

Le burn-out apparaît aujourd'hui comme une notion assez floue, galvaudée et aux origines multi-factorielles. Le monde du travail a durci ses conditions managériales, la conjoncture économique implique des conditions de travail de plus en plus stressantes, les individus perdent leurs repères, changent fréquemment de collaborateur, d'employeur ou d'actionnaire, voire même de métier; les performances requises sont chaque jour plus élevées et l'adaptabilité, l'efficacité et la disponibilité sont exigées. Tout cela se combine à un rythme de vie effréné et intransigeant.

Regardons de plus près cette « pathologie », appelée aussi « Syndrome d'épuisement professionnel », qui tarde à être reconnue comme maladie professionnelle. Mieux la cerner, c'est déjà déceler des solutions pour la prévenir et l'affronter.

Quand la définition elle-même est sujette à controverse ...

Qu'entend-on par « burn-out » ? Depuis le 20ème siècle, les définitions se multiplient (1)(2)(3)(5). Ce syndrome, bien que de plus en plus fréquent (3,2 millions d'actifs français exposés), tarde à être reconnu comme maladie professionnelle, d'où la requalification du mot « burn-out » par « le syndrome d'épuisement professionnel ».

Le cabinet Technologia (2) en a fait l'un de ses chevaux de bataille. Aux côtés de psychologues, de médecins et de statisticiens, le cabinet a réalisé une étude documentée et fouillée sur ce syndrome qualifié ainsi : « un processus résultant d'un surengagement professionnel excessif, voire pathologique, provenant d'une exposition à des situations de travail mentalement exigeantes. Il peut aboutir à un véritable effondrement avec un épuisement émotionnel (...), physique, allant jusqu'à un épuisement psychique (...). Il touche surtout des sujets performants et sans passé psychopathologique ».



Les contours qui entourent ce syndrome sont flous et interagissent les uns avec les autres. Difficile, souvent, de faire un lien évident entre les conditions de travail et le burn-out. Sont pointées du doigt les défaillances psychologiques, la personnalité vacillante, les difficultés rencontrées dans la vie personnelle, la mauvaise gestion émotionnelle etc.

Pourtant, comme l'affirme l'étude du Cabinet Technologia (2) : « les praticiens - psychiatres, médecins, psychologues- sont de plus en plus confrontés à des patients présentant des troubles psychopathologiques pour lesquels l'anamnèse met en évidence l'implication de facteurs organisationnels dans l'émergence de la pathologie ».

Néanmoins, comme le précise Pierre-Eric Sutter du cabinet Mars-Lab (3) la frontière du burn-out va bien au-delà de la sphère professionnelle. Il parle de « crise de foi existentielle ». Et ce sont bien ces approches multi-factorielles qui rendent la notion de burn-out si délicate, confondant les caractéristiques propres au burn-out, leurs causes, leurs conséquences et leurs interférences avec la vie personnelle.

Du surengagement professionnel à l'acharnement frénétique : être attentif aux premiers changements.

L'une des premières solutions pour faire face au burn-out est d'être sensible aux signaux d'alarme qui se présentent. Lorsque l'individu passe d'une phase durant laquelle il est épanoui dans son travail et ressent du plaisir, à une phase de surengagement qui mène à l'anxiété et à divers troubles (sommeil, digestion, maladies répétées ...), que faire ?

Il convient d'éviter de franchir l'étape du surengagement professionnel et de l'acharnement frénétique (travail excessif et compulsif). Une fois cette limite franchie, l'individu est plongé dans un état d'anxiété majeur accompagnée de troubles qui peuvent devenir chroniques, pour finalement basculer dans l'effondrement, avec un épuisement physique et psycho-émotionnel.

En d'autres termes, si vous constatez des manifestations physiques ou psychiques, associées ou isolées, agissez !

C'est dans le cadre professionnel que les conséquences vous paraissent les plus criantes. En effet, votre efficacité décroît à mesure que votre anxiété s'accroît. Car cette dernière est corrélée à une augmentation du temps passé au travail conduisant au surengagement. Comme le précise l'étude Technologia(2) : « Plus ils travaillent, moins ils sont efficaces, moins ils sont efficaces, plus ils travaillent ».

Vigilance est le maître-mot : autant de la part de la personne concernée que de son entourage. Il s'agit d'observer : les changements comportementaux, les réactions émotionnelles disproportionnées, une fatigue ou un stress chronique, la perte du lien social, une importance excessive attribuée aux activités profes-

sionnelles (notamment en terme de temps et d'exigence).

