



Le burnout

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress



Définition du burnout

En 1974, Herbert J. Freudenberger, psychothérapeute et psychiatre américain

« un état de fatigue ou de frustration résultant du dévouement à une cause, à un mode de vie ou à une relation qui n'a pas donné les bénéfices escomptés »

« **Les ressources internes se consomment** comme sous **l'action des flammes**, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte. »



La réaction de stress

Réaction d'adaptation du corps à une situation menaçante qui prépare l'organisme à répondre à une agression physique, à un effort physique violent :

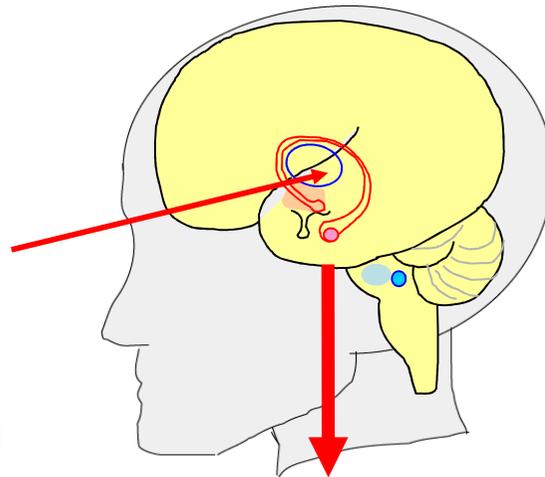
1. mobilisation de l'ensemble des ressources de l'organisme pour **combattre ou fuir**
2. **blessure** éventuelle : mobilisation des médiateurs de l'inflammation pour lutter contre une possible infection
3. **hémorragie** éventuelle : mobilisation du système de maintien de la pression sanguine.

