

Burn out (épuisement professionnel)

L'épuisement professionnel, également appelé **burn out**, est un trouble psychique résultant d'un stress chronique dans le cadre du travail. Il se traduit par une fatigue intense, une grande frustration professionnelle, un détachement émotionnel inhabituel et excessif, ainsi qu'un sentiment d'échec incontrôlable.

Comment apparaît le burn out ?

L'épuisement professionnel se développe progressivement chez certaines personnes exposées à des conditions de travail frustrantes et démotivantes : face à la fatigue, au sentiment d'échec et aux difficultés de concentration, celles-ci tendent à travailler toujours davantage pour essayer de retrouver satisfaction et confiance en elles. Si les conditions de travail restent difficiles, un cercle vicieux s'installe jusqu'à l'épuisement émotionnel durable, le burn-out.

Quels sont les signes du burn out ?

L'Organisation mondiale de la santé définit l'épuisement professionnel comme « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». Le plus souvent, cela se traduit d'abord par des signes physiques, fatigue permanente, mal de dos, insomnies, migraine, maux de ventre, infections fréquentes, etc. Le plus souvent, ces signes disparaissent spontanément, mais sans que cela ne soit pour autant le signe d'une amélioration durable de l'état de santé. Une souffrance psychique peut également se manifester en parallèle dès le début : un vide émotionnel, de l'anxiété sous toutes ses formes, de l'irritabilité, une tendance à s'isoler, des difficultés de concentration, un sentiment d'être dépassé par les événements ou de la démotivation.

Lorsque les conditions de travail continuent à être insatisfaisantes, d'autres signes caractéristiques apparaissent progressivement, la frustration, le sentiment d'échec et le détachement excessif vis-à-vis des événements et de l'entourage. La personne épuisée devient anormalement froide et indifférente, elle s'isole émotionnellement et fait preuve d'un cynisme inhabituel.

Lorsque la situation professionnelle ne s'améliore pas, les symptômes s'aggravent. Des troubles du comportement alimentaire peuvent apparaître, voire des toxicomanies (alcool, drogues, médicaments). L'épuisement, lorsqu'il persiste, peut également déclencher une dépression avérée qui vient aggraver le burn out.

Les personnes souffrant d'épuisement professionnel pendant de longues périodes semblent prédisposées à d'autres problèmes de santé, tels que maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, surpoids ou obésité.

Les causes et la prévention du burn out

Quelles sont les causes de l'épuisement professionnel ?

Le burn out résulte en général de différents facteurs associés, dont la plupart sont professionnels. Les personnes qui en souffrent se plaignent d'être surchargées de tâches en permanence, de manquer d'autonomie, de supporter des responsabilités mal définies et d'être insuffisamment reconnues pour leur travail. L'absence de possibilités d'avancement semble le favoriser le burn out.

Certaines personnes très impliquées dans leur travail, adeptes du perfectionnisme et de nature ambitieuse semblent davantage prédisposées à l'épuisement professionnel. De lourdes responsabilités familiales et des

conflits personnels inconscients vécus simultanément aggravent cette prédisposition, de même que la solitude affective. Le burn out semble affecter hommes et femmes en proportions égales. Les professionnels soignants, comme par exemple les infirmières, sont très touchés par ce type de trouble.

Peut-on prévenir le burn out ?

Lorsque les conditions de travail sont propices à l'épuisement professionnel, certaines mesures peuvent contribuer à prévenir le burn-out.

- Si vous vous sentez surchargé ou débordé, **faites une liste des tâches à accomplir par ordre de priorité**. Vous pouvez les organiser entre celles que vous devez accomplir vous-même et celles que vous pouvez déléguer. Apprendre à déléguer est un bon moyen de prévenir le burn out.
- Pour éviter la frustration et le sentiment d'échec, il est préférable de **vous fixer des objectifs précis et réalistes**. Il est également important de fixer des limites à votre engagement professionnel et à votre perfectionnisme.
- Apprenez à **reconnaître les situations et les événements qui vous stressent** de façon négative, afin d'essayer de les prévenir ou de les éviter.
- **Efforcez-vous d'apprendre à dire « non »** lorsque cela est préférable. Réfléchissez avant d'accepter une mission et de vous retrouver surchargé de travail.
- **Évitez de comparer vos performances** à celles de vos collègues ou de vous lancer dans une compétition avec eux.
- En cas de **stress au travail**, ne gardez pas vos soucis pour vous. **Parlez-en à vos proches** ou à des personnes qui connaissent le même type de problème. L'isolement contribue à l'épuisement émotionnel.
- **Écoutez les signaux que votre corps vous envoie**. Essayez d'évacuer votre stress en pratiquant une activité physique régulière. En cas de fatigue, mieux vaut éviter les excitants tels que le café, le thé, le chocolat, les colas ou le guarana, l'alcool et si possible le tabac.
- **Ralentissez votre rythme de travail**, apprenez à faire des pauses et... à ne rien faire ! Essayez de garder votre calme face aux événements professionnels et relativisez leur importance.
- **Ne devenez pas esclave de la technologie**. Évitez de consulter vos messages électroniques professionnels à votre domicile et séparez autant que possible votre vie professionnelle de votre vie personnelle.

Les questions à se poser lorsque le travail nous pèse

Lorsque les difficultés professionnelles commencent à interférer avec la vie quotidienne, la formulation de certaines questions peut contribuer à prévenir l'aggravation de la situation.

