augmente rapidement

Incapacité de travail pour maladies psychiques



Épuisement au poste de travail: incapacité de travail

Les cas d'incapacité de travail augmentent régulièrement. Par rapport aux chiffres de 1995, le nombre de cas d'incapacité de travail a presque doublé en l'espace de 13 ans.

Les arrêts-maladie dus à des troubles psychiques durent le plus longtemps

(Durée d'absence selon le type de maladies en 2008)

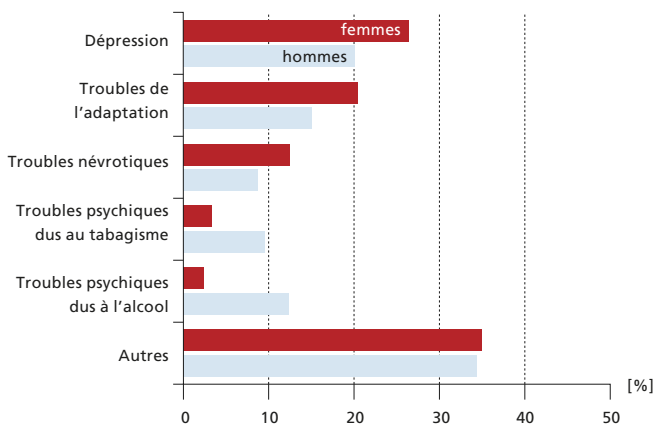


Épuisement au poste de travail: arrêts-maladie

La durée des arrêts-maladie pour maladies psychiques a désormais dépassé celles des arrêts-maladie pour maladies cardiovasculaires, pour figurer au premier rang.

Les femmes souffrent autrement

Maladies psychiques par sexe



Épuisement au poste de travail: spécificité selon le sexe

Dépansions, troubles de l'adaptation et troubles névrotiques sont plus fréquents chez les femmes.

Conséquences du burnout

Les conséquences d'un burnout sont de nature sanitaire mais aussi économique.

Conséquences pour la santé

Un burnout a toujours des effets négatifs sur la santé des personnes concernées, qu'il s'agisse de troubles corporels ou psychosomatiques, qui s'accompagnent souvent aussi de symptômes dépressifs.

- Les activités de loisir s'étiolent, avec une tendance à la hausse à passer passivement ses soirées devant la télévision
- La consommation d'alcool et de cigarettes augmente, souvent avec abus de tranquillisants et perturbation du comportement alimentaire



Mais les personnes concernées ne sont pas les seules à en souffrir, les proches sont également touchés. Les relations familiales ou les contacts sociaux sont aussi affectés par le burnout.

La survenue d'un burnout entraîne un changement profond dans la vie des personnes concernées et de leurs proches. Les conséquences sont variées et souvent difficiles à estimer. Il est fréquent qu'un burnout s'accompagne d'un changement de vie total. Il faut souvent longtemps avant que l'on admette souffrir d'un burnout et que l'on puisse l'accepter. Mais ce n'est précisément qu'après l'acceptation du burnout qu'une amélioration est possible, ce que confirment de nombreuses personnes concernées. Il faut se donner beaucoup de temps car la progression vers la guérison est lente.

Conséquences économiques

C'est surtout lorsqu'une famille avec des enfants est présente que la pression économique est particulièrement importante pour la plupart des personnes concernées.

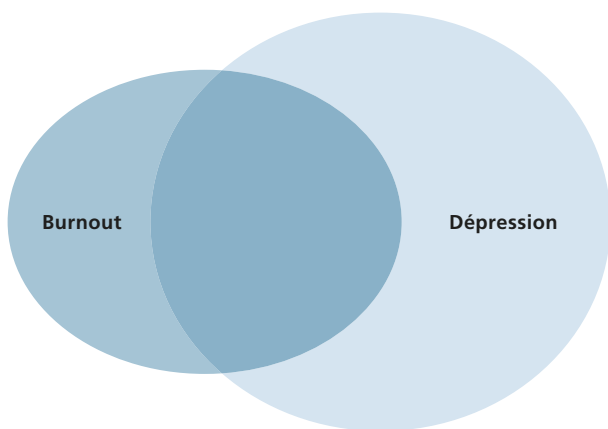
Les arrêts de travail et la diminution des performances attisent les craintes d'une possible perte de son emploi, d'une baisse de salaire ou de prestige.