Réaction de stress – 1

Réponse d'urgence



Perception
d'une
menace

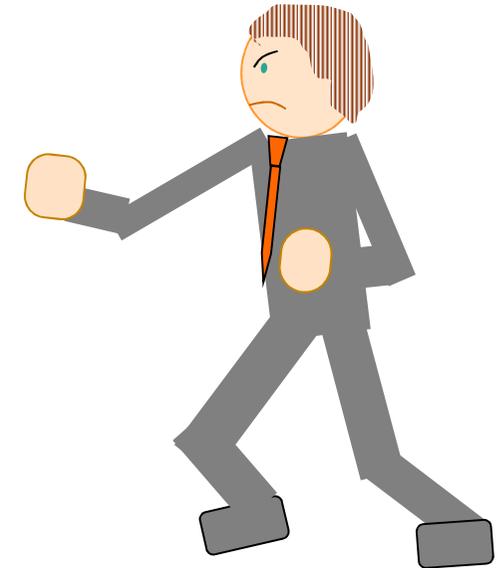


Réponse
d'urgence

↓
Adrénaline

prépare

- le cerveau
- le coeur
- les muscles



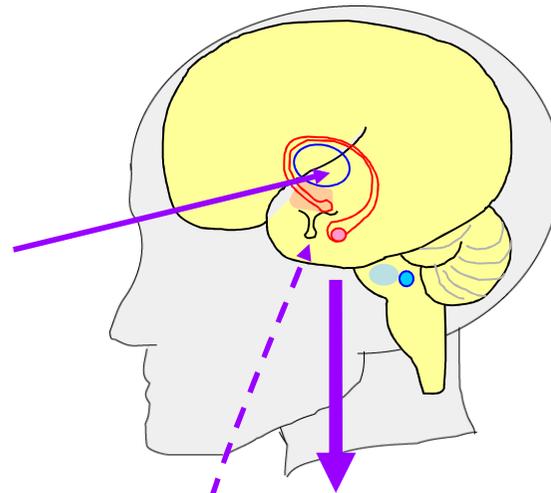


Réaction de stress – 2

Réponse adaptative



La menace
perdure



Réponse
adaptative



Cortisol prépare l'organisme à fuir loin
et longtemps





Impact sur le comportement



Troubles cognitifs

Troubles de la concentration

Troubles de mémoire

Difficultés à prendre des initiatives
ou des décisions

Précipitation

Agressivité

Inhibition

Troubles relationnels, isolement

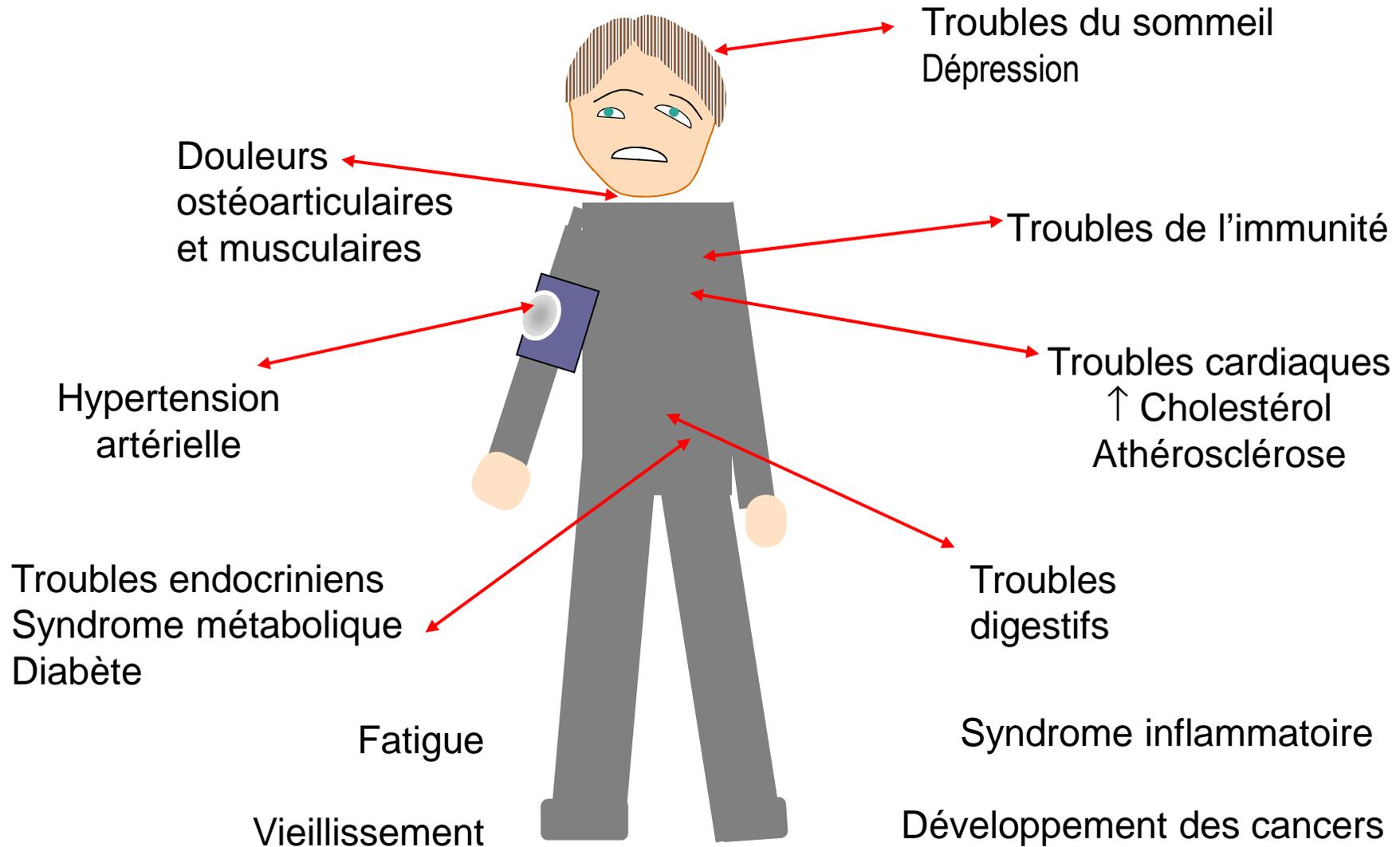
Modification des conduites
alimentaires

Addictions

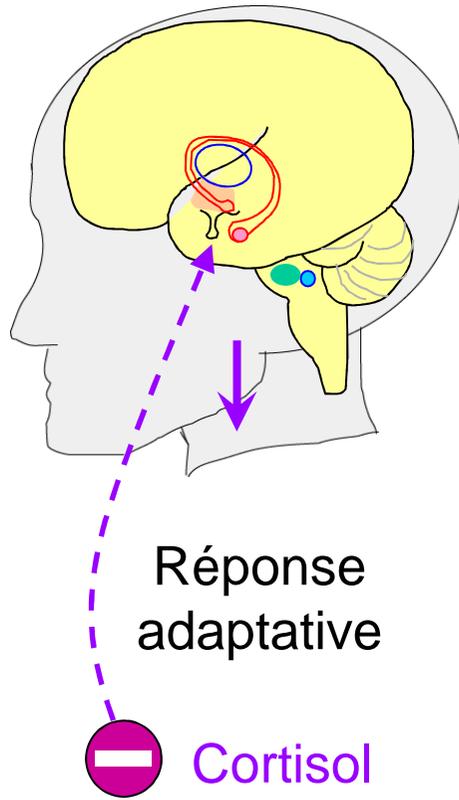
Consommation de psychotropes en
automédication



Impact sur la santé



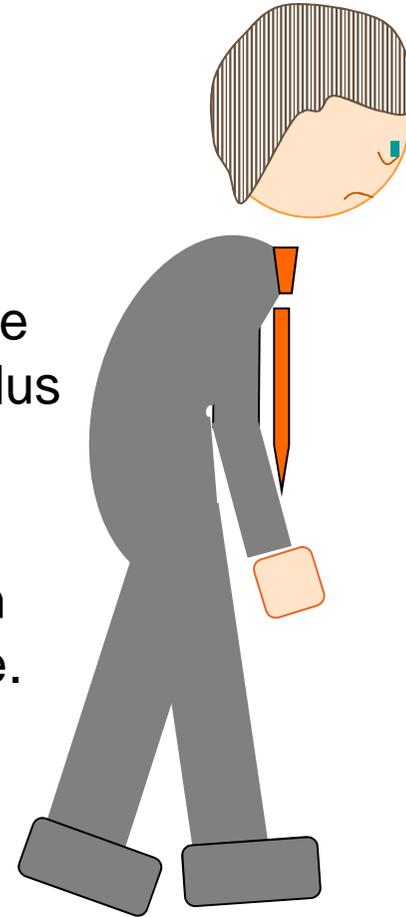
Burnout



Si la situation stressante se prolonge,
« le frein lâche » (le cortisol ne freine plus le cerveau).

↓
L'organisme est en permanence activé.

↓
Il s'épuise.





Comment se déclare le burnout ?

1. Surengagement Conséquence du stress chronique prolongé (> 6 mois) ; s'endurcit, essaie de tenir le coup, de résister ; Evolution progressive, masquée par le déni : « On ne s'en rend pas compte. »

2. Rupture : le ressort est cassé (on ne peut plus travailler)

- Evènement émotionnel : crise de larmes au travail, angoisse trop forte pour aller au travail,
- Evènement au niveau du corps : le corps lâche

3. Arrêt de travail prolongé : 1 à 3 ans



Symptômes du burnout

1. Epuisement physique et émotionnel
2. Dépersonnalisation (perte des capacités d'empathie, cynisme)
3. Dégradation du sentiment d'accomplissement professionnel

Les symptômes sont polymorphes, singuliers en lien avec la personnalité

Affects de peur ou de terreur à l'idée de retourner au travail, phobies d'évitement des lieux, cauchemars répétitifs à thématique professionnelle



Symptômes du burnout

Symptômes physiques de l'épuisement professionnel:

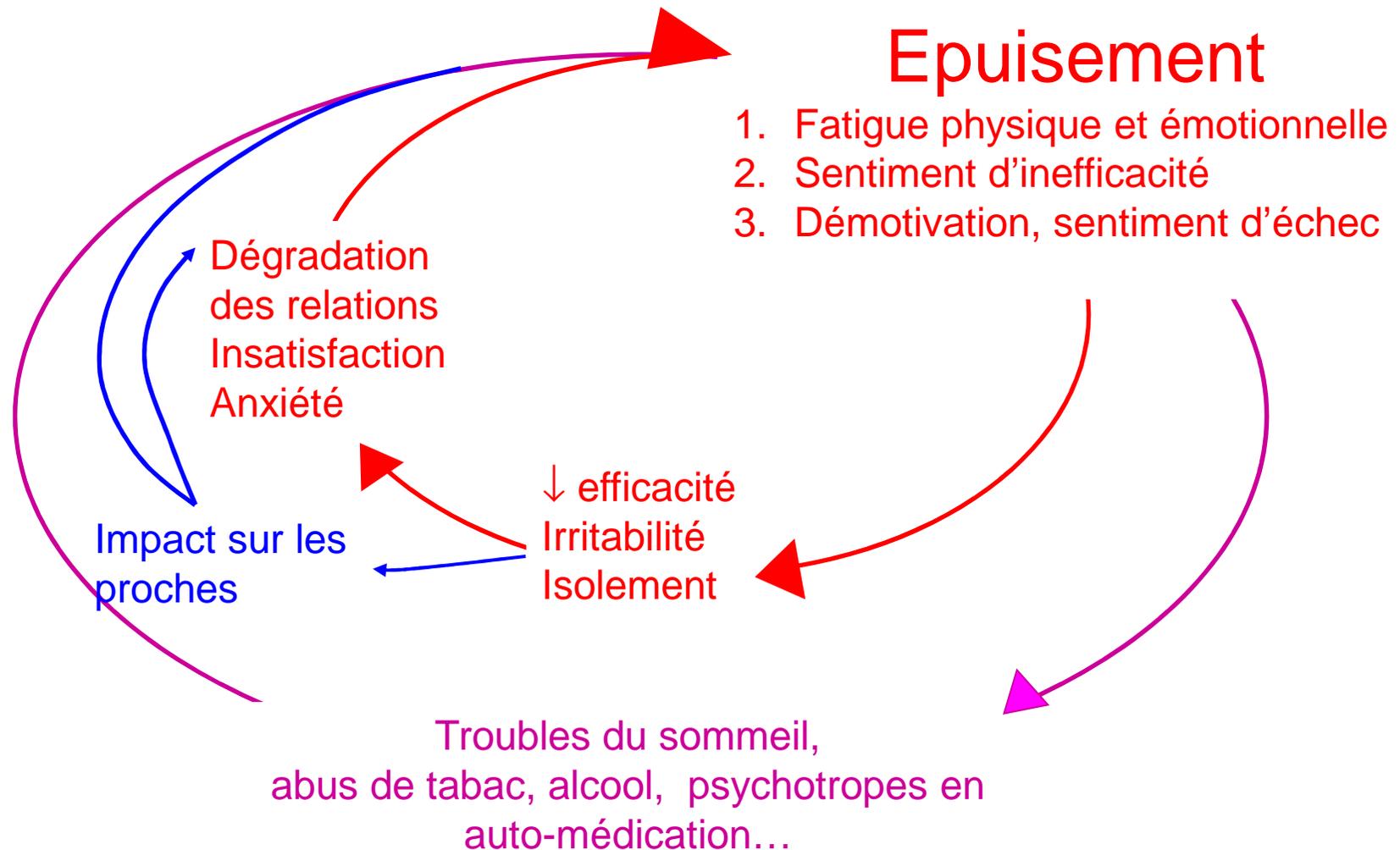
- Fatigue persistante
- Douleurs, selon les fragilités individuelles : maux de dos, douleurs musculaires, migraines, etc.
- Problèmes digestifs, ulcères d'estomac
- Sommeil perturbé
- Problèmes cutanés
- Perte ou gain de poids
- Infections plus fréquentes (rhume, grippe, otite, sinusite, etc.)
- Etc...

Notre corps nous envoie des messages que nous n'écoutons pas toujours.

Le *burnout* se manifeste particulièrement chez ceux qui ont refusé d'écouter les signaux envoyés par leur corps et qui ont continué à s'épuiser au-delà de leurs limites.



L'épuisement professionnel : cercles vicieux





Les facteurs favorisants

Pourquoi la prévalence du burnout augment depuis 20 ans ?

- Intensification du travail, plus de pression, vitesse d'adaptation requise, plus d'exigences intellectuelles, dégradation de la qualité du travail, perte de sens
- Diminution du soutien social dans le travail « débrouillez-vous »
- NTIC : exigence de rapidité et de réactivité ; envahit la vie privée, empêche de prendre distance et de se ressourcer
- Développement du secteur des services (associe exigences intellectuelles et émotionnelles)
- Valeur de société : suractivité > flânerie (aide à ressourcer)
- Développement des écrans dans les loisirs (focalise et met pression)



Normes sociales favorisant le burnout

Dépêche toi : Cette injonction nous invite à courir en permanence. Rien ne va jamais assez vite.