- Quelle est la place du travail dans ma vie ? Est-elle en accord avec la place que j'aimerais lui accorder ?
- Quelles sont les raisons de mon mal-être au travail ?
- Pourquoi suis-je si sensible à ces situations et à ces événements ? Quels effets ont-ils sur moi ?
- Comment puis-je modifier mes conditions de travail pour éviter que ces situations ne se produisent, ou pour diminuer leur impact négatif sur mon bien-être ?
- Pourquoi n'ai-je pas encore réussi à modifier mes conditions de travail ? Quels sont les freins qui m'ont empêché de le faire ?
- Puis-je raisonnablement demander à mon employeur de modifier certaines de mes conditions de travail ?
- Les choses seraient-elles plus faciles si je changeais d'employeur ? Quelle est ma part de responsabilité dans les raisons de mon mal-être ?

Les compléments alimentaires contre l'excès

de stress

Quels compléments alimentaires contre l'excès de stress ?

Des compléments alimentaires proposés contre le stress, comme le magnésium ou le décapeptide de caséine alpha 1, visent à favoriser la relaxation ou, dans le cas des adaptogènes, à aider l'organisme à répondre au stress.

Le magnésium contre l'excès de stress

Le magnésium est un sel minéral indispensable à la transmission de l'influx nerveux et à la relaxation musculaire après la contraction. Il pourrait avoir un effet relaxant général.

Néanmoins, les études manquent pour confirmer cette propriété. Au sein des compléments alimentaires, le magnésium est souvent associé aux vitamines du groupe B, indispensables au bon fonctionnement du système nerveux.

Le décapeptide de caséine alpha 1 contre l'excès de stress

Le décapeptide de caséine alpha 1 (ou alpha-casozépine) est une chaîne de dix acides aminés extraite de la principale protéine du lait de vache. Des études ont montré que cette substance possédait des effets anxiolytiques sur une courte durée (de 24 à 48 heures).

Toutefois, en raison de ces effets brefs, l'ancienne Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments, désormais Anses) a émis un avis précisant qu'« elle ne pouvait se prévaloir d'un effet visant à réduire les conséquences du stress du fait de sa courte durée d'action ».

Existe-t-il des risques avec les compléments alimentaires contre l'excès de stress ?

Les personnes qui souffrent d'**insuffisance rénale** doivent éviter les compléments de magnésium qui, de plus, ne doivent pas être pris en même temps que les antibiotiques de la famille des cyclines et des quinolones.

Les personnes souffrant de **mycoses** (champignons) ou de **déséquilibre de la flore intestinale** doivent s'abstenir de prendre du décapeptide de caséine alpha 1.

La phytothérapie contre l'excès de stress

Quelles plantes pour soulager un excès de stress ?

Les plantes proposées pour mieux supporter le stress sont souvent des plantes dites « adaptogènes », c'est-à-dire capables de favoriser le retour de l'organisme à l'équilibre.

Le ginseng pour soulager un excès de stress

Les racines de **ginseng** sont utilisées sous forme de poudre ou de décoction en médecine traditionnelle pour lutter contre le stress. Plusieurs études sont en cours pour essayer de comprendre les mécanismes à l'origine de leur effet adaptogène. Pour l'instant, l'usage du ginseng dans cette indication repose essentiellement sur la tradition.

L'éléuthérocoque pour soulager un excès de stress

Improprement appelé « ginseng sibérien », l'**éléuthérocoque** fait également partie des plantes aux propriétés adaptogènes. Des extraits de ses racines ont fait l'objet de plusieurs études cliniques qui ont confirmé leur effet positif en cas de stress. On a en particulier démontré une augmentation du cortisol (l'hormone qui permet de réagir au stress) dans le sang.

Les autres plantes pour soulager un excès de stress

Quelques plantes aux vertus calmantes sont généralement proposées aux personnes victimes des effets d'un stress : par exemple **la passiflore, le houblon ou le romarin**.

De même, la **rhodiola** (ou orpin rose *Rhodiola rosea*) et le **schizandra** (*Schizandrae chinensis*) semblent présenter des propriétés similaires qui continuent à faire l'objet d'études cliniques.

Existe-t-il des risques à soulager un excès de stress avec des plantes ?

Les personnes qui prennent un traitement de longue durée (hypertension, diabète, troubles cardiovasculaires, etc.) doivent consulter leur médecin avant de prendre des plantes aux propriétés adaptogènes. Celles qui vont subir une intervention chirurgicale doivent s'abstenir d'en consommer, car ces plantes ont tendance à diminuer la capacité du sang à coaguler.

Les traitements du burn out

Comment soigne-t-on l'épuisement professionnel ?

Le diagnostic de burnout est souvent délicat à poser. Les symptômes physiques qui marquent le début de ce trouble sont peu spécifiques et il n'existe pas de définition officielle du burn out. Cependant son traitement se révèle plus efficace lorsqu'il intervient dès l'apparition des premiers symptômes.

Lorsque le médecin soupçonne un épuisement professionnel, il prescrit tout d'abord **un arrêt de travail de courte durée** qui permet à son patient de se reposer et de prendre des mesures pour que son retour au travail s'accompagne des changements nécessaires (réorganisation, remise en perspective, définition d'objectifs plus réalistes, apprentissage de techniques de gestion du stress, etc.).

Le médecin peut également conseiller à son patient de consulter un psychothérapeute qui l'aidera à identifier les causes de l'épuisement, à imaginer les mesures à prendre pour changer la situation, à reconnaître ses limites et à prendre en compte ses vrais besoins. Les **techniques de type thérapie comportementale et cognitive** sont particulièrement indiquées dans le traitement du burn-out. Ce travail à court ou moyen terme peut être suivi d'un travail de type psychanalytique pour essayer d'identifier les conflits personnels inconscients susceptibles de prédisposer la personne à l'épuisement professionnel.

Lorsque le burn out est responsable de troubles dépressifs, un traitement antidépresseur peut être temporairement associé au traitement psychothérapeutique.