

# Usé à petit feu

## Comment le stress mène au burn-out

Pendant longtemps, on a cru que seuls les managers ou les professionnels de santé, dont les responsabilités sont lourdes et le stress intense, risquaient le burn-out. Aujourd'hui, on sait que n'importe qui peut être touché.

Dr méd. Markus Meier

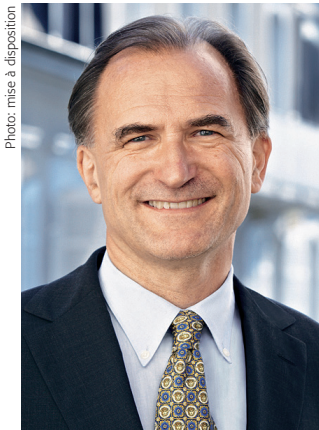


Photo: mise à disposition

### Interview de:

**Dr méd. Hanspeter Flury,**  
spécialiste du burn-out, médecin-chef et directeur médical de la clinique Schützen de Rheinfelden.

### Lorsqu'il y a «burn-out» et pour poursuivre l'analogie, qu'est-ce qui consume les gens de l'intérieur?

L'énergie psychique, l'entrain et la confiance nécessaires pour faire face à la vie quotidienne avec tous ses défis et trouver les bonnes solutions en cas de problèmes.

### Cette usure «à petit feu», comment se produit-elle?

Les intéressés, soumis à un stress durable, sont pris dans un cercle vicieux. Ils se heurtent à des limites mais au lieu d'assouplir des objectifs de plus en plus inaccessibles, ils redoublent d'efforts et se fatiguent encore plus sans changer ni les buts, ni les moyens. Quand la charge de travail augmente, il faut soit demander de l'aide soit se contenter de résultats moins bons. Mais les intéressés s'entêtent à vouloir tout faire à la perfection, s'investissent davantage au détriment de leur propre équilibre et tombent dans l'épuisement, la dépression, l'incapacité de travail et les pensées suicidaires.

### Comment faire la distinction entre le stress, le burn-out et la dépression d'épuisement?

Le burn-out (ou syndrome d'épuisement professionnel) décrit les effets du stress professionnel sur la santé: manque de créativité, fatigue, irritabilité, difficultés de concentration, impression persistante de surmenage, insomnie, dépression et douleurs physiques. Derrière ces symptômes, des maladies non négligeables, conséquences directes du stress. Un burn-out avancé se présente souvent médicalement sous la forme d'une dépression d'épuisement.

Heureusement, l'épuisement professionnel est socialement mieux accepté que d'autres maladies mentales, ce qui permet d'ouvrir la voie à des discussions sur la santé mentale et à dépister les problèmes psychiques.

### Pourquoi y a-t-il de plus en plus de cas?

Parce que le stress professionnel augmente! Selon l'étude sur le stress 2010 menée par la Confédération, un tiers des personnes actives en Suisse se sent souvent voire très souvent stressé au travail, soit 30% de plus qu'il y a 10 ans. Les changements rapides qui affectent le milieu du travail et notre société en général y sont pour beaucoup.

### Le burn-out est-il une maladie de l'élite moderne?

Le syndrome d'épuisement professionnel a été décrit scientifiquement pour la première fois en 1974 chez les personnes exerçant un métier d'aide – professionnels de santé, enseignants – mais il apparaît de plus en plus dans d'autres professions et situations de stress, par exemple chez les femmes qui s'occupent de leurs enfants, travaillent à temps partiel et soignent des proches tout en s'acquittant des tâches domestiques. Les cadres moyens sont davantage touchés que les cadres supérieurs, qui ont une plus grande latitude pour organiser leur travail et obtenir des compensations.

Suite en page 18



Suite de la page 17

Des symptômes tels que des idées qui tournent en rond, la difficulté à trouver le repos, le manque d'énergie, les troubles du sommeil, l'irritabilité et le pessimisme peuvent indiquer un début de burn-out.

### Quels symptômes peuvent indiquer un début d'épuisement professionnel?

Des plaintes psychosomatiques sans raisons organiques: maux de tête, de poitrine ou de dos, manque d'intérêt et d'ouverture envers les idées nouvelles, pensée circulaire, manque d'énergie, surmenage, pessimisme, nervosité, irritabilité, difficulté à lâcher prise et à récupérer, troubles du sommeil, consommation d'alcool ou de sédatifs en hausse – ces premiers signes doivent être pris au sérieux. Parce que l'intervention précoce est la plus efficace!