Des données du Secrétariat d'État à l'économie (SECO) concernant l'année 2000 montrent que l'économie suisse perd chaque année 4.2 milliards de Francs suite aux effets négatifs du stress au travail. En font partie des maladies psychosomatiques dues au déséquilibre entre contraintes et ressources.

Dépression et burnout

La distinction entre burnout et dépression est difficile à établir. D'un point de vue scientifique, on peut affirmer que près de la moitié des patients présentant un burnout sévère remplissent aussi les critères psychiatriques pour le diagnostic d'une dépression. En cas de burnout d'intensité modérée, env. 20% des patients ont aussi une dépression alors que, dans la population générale (sans burnout), on peut s'attendre à une fréquence de la dépression de près de 7%.

Les symptômes de burnout rapportés par les personnes concernées sont un épuisement mental et physique, l'angoisse, l'humeur dépressive et la tristesse, des troubles de la concentration, des troubles du sommeil, une fatigue chronique, le cynisme, une diminution de l'efficacité personnelle, la dépersonnalisation, un sentiment de faiblesse, des troubles et des maladies psychosomatiques, l'hyperactivité, l'augmentation de la consommation d'alcool et de médicaments, le retrait social et des modes de comportement agressifs, le manque d'intérêt et une tendance à l'effacement.



Le chevauchement entre dépressions, troubles psychosomatiques, maladies liées à des addictions et d'autres diagnostics psychiatriques est évident.

Le facteur déterminant est le classement causal des symptômes. Il ne s'agit pas, dans le cas du burnout, d'une affection psychiatrique mais d'un tableau complexe de troubles et

de souffrances dont le symptôme principal est l'épuisement. Dans le cas de la dépression en revanche, la perturbation de l'humeur et l'absence de joie et d'entrain figurent au premier plan. Les patients atteints de burnout mais sans dépression peuvent aussi faire état d'un manque d'entrain, mais celui-ci est dû à l'épuisement, et ils savent très bien que, s'ils n'étaient pas aussi épuisés, ils prendraient toujours du plaisir à entreprendre.

Selon la théorie, le stress augmenterait avec la charge de travail: plus l'implication émotionnelle est élevée et plus il y aura de symptômes de stress au travail. Le détachement par rapport au travail et l'éroussement émotionnel augmentent le stress au travail, l'épuisement émotionnel et la diminution de l'efficacité en sont les conséquences.

Le burnout se différencie le plus souvent du stress en ce sens que le burnout est lié à des conditions qui persistent sur une longue durée, alors que le stress est le plus souvent, mais pas toujours, de nature passagère. Le burnout serait de ce fait une conséquence d'un stress professionnel de longue durée, tant émotionnel que corporel.

Le burnout peut aussi se différencier de la dépression par le fait qu'il désigne des problèmes et la relation d'une personne à son travail, alors que les dépressions se manifestent au cours des aspects les plus divers de la vie des gens.

Distinction entre burnout et dépression

Burnout: il se limite essentiellement à la surcharge de travail et à la situation au travail. Au début, le syndrome de burnout est le plus souvent «lié à la situation» et il ne s'attaque à d'autres domaines de la vie qu'à un stade plus tardif.

Dépression: une dépression se manifeste dès le début dans tous les domaines de la vie et ne se limite pas à des pressions professionnelles (perte du poste de travail) ou à d'autres pressions psychosociales (perte du partenaire etc.).

Possibilités thérapeutiques

Reconnaître, prévenir et traiter le burnout

De même que la délimitation précise des symptômes est difficile en cas de burnout, il est tout aussi difficile de déterminer exactement ce qu'est un traitement efficace. Ce dernier doit être individuellement ciblé en fonction des troubles et des besoins des personnes concernées.

Parmi les symptômes physiques et psychiques figurent avant tout l'épuisement, la dépression, l'angoisse, les troubles du sommeil et de la concentration, des problèmes cardiovasculaires, des douleurs chroniques, des problèmes sexuels, des tintements d'oreille, une baisse de l'audition, des troubles gastro-intestinaux ainsi qu'une faiblesse générale du système immunitaire.

