

## LE BURNOUT ET SES POSSIBILITÉS DE TRAITEMENTS

Les sujets stressés en situation de BURNOUT arrivent à ne plus faire face, à se désintéresser des personnes qui les entourent, à ne plus trouver de satisfaction dans leur travail. Ils sont épuisés, vidés. Leur cerveau ne fonctionne plus. Le sens qu'ils s'étaient donné pour les conduire dans la vie n'a plus aucun sens. Ils ont perdu la conscience de ce qu'ils sont en réalité, l'être de leur être.

Ils rencontrent ce stress dans leur histoire de vie personnelle ou dans leur cadre professionnel: Ils se plaignent d'avoir trop de responsabilités, trop de travail, de conflits interpersonnels, de ne pas pouvoir gérer leur temps. Certains souffrent de harcèlement. Parfois, plus grave est le stress post-traumatique.

Le Malach Burnout Inventory (MBI) est un test qui mesure l'intensité du burnout s'il existe. On recherche trois composantes: **l'épuisement émotionnel**, la **dépersonnalisation** et la **perte de l'accomplissement personnel**

Nombre de sujets, et les médecins ne sont pas épargnés, sont consternés de constater qu'ils sont victimes de burnout. Les sonnettes d'alarme: Ils endurent plus que ce que leur corps ne peut supporter. Il n'est pas étonnant dans ce cas de voir apparaître des symptômes tels que la fatigue, le manque de vigilance et de distance vis-à-vis des événements, les acouphènes, les vertiges, les céphalées, les tensions viscérales et les douleurs musculaires, les troubles du sommeil ou de l'alimentation.

Les **addictions** ne sont pas systématiques bien que fréquentes ajoutant la culpabilité et la perte de la confiance en soi : alcool, tabac, nourriture, télévision, ordinateur et Internet, téléphone.

Les **somatisations**. D'autres symptômes se dévoilent dans tous les lieux du corps. Si l'on n'en tient pas compte, ils peuvent augmenter en qualité et en intensité. Des somatisations vraies peuvent apparaître. Il est conseillé d'en parler à son médecin.

### Les traitements

Les médicaments : les antidépresseurs ne traitent pas le burnout, par contre, ils traitent la dépression si elle est associée au burnout. Malheureusement certaines sociétés d'assurance ne prennent pas en charge les frais si le patient ne prend pas d'antidépresseur. On en vient à une aberration de devoir se faire prescrire des traitements qui ne seront pas pris.

Le repos : Pour traiter le burnout qui est un trouble existentiel, il est conseillé d'intervenir le plus tôt possible en demandant un arrêt de travail pour se reposer

La psychothérapie : La meilleure psychothérapie est la vie : sortir, rencontrer des amis, vivre dans un lieu propice à la détente et à la réflexion, se faire masser, flotter sur l'eau chaude de préférence pour se détendre tout en se faisant accompagner par un psychothérapeute confirmé, médecin ou psychologue reconnus par la haute autorité de santé de préférence. En cas de gravité du burnout, il est possible de se faire hospitaliser mais ce n'est pas une obligation (sauf quand les caisses d'assurance maladie et les complémentaires l'imposent pour percevoir les indemnités journalières). Lorsqu'on souffre de burnout, ces tracasseries administratives vont à l'encontre du traitement de lâcher prise et de bien-être. Elles sont souvent iatrogènes.

Aides sociale et juridique: Se faire aider en cas de besoin par une assistante sociale, un syndicat ou un juriste pour faire valoir ses droits

Améliorer ses compétences : Stages de développement personnel associant une vie de groupe, l'apprentissage des compétences sociales encore appelé "techniques d'affirmation de soi". Il est connu que le groupe a la fonction de soutien et traite la tristesse. Dans ces conditions de protection et de stimulation des ressources, il permet de développer la confiance en soi et l'estime de soi-même. La méditation (Mindfulness et autres), la prière et la recherche spirituelle. La respiration holotropique est connue depuis le début de l'humanité et elle est mise au point par Stanislav Grof . En contactant un praticien formé à l'EMDR qui traite le stress post traumatique ou le stress intense.

Références :

- 1) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Stanislaw\\_Grof](http://fr.wikipedia.org/wiki/Stanislaw_Grof)
- 2) site [www.EMDR-France.com](http://www.EMDR-France.com)
- 3) site [www.AFTCC.com](http://www.AFTCC.com): thérapies comportementales et cognitives: techniques d'affirmation de soi.
- 4) Oser la confiance en soi. Frédéric Fanget. Ed Odile Jacob.

- 5) THESE pour le DOCTORAT EN MEDECINE Clémentine VAQUIN-VILLEMINEY. "PREVALENCE DU BURNOUT EN MEDECINE GENERALE : Enquête nationale auprès de 221 médecins généralistes du réseau Sentinelles".
- 6) *À la recherche de soi* (en collaboration avec Christina Grof) (*The Stormy Search for the Self*, 1990), Ed Rocher, 1992, 379 p.
- 7) Docteur Patrick Baudin : "La respiration holotropique" . Ed Medicis. (voir site Patrick Baudin)
- 8) Docteur Anne-Marie Piffaut "l'acouphène dans tous ses états" Ed L'Harmattan
- 9) Docteur Anne-Marie Piffaut : Comment guérir son corps avec son esprit ? La psychosomatique à portée de main. Ed en ligne [www.shopmybook.com](http://www.shopmybook.com).