

Mettre des mots sur mes maux



LE BURN OUT

Philippe Corten,
*professeur,
 Clinique du
 stress, centre
 hospitalier
 universitaire
 Brugmann.*

.....

Ce que je vis, est-ce du stress, de l'angoisse, de l'anxiété, un sentiment dépressif ou simplement de la fatigue ?

.....

● L'anxiété

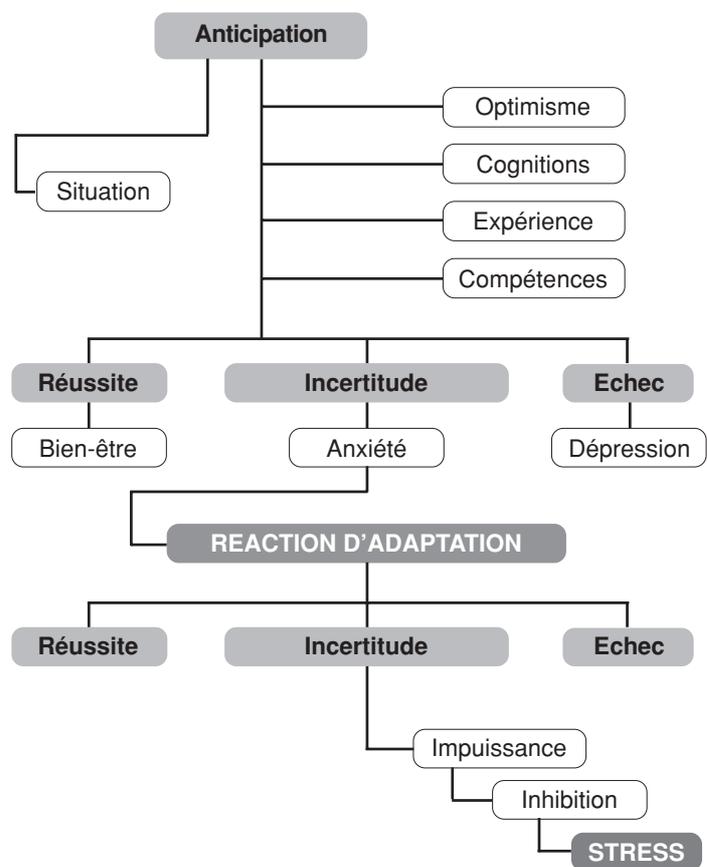
L'anxiété est une émotion normale, elle nous alerte des dangers et des risques existants. Elle est en relation avec nos anticipations. Si nous n'anticipons pas, nous ne serions jamais anxieux. Elle se développe lors de la crainte de l'échec ou devant l'incertitude de l'action à entreprendre (principe d'incertitude).

● La fatigue

La fatigue est une réponse physiologique naturelle et réversible à un effort spécifique identifiable. Fatalement, si un étudiant passe plusieurs nuits blanches pour étudier un examen, il sera fatigué. De même, un manutentionnaire qui passe ses journées à déplacer des sacs de ciment, ne peut être que fatigué en fin de journée. Dans la fatigue simple, la cause est toujours identifiable et explicable physiologiquement. Par ailleurs cette réaction est réversible : il suffit de dormir et se reposer suffisamment. Ainsi, si après quelques jours de repos, la fatigue n'a pas disparu, probablement sommes-nous en présence d'un autre syndrome.

● La fatigue chronique

Bien que ce syndrome, appelé également fibromyalgie, ne soit pas unanimement reconnu dans les milieux scientifiques et médicaux, il se caractérise par l'intensité de la fatigue qui est particulièrement invalidante et par les douleurs musculaires et articulaires importantes. Les fibromyalgiques parviennent rarement à avoir plus de quelques heures d'activité par jour et chroniquement paient très cher les jours suivants la moindre augmentation de leur activité. Il n'y a pas, à l'heure actuelle, de traitement de la fatigue chronique à part la relaxation.



Généralement, l'être humain lorsqu'il anticipe est plutôt optimiste. Spontanément il aura tendance à imaginer une issue favorable à son action. Si nous étions réalistes, qui oserait en Belgique programmer un barbecue pour dans quinze jours ? Ou lorsqu'on prend la voiture imagine-t-on qu'on pourrait avoir un accident ? Néanmoins, parier sur la réussite n'est pas toujours possible, surtout si suffisamment de signes nous en alertent, on peut alors imaginer l'échec. L'anticipation de l'échec entraîne souvent un sentiment dépressif ou anxieux. Mais l'anxiété sera surtout importante si on ne sait pas quelle attitude il faut prendre. Certains

Mots clés : santé mentale.