Analyse des stresseurs dans la vie professionnelle quotidienne

Ce qu'une personne est en mesure de maîtriser dépend de la durée, de l'intensité et du nombre de facteurs de stress et d'autres contraintes subies au travail. Par ailleurs, les capacités personnelles et les ressources fournies par l'environnement professionnel jouent un rôle important.



Les stressseurs potentiels sur les lieux de travail peuvent être de différente nature.

Stresseurs psycho-mentaux

- surmenage quantitatif par le volume de travail resp. le rythme de travail
- surmenage qualitatif par le flot d'informations, le manque de visibilité ou la complexité de la tâche
- sous-occupation lorsque le contenu du travail ne correspond pas à la qualification
- instructions contradictoires concernant le travail à accomplir
- interruptions fréquentes, par ex. par des pannes informatiques
- informations incomplètes
- manque de retours d'informations
- définition peu claire des objectifs
- obligation de réussite ou travail sous pression
- crainte des échecs et des contrôles
- responsabilité élevée pour des personnes ou des valeurs
- préparation insuffisante
- compétences mal définies

Stresseurs sociaux

- manque de reconnaissance et de soutien de la part des collègues et des supérieurs
- mauvaise atmosphère dans l'entreprise
- conflits
- pression de la concurrence
- travail isolé
- faibles possibilités de développement
- discrimination ou désavantage
- conflit entre les conditions de travail et les impératifs familiaux
- crainte de la perte de son emploi
- manque d'informations et de participation dans l'entreprise

Stresseurs émotionnels

- obligation d'être amical
- contradiction entre les sentiments exprimés et les sentiments perçus (par ex. attitude amicale envers des clients désagréables)
- offenses, insultes, humiliations

Stresseurs physiques

- bruit
- froid resp. chaleur
- travail de nuit ou posté
- travail sans pauses
- poste de travail non idéal

Le mobbing sur les lieux de travail est considéré comme une forme extrême de situation de stress social et émotionnel. L'incertitude quant à l'emploi et le chômage comptent parmi les stresseurs les plus importants.

Le soutien social et des relations interpersonnelles positives en revanche sont considérés, au travail, comme des facteurs décisifs pour la protection contre les réactions de stress excessives et malsaines.

Mesures anti-stress générales: amener l'esprit et le corps à être à l'unisson

Outre le traitement des divers troubles somatiques (ou corporels), on peut, dans la plupart des cas, avoir recours à des méthodes générales de réduction du stress comme mesure centrale d'un traitement contre le syndrome de burnout.

Des exercices de relaxation efficaces en cas de burnout sont, par ex.:

- relaxation musculaire progressive
- méditation
- training autogène
- exercices de respiration
- exercices de yoga
- travail corporel visant à détendre (par ex. tai chi et chi gong en tant qu'entraînement global pour assurer la santé)

Certains éléments de la médecine chinoise traditionnelle (MCT) peuvent aussi être utilisés, par ex. l'acupuncture, notamment en cas de douleurs.

Une psychothérapie est indiquée dans de nombreux cas. Elle permet de travailler consciemment sur des événements du passé et de développer à partir de là de nouvelles stratégies d'action. L'identification de facteurs contraignants bien définis de la vie quotidienne tant professionnelle que privée permet de mieux les maîtriser.

Le but de toutes ces thérapies est un changement des habitudes de vie, en suivant le chemin qui va de «s'éloigner du stress» jusqu'à une stratégie de maîtrise «en toute quiétude» du quotidien.

Il faudrait continuer à utiliser les méthodes de réduction du stress ainsi apprises même après un traitement en ambulatoire ou en milieu hospitalier. En effet, le traitement du burnout n'est pas une intervention passagère, mais un processus nécessitant du temps pour éviter une rechute. Une liste de contrôle individuelle peut s'avérer utile pour reconnaître les signaux d'alarme et agir par des stratégies comportementales appropriées.

Une bonne nuit, une meilleure journée: une hygiène du sommeil contre les troubles du sommeil

Des troubles du sommeil peuvent aussi bien être le symptôme d'une maladie comme le syndrome de burnout, qu'une entité pathologique en soi. Lorsqu'une modification de l'hygiène du sommeil ne suffit pas pour faire disparaître les troubles du sommeil, un bilan médical ou psychologique plus approfondi est recommandé.