Que faire lorsque le burn-out est déjà là ?

Les difficultés au travail empiètent sur votre vie personnelle. Vos relations personnelles étant impactées, votre culpabilité grandit et vos performances professionnelles se consomment. Dès lors, vous accentuez vos efforts et votre implication, vous vous obstinez avec acharnement pour retrouver votre efficacité initiale, sans le moindre plaisir. Vous êtes entré dans une spirale « auto-destructrice » dans laquelle votre anxiété colle à chaque domaine de votre vie. Vous vous effondrez mentalement avant de vous effondrer physiquement, à moins que ce ne soit l'inverse.

Des solutions multiples et complémentaires existent. Il s'agit de ne pas rester sans agir, de chercher des solutions, d'expérimenter différentes méthodes jusqu'à trouver celle qui vous convient.

Ne niez pas votre souffrance !

Tout d'abord acceptez votre « état » avec discernement et sans auto-jugement, ce qui nuirait à la vision que vous avez de vous-même. Cela nécessite une pause et du repos : un vrai temps d'arrêt. Avant même de rechercher des solutions, il est important de s'abandonner, ne rien faire, laisser son esprit errer, lâcher ... Etre reconnu dans votre souffrance implique de la reconnaître vous-même.

La remise en question professionnelle : une étape incontournable

C'est souvent le contexte professionnel qui déclenche le burn-out: une organisation professionnelle conduisant à une surcharge de travail, un management « toxique », des conflits de valeur. Ce dernier aspect peut conduire, d'après l'étude Technologia (2), à « des pratiques douteuses, des comportements déviants, des dérives managériales (...) ».

Par conséquent, il s'avère indispensable de solliciter de l'aide afin de revoir son contexte professionnel, voire même parfois de changer de travail ou d'orientation professionnelle.

Autres outils d'aides : les indispensables et les complémentaires.

Prévoir un suivi thérapeutique régulier s'avère incontournable : psychothérapie, sophrologie, relaxation, hypnose, PNL, Gestalt thérapie ... A vous de choisir.

Le coaching personnalisé peut également vous soutenir dans votre démarche et vous aider à tenir les rênes des perspectives que vous vous êtes fixées. Aujourd'hui, la diversité de spécialisations professionnelles des coachs (PNL, Analyse transactionnelle, etc) vous permet de rendre vos choix conformes à vos priorités.

En complément, vous pouvez vous tourner vers des méthodes dites « naturelles » :

L'aromathérapie et l'olfactothérapie : les huiles essentielles deviennent vos partenaires complices.

L'énergétique chinoise : Acupuncture, réflexologie, shiatsu :

Qu'elles équilibrent les énergies par les méridiens ou par les zones réflexes liées aux organes, ces méthodes agissent à la fois sur les phénomènes « d'usure » physique liés au burn-out et sur les répercussions psycho-émotionnelles. Fatigue installée, insomnies répétées, stress et nervosité, troubles récurrents de la digestion ou de l'appétit, blocages musculaires ou articulaires sont autant de facteurs sur lesquels agit la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise).

Cette dernière tient compte à la fois des symptômes physiques, des réactions émotionnelles, des saisons (la colère pourra s'accroître au printemps), de l'alimentation (souvent modifiée en cas de burn-out) etc. Elles ont pour objectif d'aider le corps à restaurer son équilibre énergétique. Les principes du yin et du yang ainsi que les 5 éléments (Eau, Bois, Feu, Terre, Métal) offrent des clés de connaissance et de ré-harmonisation du corps et de l'esprit humain.

Par exemple, lorsque l'expression verbale s'avère difficile, et que la concentration, la mémorisation et le sommeil sont affectés, l'élément « Feu » (Cœur / Intestin grêle) est travaillé en énergétique chinoise. Par ailleurs, l'énergie vitale, mise à mal en cas de syndrome d'épuisement, sera relancée. Les méthodes d'énergétique chinoise agissent également sur le rééquilibrage physiologique (système endocrinien, plexus solaire, diaphragme, zones du cerveau).

Le cas concret de la réflexologie plantaire :

Précision : cette partie de l'article est rédigée exclusivement à destination des lecteurs de « La lettre des réflexologues » (et ne figure donc pas dans l'article complet, consultable en ligne sur le site de Passeport santé).