Sois parfait : Cette injonction pousse de plus en plus de salariés à vouloir être en permanence parfait et à craindre de faire des erreurs.

Sois fort : pas de place pour les faibles et pour les petits dans notre culture de la performance et de la rapidité.



Qui est touché ?

Qui ?

- Profil de type fort
- Gèrent bien le stress collaborent bien, font face à une lourde charge de travail sans problème
- Ne demande pas d'aide (quand ils ont un obstacle ils n'abandonnent pas, ils serrent les dents et continuent)
- Perfectionnistes
- Exigeants avec eux-mêmes
- Refus d'entendre les messages du corps

Plus capables d'identifier les besoins des autres plutôt que d'identifier leurs propres besoins

Ce sont des personnes qui ne s'écoutent pas assez, qui ne se plaignent pas, qui n'exagèrent pas.



Qui est touché ?

Manque d'affirmation de soi

S'affirmer c'est savoir **sans émotion envahissante, demander ou refuser, savoir engager la conversation, verbaliser ses idées** et ses émotions lorsque c'est nécessaire, tout en gardant une bonne relation avec son interlocuteur.

Les personnes qui manquent d'affirmation de soi au travail peuvent ne pas savoir dire non, ne pas oser exprimer leurs opinions, ne pas savoir faire des demandes , ou exprimer ce qu'elles ressentent.

Ces aptitudes sont pourtant essentielles pour se préserver du burn-out.



Qui est touché ?

Quelles catégories professionnelles ?

Toute profession et tout domaine professionnel

Incidence plus élevée dans le secteur des services (exigences intellectuelles + émotionnelles)

Profession physique : pb mécanique, physique survient avant BO

Quel âge ?

- Jeunes qui ont un idéal fort, premier emploi (attentes importantes, confrontés à la réalité qui ne correspond pas à leurs valeurs, désillusion) ; Etudiants, apprentis
- 35 à 40 ans : prioriser carrière, famille, jeune parents
- 50-55 ans : conflits de valeur, perte de sens, enjeux (plus d'expérience professionnelle mais vulnérabilité par rapport aux valeurs : Plus envie de faire des compromis avec ses valeurs).



Prévention

1. Prendre conscience de ses limites : Je risque le BO, je dois faire attention à moi
2. Etre actif dans la prévention : veiller à maintenir un équilibre entre stressseurs et ressources
3. Se ressourcer : amis, famille, loisirs choisis
4. Préserver les ressources physiques : sommeil, activité physique
5. Qualité du travail : sens, utilité, conformité aux valeurs personnelles, utilisation des compétences, liens avec les autres, échanges humainement intéressants
6. Mettre le travail à sa juste place (couper avec le travail : sas de décompression ; ne pas ruminer : exercices de pleine conscience ; distance : autres intérêts que le travail)



Se faire aider : les TCC

Thérapies comportementales et cognitives

Les TCC permettent

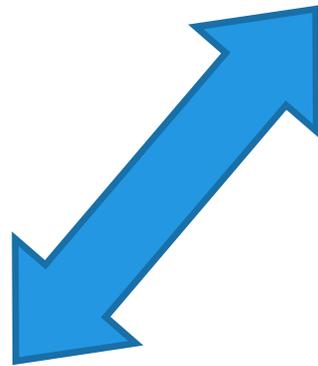
- de prendre distance par rapport aux injonctions sociétales
- d'assouplir l'identité professionnelle
- de limiter le perfectionnisme
- de mieux entendre les messages du corps
- de mieux s'affirmer pour se protéger du burn-out



Les TCC

PENSEES :

« J'en ai marre »
« je ne vais pas y arriver »
« j'ai pas le temps »



EMOTIONS :

Colère, agacement, tristesse, culpabilité

COMPORTEMENTS :

Je reste plus longtemps au travail
Je prends un café, fume une cigarette
Je râle « dans ma tête »
Je ne dit rien

Cercle fermé



Se faire aider : les TCC

- Psychoéducation sur les émotions : apprendre à observer les émotions qui nous animent
- Repérer les pensées et comportements qui maintiennent les émotions désagréables et apprendre à les assouplir
- Apprendre à communiquer de façon plus affirmée
- Apprendre à se relaxer (Respiration abdominale)



Pour mieux vivre au travail
Association EIPAS
www.eipas.org

Espace Investigation Prévention Accompagnement du Stress