Les mesures suivantes peuvent contribuer à l'amélioration de l'hygiène du sommeil:

- activité physique mais pas juste avant le coucher
- éviter les repas trop copieux, les boissons alcoolisées ou stimulantes avant le coucher
- assurer un environnement agréable pour dormir (matelas, température ambiante, obscurité)
- prendre en compte les signaux corporels (n'aller se coucher que lorsque la fatigue apparaît et ne pas ignorer la fatigue)



- mener des activités à effet d'«endormissement» (par ex. livre ou programme de télévision ennuyeux)
- adopter autant que possible un rythme uniforme et des heures de coucher et de lever régulières

Réduction du stress par l'activité physique

Une activité physique régulière fait partie des plus importants facteurs ayant une influence sur la qualité de vie et constitue une contribution essentielle au maintien de la bonne santé et du bien-être. La promotion ciblée de l'activité physique permet d'agir à tout âge contre la survenue de maladies et autres troubles.

L'activité corporelle est non seulement efficace contre les facteurs menaçant la santé, mais elle améliore aussi la forme physique et le bien-être, tant physique que mental.

L'activité physique détend et recrée un état d'harmonie où les problèmes du quotidien disparaissent, ce qui a des répercussions positives sur le psychisme et l'esprit. Comme l'a mis en évidence une étude du US Department of Health and



Human Services, une meilleure forme physique s'accompagne de capacités de performances et de concentration plus élevées, si bien que davantage de contraintes psychiques peuvent être supportées.

Activité physique et santé

Effets de l'activité physique sur la santé

Espérance de vie	▲▲▲
Risque de maladies cardiovasculaires	▼▼▼
Tension artérielle	▼▼
Risque d'être atteint d'un cancer du côlon	▼▼
Risque d'être atteint de diabète mellitus de type II	▼▼▼
Troubles dus à l'arthrose	▼
Densité osseuse chez l'enfant et l'adolescent	▲▲
Risque de chutes liées à l'âge	▼▼
Capacité à maîtriser la vie quotidienne à un âge avancé	▲▲
Contrôle du poids corporel	▲
Angoisse et dépressions	▼
Bien-être général et qualité de vie	▲▲

▲ = certains indices suggèrent que l'activité physique augmente cette variable

▲▲ = indices modérés en faveur d'une augmentation de cette variable par l'activité physique

▲▲▲ = indices puissants en faveur d'une augmentation de cette variable par l'activité physique

▼ = certains indices suggèrent que l'activité physique diminue cette variable

▼▼ = indices modérés en faveur d'une diminution de cette variable par l'activité physique

▼▼▼ = indices puissants en faveur d'une diminution de cette variable par l'activité physique

Possibilités médicamenteuses

En cas de syndrome de burnout, l'intervention médicamenteuse devrait se faire en accord avec le médecin traitant.

Le traitement médicamenteux est purement symptomatique et dépend de la nature des troubles présents. Le traitement médicamenteux fait appel à différentes classes de médicaments.

Certains des médicaments présentés ne sont utilisés qu'au cas par cas et après en avoir minutieusement soupesé les avantages et les inconvénients (effets indésirables).

Symptomatologie	Classe de substances
Épuisement/fatigue	Stimulants
Troubles du sommeil	Des antidépresseurs à effet sédatif sont utilisés pour la régulation du sommeil. Des agonistes du récepteur des benzodiazépines, tranquillisants peuvent aussi être utilisés pour une courte durée.
Troubles musculo-squelettiques	Anti-inflammatoires non stéroïdiens Antidépresseurs Autres
Régulateurs du stress	Antidépresseurs à effet sédatif Neuroleptiques atypiques Tranquillisants

Psychothérapie

Dans le schéma thérapeutique du burnout, la psychothérapie vise à aider la personne concernée à regagner une attitude positive, optimiste et constructive envers la vie. Par ailleurs, la reconstitution d'un réseau social, que l'on a généralement perdu à cause d'une concentration exclusive sur le travail, est extrêmement importante.