supportent mieux l'incertitude que d'autres. On dit qu'ils sont cool ou qu'ils sont zen, d'autres ont besoin de tout maîtriser. L'incertitude et l'angoisse qu'elle engendre sont très difficiles à supporter car elles sont paralysantes et la première réaction est de diminuer celles-ci soit en prenant plus de renseignements soit en optant pour l'échec (ou la réussite malgré tout). C'est ce que fait l'étudiant en examen qui voit la date de l'interrogation s'approcher et la quantité de matière qu'il devrait engloutir. Un certain moment il se dit : « je vais être busé ». Une autre réaction est de se faire une décharge monumentale d'adrénaline pour agir, c'est ce qu'on appelle une réaction d'adaptation. Bien souvent c'est efficace. L'acteur lorsqu'il va monter en scène a le trac, il est anxieux. Mais il sait aussi que s'il bredouille, s'il tremble, il ne convaincra pas le public et en montant sur scène il déclenche une décharge d'adrénaline. Par contre si cette réaction est inefficace et que cela se répète, on va rentrer dans un processus de stress.

L'anxiété peut se manifester sous différentes formes comme l'angoisse ou les phobies. On parlera de :

- **Peur** : pour un sentiment de crainte motivée en présence de la situation (exemple : être face à un lion) ;
- **Phobie** : pour un sentiment de crainte non motivée en présence de la situation (exemple : face à une souris ou un ascenseur ou des gens) ;
- **Anxiété** : un sentiment de crainte motivée ou non en dehors de la présence de la situation ;
- **Angoisse** : pour les sensations physiques que procure une anxiété (nœuds à l'estomac, boule dans la gorge, tremblements, palpitations...).

Quand l'anxiété devient-elle pathologique ?

- Quand la réaction est disproportionnée ou inadéquate face à la situation ;
- Quand elle est persistante ;
- Quand elle handicape la réalisation normale des tâches.

Les symptômes habituels de l'anxiété :

- Difficultés à l'endormissement ;
- Angoisses localisées (nœuds à l'estomac, boule dans la gorge, tremblements, sensation d'étaux sur la poitrine, mains moites, palpitations...)
- Souvent déjà facilement anxieux avant ou depuis toujours.

● Sentiments dépressifs

Avoir des moments de déprime, de cafard ou de blues est également absolument normal. On n'est pas constamment heureux !

La déprime se caractérise par :

- La perte de plaisir dans les actes procurant habituellement du plaisir ;
- Un sentiment de tristesse ou d'irritabilité, de mal-être diffus, de grisaille de l'existence ;
- Parfois des idées noires.

En ce sens le burn out est une forme particulière de dépression.

Quand la déprime devient-elle pathologique ?

- Quand la réaction est disproportionnée ou inadéquate face à la situation ;
- Quand elle est persistante ;
- Quand elle handicape la réalisation normale des tâches.





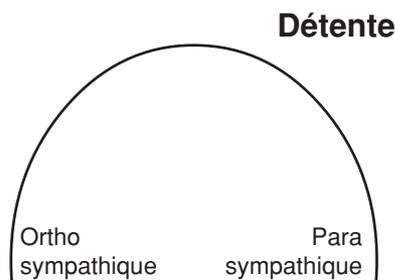
● Le stress

Le stress est une réaction normale et sans danger si l'on peut agir (fuir ou attaquer) et surtout si après on s'accorde le temps de se détendre.

En 1936, Selye a mis en évidence un mécanisme archaïque appelé depuis stress. Le mot stress vient d'une déformation du mot anglais *to stretch* (étirer). Ce mécanisme est une réaction d'adaptation du système nerveux, autonome et massif, destiné à assurer la survie d'un animal face à un danger pouvant mettre en péril sa vie. Il s'agit d'un mécanisme nerveux parce que c'est le cerveau qui le déclenche, autonome parce que nous ne le commandons pas volontairement et massif parce que nous ne pouvons pas le moduler.

Dans une situation d'alerte ou de danger, l'animal va déclencher le système orthosympathique. Ce système a comme fonction de préparer l'animal à agir (attaquer, fuir) en augmentant le rythme cardiaque, la tension, le rythme respiratoire, en irriguant les muscles au détriment des téguments et de la peau (c'est pourquoi on pâlit), en fermant les sphincters...