### A qui la faute?

Il y a rarement un seul fautif. De nombreux facteurs mènent au burn-out: pression professionnelle constante, heures supplémentaires, restructurations permanentes, absence de réussite malgré un fort investissement personnel, changements d'horaires ou de lieu de travail quasiment sans préavis, crainte de perdre son emploi, temps de récupération trop courts, contacts réduits avec la famille et les amis. Les victimes de burn-out se plaignent surtout d'un manque de latitude per-

sonnelle, de tâches vides de sens, d'un manque de reconnaissance et d'appréciation.

D'autres facteurs peuvent jouer un rôle: prise en charge trop pesante d'enfants ou de proches, problèmes relationnels, soucis financiers. Enfin, le caractère d'une personne peut être aggravant: perfectionnisme, attentes élevées en matière de performance, manque de flexibilité ou encore difficulté à demander de l'aide.

### Que peuvent faire les proches et le monde du travail contre l'épuisement professionnel?

Il n'est pas facile d'évoquer son burn-out ou celui d'un proche. Mais la victime, sa famille et son environnement social feraient mieux de ne pas ignorer le problème. Le milieu professionnel aussi se doit d'aider les intéressés avant qu'il ne soit trop tard et de soulager durablement leurs souffrances pour les aider à récupérer et être à nouveau pleinement opérationnels. L'épuisement professionnel touche généralement des personnes très appréciées, connues pour fournir d'importantes contributions. Aucune entreprise ne peut se permettre de les perdre.



## remotiv® 250 peut remotiver lors

- de baisse de l'humeur
- d'inquiétude
- d'anxiété



Disponible en pharmacie ou droguerie. Veuillez lire la notice d'emballage.

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
www.zellerag.ch



La recette contre le burn-out est très simple: il faut le combattre suffisamment tôt, avec le soutien de ses proches, de ses supérieurs et de ses collègues ainsi qu'une assistance médicale et psychothérapeutique. Il faut se reposer, retrouver des forces et mettre en place des changements à long terme, au travail, dans ses loisirs et dans son rapport à soi. Ces mesures diminuent non seulement le burn-out, mais apportent également une plus grande satisfaction au travail et une meilleure qualité de vie. Un investissement qui le vaut bien!

### Quelles sont les pierres angulaires de la thérapie?

Lorsque le syndrome d'épuisement professionnel commence à se manifester, les mesures d'ordre professionnel telles que l'allègement de la charge de travail et la définition d'objectifs clairs, un coach professionnel et/ou des changements dans ses loisirs avec plus de détente, de joie et de sens sont suffisants. Si le burn-out est léger à modéré et que le bien-être, la qualité de vie et le rendement professionnel s'en trouvent altérés, il convient de recourir d'abord aux soins médicaux ambulatoires et/ou aux traitements psychiatriques-psychothérapeutiques. Plus le burn-out est prononcé, plus les traitements ciblent la prise en charge des symptômes – surtout la dépression d'épuisement – et le repos. Dans un deuxième temps, des changements à long terme dans son comportement au travail et pendant les loisirs ainsi qu'une évolution personnelle sont nécessaires.

En cas de symptômes graves, si les progrès à atteindre en ambulatoire sont insuffisants et qu'un changement d'environnement est devenu nécessaire, un traitement hospitalier, généralement de 3 à 6 semaines, dans une clinique de médecine psychosomatique, de psychiatrie ou de psychothérapie est indiqué. La clinique Schützen de Rheinfelden est spécialisée dans le traitement du burn-out.

### Que faut-il considérer par rapport au retour à la vie professionnelle et familiale?

Il faut préparer les victimes de burn-out à reprendre leur vie privée et professionnelle dès leur séjour à l'hôpital. On évoque les problèmes et l'on parle des changements, soutiens et solutions, y compris par le biais d'entrevues avec les proches et l'employeur. Un suivi ambulatoire psychiatrique-psychothérapeutique est important afin que les intéressés apprennent à tenir compte de leur ressenti, à reconnaître rapidement les situations difficiles et stressantes et à mettre en place de nouvelles stratégies d'adaptation – au travail, dans les loisirs, dans la communication et dans leur rapport à eux-mêmes. C'est la seule façon de faire des progrès stables et de guérir.

### En psychiatrie aussi, il existe une pénurie de personnel. Combien de temps les hôpitaux pourront-ils encore faire face à l'afflux de patients victimes de burn-out?

Dans beaucoup de cliniques somatiques et psychiatriques et au sein des services de consultations externes, il est de plus en plus difficile en effet de trouver suffisamment de personnel de soin et de médecins. Un grand défi nous attend, aussi bien au niveau de la santé publique que de la société dans son ensemble.

## ACT: dans toutes les bouches.

Prévient caries et plaque dentaire.  
Goût excellent. Sans alcool.



Antiplaque, anticaries.



- Le complément idéal au brossage quotidien des dents.
- Un principe actif agit tout au long de la journée contre la formation de la plaque dentaire.