Contacts sociaux

Les contacts sociaux ont un certain effet tampon sur le stress. Ils contribuent d'une part à une atmosphère agréable ayant un effet activant sur le système nerveux parasympathique. D'autre part, les contacts sociaux entraînent une reconnaissance sociale, permettant ainsi d'éviter une identification exclusive avec le travail. En outre, un cercle d'amis stable ainsi qu'une relation de couple harmonieuse assurent stabilité et sécurité. De telles relations peuvent aussi aider à se sortir de crises psychiques telles qu'un burnout ou une dépression.



Reconnu précocement – le burnout peut être contenu

En cas de burnout également, une prévention mise en œuvre à temps constitue le plus efficace des traitements.

En d'autres termes: il faut apprendre à reconnaître les signes précoces d'un syndrome de burnout et agir activement.

Le point central est une analyse approfondie de sa propre situation, tant en ce qui concerne les aspects professionnels que les aspects privés (pression de résultats et de temps élevée, sur-implication, forte charge de travail, mais aussi stress des loisirs, stress familial ou stress relationnel).

Bien avant qu'un effondrement total ne soit devenu inévitable, tout un chacun peut essayer de réduire les contraintes liées au stress dans la vie quotidienne et professionnelle et se demander comment les choses pourraient changer.

Voici quelques approches pour une modification du mode de vie: rechercher un mode de vie plus sain, si possible sans drogues ou autre substance intoxicante, une alimentation équilibrée, des activités sportives en quantités modérées, suffisamment de sommeil, des promenades régulières, savoir

déconnecter de temps à autres, écouter de la bonne musique, entreprendre quelque chose avec des amis; dans la vie professionnelle, essayer, en organisant son temps et en se fixant des priorités, d'éviter tout travail superflu.

Les tâches importantes et difficiles devraient être menées à bien durant la matinée, moment où la plupart des gens sont à leur meilleur niveau de rendement, les tâches plus légères devraient être reportées sur l'après-midi. Il est en tout cas recommandé de tenir compte de sa courbe individuelle de performances.

À cet égard, il convient de se rappeler ce que disait Bertolt Brecht:

«Je conseille plutôt d'en savoir plus que ce que l'on fait, que d'en faire plus que l'on ne sait»



Que puis-je faire moi-même à ce sujet?



Éliminer le stress – faire le plein d'énergie!

Seul celui qui est intérieurement fort et qui dispose des stratégies appropriées pour faire face à l'obligation de réussir est à même de supporter la pression. Pour cela, il faut en particulier:

- une bonne capacité d'organisation
- une bonne gestion du temps
- la capacité à pouvoir déléguer
- la capacité à déconnecter de temps en temps et le soir, et à savoir se lâcher
- la capacité à ne pas tout prendre trop à cœur
- le sentiment de travailler de manière autonome, c'est-à-dire avoir l'impression de garder le contrôle sur ce que l'on fait

Le programme en 12 points pour prévenir et maîtriser le burnout

1. Apprendre à gérer le stress.
Pour ce faire, s'attaquer activement à rechercher une solution (en se concentrant sur les problèmes) est plus efficace que les comportements d'évitement. La distanciation n'est de mise que lorsqu'on ne peut pas changer une situation.
2. Arrêter de se voiler la face.
3. Éviter l'isolement.
4. Modifier son mode de vie.
5. Réduire l'engagement excessif.
6. Ne plus se comporter de manière surprotectrice.
7. Apprendre à dire NON.
8. Se restreindre et prendre quelques distances.
9. Se donner de nouvelles valeurs.
10. Apprendre à déterminer son propre rythme.
11. Se soucier de son corps.
12. Garder le sens de l'humour.

En outre, certaines manières de se comporter permettent d'agir contre le burnout. Les situations suivantes empêchent le burnout et constituent donc des facteurs protecteurs:

- pouvoir de décision
- équilibre intérieur
- objectifs professionnels clairs
- challenge intellectuel
- un minimum de bureaucratie
- alterner entre contrainte et détente
- compétence professionnelle
- bons rapports de collégialité

Relaxation et repos

On se sent épuisé et tendu après une rude journée de travail. Dans la tête, les problèmes et les soucis professionnels tournent en rond comme dans une machine à laver. C'est alors qu'il est nécessaire de pouvoir déconnecter, de laisser le travail derrière soi et de se reposer.