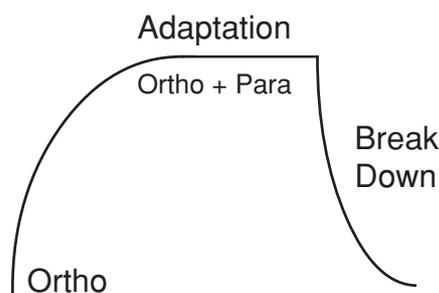
A ce moment, l'animal est prêt à faire face au danger et si son action est réussie et qu'il a la vie sauve, il va déclencher une contre-réaction qui doit lui apporter la détente. Cette contre-réaction est déclenchée par le parasymphatique : le cœur va se ralentir, la tension baisser, la respiration devenir plus calme et plus profonde, le sang va irriguer à nouveau la peau (on rosit), les sphincters s'ouvrent (on a un besoin urgent d'uriner), une érection est alors possible aussi...



Alerte

Imaginons maintenant que la situation se maintienne. L'orthosympathique se met en

branle, la tension augmente, le sang va vers les muscles, le rythme cardiaque et respiratoire s'amplifie, mais l'organisme ne peut pas indéfiniment augmenter tout son rythme cardiaque, sa tension, etc. Pour éviter la catastrophe, il utilise une contre-réaction aux décharges d'adrénaline, il ajoute non seulement de l'acétylcholine mais aussi du cortisol. Le cortisol n'est pas une réponse destinée à agir ou à se détendre immédiatement mais surtout à *résister* dans l'épreuve. D'une certaine manière les choses se calment, la tension n'augmente plus, ni le rythme cardiaque mais les deux phénomènes se juxtaposent, tantôt les sphincters se contractent tantôt ils se dilatent et c'est ce va et vient constipation-diarrhée, tantôt des transpirations tantôt des sueurs froides, tantôt du désir tantôt des pertes de libido et d'érection, etc. Dans l'ensemble le sort est plus enviable que si l'orthosympathique travaillait seul. C'est ce que l'on appelle la phase d'adaptation. Mais à quel prix ? Cette situation où l'orthosympathique et le parasymphatique fonctionnent simultanément non seulement entraîne une sécrétion plus importante d'adrénaline, d'acétylcholine et de cortisol, mais nécessite énormément d'énergie.



Que se passe-t-il si cela perdure ? Cela peut durer très longtemps. Mais au bout du compte, l'organisme craque de façon brutale : l'ulcère perforé, l'infarctus, l'hémorragie cérébrale, l'accident de voiture, le suicide ! Et nul ne peut prédire le type de décompensation, ni quand il adviendra !

Comment définit-on un stress pathologique ?
Le stress pathologique est un vécu caractérisé par :

- Un état de tension persistant et vécu négativement ;

- Où l'individu n'est plus ou n'est pas ou ne sent plus capable de répondre adéquatement à la tâche qu'il doit réaliser ;
- Où le fait de ne pas répondre adéquatement entraîne des conséquences significatives ;
- Ou l'on peut mettre en évidence des retentissements de cet état sur le plan physique et mental.



● Le burn out

Le burn out est une des formes sous lesquelles le stress peut se manifester. Il est particulièrement répandu dans les métiers qui demandent d'avoir une flamme intérieure et dans lesquels la réussite de l'action dépend de ses capacités relationnelles (soignants, travailleurs sociaux, enseignants, animateurs, agents commerciaux...). Il prend très longtemps à se manifester (plusieurs années) mais il est très dévastateur. C'est pourquoi on l'appelle parfois « syndrome de la mérule émotionnelle » ou « syndrome d'épuisement émotionnel ».

Au départ il se développe sur des réactions adaptatives normales au stress.

- Pour supporter le stress, un individu tente de s'endurcir, de ne pas être aussi affecté par ce

- qui lui arrive ;
- Pour supporter le stress, nous avons souvent besoin de ne pas être envahi par les autres. « De l'air ! » Nous les mettons à une certaine distance pour se soucier sans s'impliquer ;
- Nous revoyons nos aspirations et attentes à la baisse pour être plus réaliste.

Ces réactions sont tout à fait saines et tout à fait normales. Elles ne posent aucun problème si elles arrivent de temps en temps. C'est lorsque cela devient un processus que le syndrome de burn out s'enclenche, c'est-à-dire lorsque ces réactions sont quasi permanentes. En effet, si on anesthésie ses émotions en permanence, on ne peut pas se blinder uniquement contre les émotions négatives. Ainsi peu à peu on ne ressent plus les émotions positives. Sans être franchement triste, ce qui faisait plaisir ne fait plus vraiment plaisir. C'est pourquoi on considère le burn out aussi comme une forme de dépression. Une dépression cachée ou peu à peu la source des émotions s'épuise. L'ennui, c'est que puisqu'on ne se sent pas déprimé, on n'a pas la « gueule du dépressif », au contraire on a un masque souriant pendant très longtemps et quand on appelle au secours personne ne nous croit. « Toi, aller mal ? ? ? ? ». On parle de dépression souriante.

