

LE BURN OUT

L'HYPNOSE POUR PRÉVENIR ET GUÉRIR

Dr NICOLE RUYSSCHAERT

De nos jours, la notion de « burn out » a acquis une place importante, on parle du stress au travail. Mais qu'est-ce que le « burn out » ? Une dépression, un état de surmenage, un épuisement, un autre nom pour la neurasthénie d'autrefois ? Les gens souffrant du « burn out » se plaignent de fatigue mentale et physique, ils se sentent épuisés, ont de la peine à se concentrer et ont des troubles de la mémoire. Avec leur entourage, ils sont irritables et de mauvais humeur et développent une attitude cynique pour se protéger.

Ils s'écartent comme un porc-épic qui se hérissent quand ils risquent d'être rejetés ou déçus.

Le « burn out » est souvent le résultat d'un processus dynamique de longue durée qui mène au dysfonctionnement. Insidieux au début, à peine détectable, comme un voleur dans la nuit, le syndrome s'installe et entraîne la victime dans une spirale dont il se remet que lentement (Maslach et Leiter, 1997). C'est un syndrome d'épuisement physique, émotionnel et mental consécutif à un engagement de longue durée dans des conditions de travail émotionnellement exigeantes (Greenglass, 2001).

Le diagnostic de « burn out » a l'avantage de ne pas « stigmatiser » les victimes, surtout si l'on considère ce syndrome comme une menace pour une personne normale qui exige au-delà d'elle-même (Freudenberger, 1980). Bien au contraire, le « burn out » ressemble plutôt à une médaille d'honneur. Mais pour autant, n'oublions pas la souffrance associée à l'épuisement, le cynisme ou dépersonnalisation, et l'inefficacité ou l'absence d'accomplissement personnel dans son travail (Maslach et Leiter, 1997).

« BURN OUT » OU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL. ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL.

Les gens se sentent émotionnellement et/ou physiquement épuisés et pourtant n'arrivent pas à se détendre. Après les expériences de stress répétés, et l'activation du système de stress, le système devient dérégulé, et une activation permanente en est le résultat avec agitation, irritabilité, troubles du sommeil, récupération insuffisante et asthénie (fatigue) matinale. Les expressions comme « je n'en peux plus », « je suis vidé », « je suis au bout du rouleau » indiquent comme le désespoir s'empare de la victime.

DÉPERSONNALISATION ET CYNISME

Une autre caractéristique typique de ce syndrome est un changement d'attitude frappant. On parle de l'érosion dans l'engagement ; changement étonnant chez des personnes engagées, dévouées au travail avec un enthousiasme dépassant la moyenne.

Les patients d'abord, ensuite les collègues sont traités d'une manière déshumanisée. Tout ce qui était une source de plaisir ou de satisfaction a perdu sa connotation positive et est vécu comme désagréable et inutile. Maslach (1997) parle aussi de l'érosion des émotions : les sentiments positifs comme le plaisir, l'enthousiasme et la sécurité sont remplacés par la peur, la colère et la dépression. Une attitude froide et réservée apparaît vis-à-vis des collègues de travail. Le respect est remplacé par une attitude dénigrante et impersonnelle. Le professeur parle de « la classe insupportable », un infirmier parle de « la chambre 14 qui a sonné encore une fois » ou bien que « l'Alzheimer n'a pas dormi et m'a rendu la vie difficile la nuit passée ». Comment comprendre cette attitude ? En prenant de la distance, le salarié se protège contre les déceptions. Malheureusement, l'hostilité provoque l'hostilité et la distance et l'aliénation s'intensifient avec les émotions négatives et le stress.

L'INEFFICACITÉ OU L'ABSENCE D'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL DANS SON TRAVAIL

Il n'est pas étonnant que pendant que les symptômes s'installent, la situation s'aggrave avec le doute sur ses propres possibilités. Avec la perte de concentration, les problèmes de mémoire, l'épuisement, chaque tâche même la plus simple semble impossible à accomplir. La perte de temps par les erreurs est accentuée par les difficultés physiques comme les maux de tête, l'insomnie et la fatigue. Pour gagner du temps, les repas sont sautés et la réduction des activités sociales, dont les loisirs, commence. L'enthousiasme et la motivation disparaissent pour faire face aux nouveaux défis ou pour finir les affaires courantes. Souvent un petit incident, « la goutte qui fait déborder le vase », une demande supplémentaire déclenche le syndrome mettant la victime en colère ou en larmes.