Souvent, des méthodes relativement simples et banales suffisent à cet effet: aller se promener, mener une activité sportive



ou un entraînement d'endurance, s'adonner à des hobbies, de la musique ou de la lecture, voire ne rien faire du tout.

Parfois, la capacité à se reposer est déjà tellement affectée – par ex. à la suite d'un stress persistant – qu'il faut réapprendre à se détendre et procéder de façon méthodique. Des cours sont proposés à ce sujet. Les techniques de relaxation peuvent vous aider à lutter contre l'agitation interne, la tension et les souvenirs pénibles de la journée. Le principe de base consiste presque toujours à diriger toute son attention et son énergie sur son propre corps et son moi, selon le mode «ici et maintenant» et de supprimer ainsi les états de tension.

Les techniques de relaxation ont par conséquent toujours une influence sur la relation entre le corps et l'esprit. On y parvient soit plutôt par le corps (muscles, respiration) ou plutôt par l'esprit (pensées, fantaisie).

Training autogène

Entraînez-vous dans un environnement calme et agréable, en fermant les yeux. En imaginant une sensation de pesanteur et de chaleur, différents groupes de muscles se détendent progressivement.

Cette manière d'influencer volontairement le système nerveux végétatif provoque une relaxation dans tout le corps.

Lorsqu'il est bien maîtrisé, le training autogène peut aussi être utilisé avec succès au cours de brèves pauses lors du travail (exercices de 3 minutes).

Relaxation musculaire

Avec la relaxation musculaire progressive d'après Jacobsen, vous commencez par mettre consciemment sous tension des groupes de muscles l'un après l'autre pendant quelques secondes, puis vous les détendez. L'apprentissage de la différence entre tendu et détendu permet de découvrir plus rapidement les tensions et de les résoudre.

Méditation

On parvient par la méditation à un état de relaxation profonde, la concentration étant toute entière fixée uniquement sur un objet ou une pensée.

Après un certain temps d'exercices nécessitant calme et concentration, on est en mesure de se placer dans une sorte d'état de transe. Cette «déconnexion» permet de résoudre des tensions et d'apaiser des craintes.

Yoga

Cette technique de relaxation provenant d'Inde consiste en des exercices de respiration et de gymnastique lents et concentrés. Les muscles se détendent ainsi, les articulations deviennent plus souples et la circulation sanguine ainsi que la concentration se renforcent.

La thérapie par la pleine conscience

La Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), aussi appelée «réduction du stress basée sur la pleine conscience», est une méthode simple mais néanmoins efficace de réduire le stress et d'améliorer l'état de santé et le bien-être.

Pleine conscience signifie que tout ce qui se passe au moment présent est pleinement perçu mais sans être jugé. La pleine conscience permet de s'arrêter et d'observer attentivement sa respiration, son corps et ses pensées.

Grâce à la pleine conscience, toute la concentration peut être fixée sur ce que nous faisons à l'instant présent. Cette technique permet de rester éveillé et attentif lors des moments de stress.

Un temps mort plutôt qu'un burnout

Se ménager un temps mort plutôt que de risquer un burnout consiste à programmer des périodes de pauses dans sa vie, par mesure de précaution.

Ces temps morts peuvent différer par leur durée (de deux heures à plusieurs mois) et par leur contenu.

L'essentiel est de rompre le quotidien, de repenser son mode de vie et d'envisager des changements.

Un temps mort peut-être pris seul, avec son partenaire ou avec un ami capable d'apporter son soutien afin d'obtenir un résultat positif.

Il peut également être bénéfique de faire appel à un coach ou d'opter pour un temps mort encadré. Lorsque l'on souffre déjà de burnout, le temps mort devrait être accompagné d'un suivi médical et psychologique.

Une hospitalisation de plusieurs semaines dans un service spécialisé dans la prise en charge du burnout peut aussi être envisagée.