A force de mettre les autres à distance et de ne plus s'impliquer, on n'entre plus en empathie avec eux et on finit même par les considérer comme des pions que l'on peut manipuler. Au début cela ne se produit qu'au travail, mais peu à peu cela s'étend au partenaire, aux enfants, aux amis et quand on appellera « au-secours », ils vous laisseront tomber, las de votre attitude. On développe ici une déshumanisation des relations et un cynisme certain.

Enfin, à force de revoir à la baisse ses aspirations et ses attentes, on finit par se démotiver et par se mésestimer.

Le burn out est quasi exclusivement d'origine professionnelle, car les contraintes du travail contiennent tous les ingrédients pour que les trois mécanismes se développent. En effet au travail :

- Pas d'états d'âme !
- *Business, is business*. Pas d'amis en affaire !
- D'année en année la barre est mise plus haut et l'écart entre ses objectifs et ses capacités ou ses besoins se creuse.

Exercice : « Etes-vous en burn out ? »

Mesurer l'intensité de votre burn out

Consignes :

Cochez pour chaque question l'intensité correspondante

	Très peu	Un peu	Assez	Moyennement	Beaucoup	Très fortement	Enormément	
1 Je me sens émotionnellement pompé(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	E
2 Je me sens à bout à la fin d'une journée	0	1	2	3	4	5	6	E
3 Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que je vais affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6	E
4 Je peux comprendre facilement ce que les autres ressentent	0	1	2	3	4	5	6	A
5 Je sens que je traite les autres de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6	C
6 Travailler chaque jour avec des gens, c'est vraiment un fardeau pour moi	0	1	2	3	4	5	6	E
7 Je résous avec efficacité les problèmes des gens	0	1	2	3	4	5	6	A
8 Je sens que j'ai brûlé toutes mes cartes face à mon travail	0	1	2	3	4	5	6	E
9 Je crée une influence positive sur les gens que je côtoie à mon travail	0	1	2	3	4	5	6	A
10 Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai cet emploi	0	1	2	3	4	5	6	C
11 Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6	C
12 Je me sens très énergique	0	1	2	3	4	5	6	A
13 Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	E
14 Je sens que je travaille trop fort à mon emploi	0	1	2	3	4	5	6	E
15 Je ne fais pas vraiment attention à ce qui arrive aux autres	0	1	2	3	4	5	6	C
16 Travailler directement avec des gens me stresse beaucoup	0	1	2	3	4	5	6	E
17 Je peux facilement créer une atmosphère détendue avec les autres	0	1	2	3	4	5	6	A
18 Je me sens épanoui(e) lorsque j'ai travaillé étroitement avec les autres	0	1	2	3	4	5	6	A
19 J'ai accompli plusieurs choses utiles dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6	A
20 Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6	E
21 Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6	A
22 Je ressens que les autres me critiquent indûment	0	1	2	3	4	5	6	C

Par contre, la vie relationnelle nécessite au contraire pour subsister, des états d'âme, de s'impliquer dans la relation et d'avoir des projets adaptés. Dans certains cas cependant, particulièrement quand pour une raison ou une autre, on ne peut ou ne veut pas se séparer, un burn out de couple peut s'installer (voir le *Chat* avec Gabin et Simone Signoret). De même certaines histoires de vie caractérisées par une éducation où les sentiments ont été peu exprimés ou contrariés, où les relations avec les parents étaient peu empathiques et où systématiquement on a été dévalorisé peuvent bien plus tard se solder par un burn out.

● **Exercice : « Etes-vous en burn out ? »¹**

Mesurer l'intensité de votre burn out à l'aide du tableau de la page précédente.

Pour le dépouillement :

- Faites le total des scores pour toutes les lignes qui se terminent par E : vous aurez votre score d'épuisement émotionnel. Divisez le résultat par 11 et multipliez le par 20, vous aurez votre score en % (significatif si au-dessus de 50 %);
- Faites le total des scores pour toutes les lignes qui se terminent par C : vous aurez votre score de cynisme et déshumanisation des relations. Divisez le résultat par 3 et multipliez le par 10, vous aurez votre score en % (significatif si au-dessus de 33 %);
- Faites le total des scores pour toutes les lignes qui se terminent par A : vous aurez votre score d'accomplissement personnel des relations. Divisez le résultat par 5 et multipliez le par 10, vous aurez approximativement votre score en % (burn out significatif si en dessous de 66 %). ●

(1) Maslach,
Burnout
Inventory de
Maslach Ch et
Jackson SE,
Consulting Press
Palo Alto 1996.