En premier lieu, identifier à quel stade du burn-out se situe la personne. Les déséquilibres physiques, physiologiques et psychologiques varient selon qu'elle entre dans le processus ou y est déjà installée. Certains d'entre nous n'ont pas suivi de formation en psychologie, il est donc essentiel de s'appuyer sur le diagnostic d'un professionnel. C'est pourquoi, il paraît souvent primordial d'inciter la personne à être « suivie » par un psychologue (par exemple).

En second lieu, la personne souffrant de burn-out doit être « prise en charge » au même titre qu'une personne souffrant d'une autre pathologie. Il s'agit donc de déterminer l'origine des déséquilibres. La personne a une histoire, laquelle histoire racontée (aussi) pourquoi elle se dirige vers le burn-out (dans quels organes et éléments sont nés les premiers déséquilibres ?). Travailler à rééquilibrer ces éléments contribue, peu à peu, à détourner la personne du chemin tortueux du burn-out. En ce sens, l'énergétique chinoise apporte un éclairage évident et constitue des pistes de travail essentielles au protocole.

Ensuite, le protocole se construit ...

D'une part : tenir compte de la « personnalité » du sujet : par exemple : chez une personne introvertie, qui se confie peu et nie ses émotions autant que ses souffrances, les zones réflexes révèlent souvent une nette « barrière de protection ». Il importe de

franchir cette barrière avec autant de subtilité que de respect. L'interaction (visuelle notamment) avec la personne est essentielle.

D'autre part : distinguer les maux avérés : insomnies (très fréquemment), troubles digestifs, voire même alimentaires ou addictifs, contractions musculaires, douleurs ciblées, dysfonctionnements gynécologiques (cycles irréguliers voire absents), réactions cutanées, difficultés de concentration etc. Dans ce cas, les organes des systèmes correspondants sont travaillés. Précision : la respiration est mise à mal en cas de burn-out (les personnes sont souvent « en apnée »). Outre la détente occasionnée par la manipulation du diaphragme, du plexus solaire et de la cage thoracique, cela agit également sur « l'aisance respiratoire ».

Enfin, les zones réflexes du système nerveux et endocrinien paraissent incontournables : système nerveux autonome, diencéphale, épiphyse-hypophyse, les différents plexus, le nerf phrénique, les glandes surrénales etc.

Petit plus : la technique de « l'ascension du dragon » issue de la pratique de David Tran.

Qi gong, taï chi chuan : des arts ancestraux basés sur des gymnastiques traditionnelles

Ces gymnastiques anciennes contribuent à agir sur le burn-out en prévention (notamment sur l'aspect de l'addiction au travail) mais également à réduire les symptômes occasionnés : hypertension, stress, douleur ... (1). Elles contribuent également à restaurer l'équilibre énergétique.

Méditation, relaxation : détente, respirations et visualisations en conscience

De son vivant, David Servan-Schreiber avait mis en avant l'intérêt de la méditation et des relaxations sur le stress et la dépression. Depuis, la méditation de pleine conscience a fait ses preuves sur la diminution du stress et l'accroissement de l'estime de soi. (1)(4)(8)

Bénéficier d'un suivi personnel, mettre en place les changements qui s'imposent, accepter l'aide de méthodes complémentaires au quotidien, revoir son hygiène de vie, réintégrer le plaisir dans sa vie constituent autant de piliers sur lesquels s'appuyer pour éviter ou affronter le burn-out.

Par ailleurs, le burn-out peut offrir l'opportunité de changer sa vision du travail et l'aborder différemment.

Pourquoi reconnaître le burnout comme maladie professionnelle ?

Si le syndrome d'épuisement professionnel n'est pas inscrit dans les maladies reconnues comme d'origine professionnelle, les cas de troubles psycho-sociaux déclarés à l'Assurance maladie sont, quant à eux, exponentiels. En effet, ils ont été presque multipliés par 4 entre 2008 et 2012. De plus en plus de salariés souffrent de stress, lequel impacte directement la santé.

Espérons que les instances officielles ne rechercheront pas uniquement les solutions du côté des prescriptions médicales.