Mesures thérapeutiques immédiates en cas de suspicion de burnout

Rechercher une aide professionnelle	Soutien actif par un thérapeute qui explique, soulage, encourage et comprend.
Gestion du temps	Établir une planification journalière comportant des périodes d'activité et de passivité.
«Slow down, take it easy»	«Ralentir» le déroulement des journées.
Hygiène du sommeil	S'assurer d'un sommeil suffisant, tant quantitativement que qualitativement.
Activité physique	L'activité physique et le sport contribuent à la gestion du stress (au moins 30 min un jour sur deux).
Organisation du travail	La réduction des activités pénibles et l'augmentation des activités agréables entraînent une amélioration nettement perçue du bilan professionnel.
Relaxation	Des exercices de relaxation, la méditation, le yoga etc. réduisent le niveau de tension de base, réduisant ainsi le risque de maladies liées au stress.

Adresses et liens

Swiss Burnout

www.swissburnout.ch

Société Suisse de thérapie comportementale et cognitive

Weihergasse 7

3005 Bern

info@sgvt-sstcc.ch

www.sgvt-sstcc.ch

SGAD – Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression

Geschäftsstelle

Ringstrasse 70

8057 Zürich

info@sgad.ch

www.sgad.ch

Fondation Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261

Case postale

8031 Zurich

www.promentesana.ch

Des brochures sur la santé
mentale sur le lieu de travail
peuvent être téléchargées sur
Internet à l'adresse:

www.seco.admin.ch

Auto-test sur le risque de burnout

Vous pouvez déterminer la sévérité du burn-out en additionnant les points obtenus aux 26 questions.

Presque jamais
Parfois
Souvent

1	Je suis insatisfait de ma vie	1	2	3
2	Le soir, j'aime bien prendre un verre pour me détendre	1	2	3
3	Je me sens tout simplement fatigué	1	2	3
4	Je suis soumis à une forte pression et j'ai d'importantes responsabilités	1	2	3
5	Je n'arrive plus vraiment à me réjouir	1	2	3
6	Rencontrer des amis est trop épuisant pour moi	1	2	3
7	Je suis souvent irrité ou en colère	1	2	3
8	Je m'accorde rarement suffisamment de temps pour un déjeuner détendu	1	2	3
9	Je devrais faire plein de choses en même temps	1	2	3
10	Je suis physiquement épuisé	1	2	3
11	J'ai l'impression que je ne vauds rien	1	2	3
12	Je bois beaucoup de café ou consomme d'autres stimulants	1	2	3
13	Mon travail ne me fait plus plaisir	1	2	3
14	Je sais que je dois changer quelque chose mais ce n'est pas possible actuellement	1	2	3
15	Je suis en colère contre d'autres ou je me sens déçu	1	2	3
16	Tout me paraît si absurde	1	2	3
17	Je dors mal	1	2	3
18	Je suis trop énervé pour lire un livre ou même pour écouter de la musique	1	2	3
19	Je me fais trop de soucis	1	2	3
20	Je me sens seul	1	2	3
21	J'ai peur d'avoir oublié ou négligé quelque chose	1	2	3
22	J'ai des problèmes de santé	1	2	3
23	Ce que je fais n'est pas apprécié à sa juste valeur	1	2	3
24	Je ne peux pas me fier à mes collègues, à ma/mon partenaire	1	2	3
25	Bien que je fasse des efforts, je n'arrive pas à obtenir ce que j'espère	1	2	3
26	Je me sens dépassé par tout	1	2	3

Évaluation de l'auto-test

Additionnez les chiffres que vous avez cochés. La somme correspond au risque de burnout.

Jusqu'à 29

Vous n'êtes pas à risque et vous parvenez à maintenir un bon équilibre entre stress au travail et repos.

30 à 52

Vous présentez déjà des signes de burnout. Vous n'êtes pas à l'équilibre entre stress et repos. Vous êtes soumis à une obligation de réussite et vous êtes très impliqué. Succès et reconnaissance, voilà ce que vous recherchez, mais ça ne marche pas comme vous l'espérez. Prenez en toute connaissance de cause le temps de programmer des changements à court et à long terme, qui vous apporteront davantage de satisfaction et d'équilibre dans votre vie.

Plus de 52

Vous souffrez d'un syndrome de burnout. Des changements dans votre vie quotidienne et votre travail sont impérativement nécessaires. Veuillez dans tous les cas demander de l'aide à des professionnels, ce test ne pouvant pas remplacer les conseils donnés par ceux-ci. Développez de nouvelles stratégies et de nouveaux objectifs. Faites-le sans tarder.

Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

225307-241701

Les médicaments à l'arc-en-ciel