Stéphanie-Monatte Lassus
Aromatologue, réflexologue plantaire, relaxologue

- Spécialisation en énergétique chinoise à l'Ecole de Podo-Réflexologie de Paris
- Formation en relaxation en Biosnergie
- Diplômée en aromathérapie et en olfactothérapie à l'Ecole Française d'Aromathérapie intégrative

www.humeurzen.com
humeurzen@gmail.com

(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)

Retrouvez l'ensemble des références de cet article p.24 du n° 3 de LLDR

ANNEXE : références utilisées

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

(1) Passeport santé :

Dossier épuisement professionnel :

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement_professionnel_pm

La prévention de la dépression et du burn-out :

<http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression-burn-out-traitement-prevention-pm-prevention-de-la-depression-et-du-burn-out>

Quizz : quel est votre niveau de stress ?

http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Fiche.aspx?doc=stress_ts

La méditation pour prévenir le burn out ?

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=la-meditation-pour-prevenir-le-burnout-2009093064>

Pour des relaxations en ligne :

<https://itunes.apple.com/fr/podcast/les-balados-passeport-sante.net/id266857856?mt=2>

Applications thérapeutiques du Qi gong :

<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi-gong-th-applications-therapeutiques-du-qi-gong>

(2) Technologia :

Cabinet d'évaluation et de prévention des risques professionnels
Etude complète : le syndrome d'épuisement, une maladie professionnelle :

<http://www.technologia.fr/blog/actus/letude-compleete-le-syndrome-depuisement-une-maladie-professionnelle/>

Le syndrome d'épuisement : une maladie professionnelle : étude pour la reconnaissance du syndrome d'épuisement professionnel au tableau des maladies professionnelles :

<http://www.technologia.fr/blog/wp-content/uploads/2014/04/BurnOutVersiondef.pdf>

Reconnaître le burn-out comme maladie professionnelle :

<http://www.technologia.fr/blog/actus/reconnaitre-le-burn-out-comme-maladie-professionnelle/>

Que faire en cas de burnout pour vous ou l'un de vos proches :

<http://www.technologia.fr/blog/wp-content/uploads/2014/09/4pagesBurnOutOK.pdf>

Etude clinique et organisationnelle permettant de définir et de quantifier le burn out :

<http://www.technologia.fr/blog/wp-content/uploads/2014/01/Etude-burnout-apports-quant.pdf>

(3) Mars-Lab : Cabinet de conseil en optimisation de la performance sociale et en prévention de la santé au travail
Billet : burn-out, l'impossible reconnaissance ?

<http://www.mars-lab.com/billets/burn-out-limpossible-reconnaissance/>

Billet : génération burn-out : X, Y ou Z ?

<http://www.mars-lab.com/billets/generation-burn-out-x-y-ou-z/>

Dossier : et si le burn-out n'était pas (qu')une maladie ?

<http://www.mars-lab.com/dossiers/et-si-le-burn-out-netait-pas-quune-maladie/>

<http://www.mars-lab.com/dossiers/et-si-le-burn-out-netait-pas-quune-maladie/2/>

(4) Psychologies :

<http://www.psychologies.com/Travail/Souffrance-au-travail/Burn-out/Articles-et-Dossiers/Burn-out-prevenir-l-epuisement-professionnel>

Vidéo : 10 règles de vie saine avec David Servan-Schreiber

<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Sante/David-Servan-Schreiber/Articles-et-Dossiers/Video-10-regles-de-vie-saine-avec-David-Servan-Schreiber/4Du-sport-en-encore-du-sport>

(5) INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité) / ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) / Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social

Guide téléchargeable :

http://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe_Burnout_21-05-2015_version_internet.pdf

HAS et ANACT : qualité de vie au travail dans les établissements de santé :

http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1740274/fr/qualite-de--

[vie-au-travail-dans-les-etablissements-de-sante-la-has-et-l-anact-publient-leurs-travaux](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1740274/fr/qualite-de--vie-au-travail-dans-les-etablissements-de-sante-la-has-et-l-anact-publient-leurs-travaux)

(6) Proposition de loi

visant à faciliter la reconnaissance du syndrome d'épuisement professionnel en tant que maladie professionnelle, présentée à l'Assemblée nationale le 16 février 2016 :

<http://www.assemblee-nationale.fr/14/propositions/pion3506.asp>

(7) Passeport santé : Guide des huiles essentielles

<http://www.passeportsante.net/fr/huilesessentielles/>

(8) Guerir.org : site créé par David Servan-Schreiber

<http://www.guerir.org/videos/index.htm>