

Dossier RPS – 1.1 Le burnout

Le contexte

Le syndrome d'épuisement professionnel (« burnout ») est associé aux facteurs de risques psychosociaux d'origine professionnelle (RPS)

Le burnout est aujourd'hui une maladie connue et qui se caractérise par un état de fatigue accompagné par un désengagement dans les activités professionnelles et personnelles de la personne qui en souffre.

Mais si cette maladie est aujourd'hui bien connue du grand public, elle continue pourtant de faire de nombreuses victimes chaque année. Comment déceler ce facteur ?

Les symptômes en 4 étapes

La première étape est la phase d'alarme :

Le stress apparaît tout d'abord par de petits signes qui se manifestent de manière récurrente et sur une période longue. On parlera alors de stress chronique.

Le stress chronique est le premier signal d'alarme qu'il faut apprendre à repérer.

Si la personne victime de stress chronique, ne prend pas le temps de se reposer et/ou de faire diminuer la source du stress, la récupération deviendra de plus en plus difficile et le stress s'accumulera sur une durée longue.

C'est à cette étape qu'il est le plus facile de réagir : prenez du repos, identifiez les sources de stress et mettez en place des stratégies pour les éliminer ou les diminuer.

La seconde étape est la phase de résistance :

À force de s'habituer à un état de stress permanent, la personne entre dans une sorte de méconnaissance de son état. Elle ne ressent plus les effets du stress, les réactions physiques d'alarme disparaissent progressivement. Le corps de la personne est en train de s'accoutumer à la souffrance qu'il finit par ne plus ressentir.

C'est une phase critique parce que la personne entre dans un déni du problème. Elle ne mettra donc rien en œuvre pour en sortir et glissera progressivement vers la troisième étape, sauf si une personne de son entourage particulièrement attentive trouve les mots pour l'aider à prendre conscience de ce qui lui arrive.

Disposer d'un solide réseau social est ici un avantage considérable pour éviter de sombrer dans le burnout, car ce sont souvent les autres qui seront forces de proposition et d'alerte.

La troisième étape, la phase de rupture :

Le corps de la personne atteint ses limites progressivement et dans cette phase les symptômes qui avaient disparu à la phase précédente réapparaissent.

C'est probablement la phase la plus critique de l'installation de la maladie parce que ne pas réagir ici impliquera des dommages irréversibles qui s'accompagneront de conséquences graves pour la vie de la personne concernée plus tard.

Il est donc particulièrement important de réagir lorsque l'on se sent stressé, fatigué, dans l'incapacité de se reposer ou de récupérer même avec une bonne nuit de sommeil ou après des vacances.

La meilleure option est ici de consulter rapidement son médecin traitant afin de mettre en place une stratégie de soins adaptée.

Enfin la quatrième étape est la phase d'épuisement ou le Burnout :

À force de n'avoir rien fait, le système de défense psychique et physique de l'individu est épuisé et dérégulé. La personne entre alors dans une phase dépressive et vit dans une angoisse perpétuelle.

Il est ici trop tard pour réagir.

Seul un arrêt longue maladie de plusieurs mois, parfois même de plusieurs années accompagné d'un travail psychothérapeutique permettra à la personne concernée de retrouver un équilibre de vie. Mais il restera des traces indélébiles dans sa vie et une fragilité plus importante au stress.

Conclusion

Contrairement à ce que décrivent la plupart des malades qui en souffrent, le burnout n'est pas une maladie qui apparaît brutalement dans la vie d'un individu.

C'est un long processus qui s'installe progressivement et au cours duquel la personne méconnaît les signaux d'alerte envoyés par son corps, et souvent par ses proches.

Il est particulièrement important de réagir au plus tôt en mettant en place une stratégie permettant à la personne stressée de se reposer, de récupérer et de s'éloigner de la source du stress pour éviter une longue maladie.

Par exemple, la sophrologie ou les pauses sur le temps de travail, hors de son bureau, favorise le bien-être au travail en étant cadrées et limitées...

Pour plus d'informations :

<http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Les-RPS-c-est-quoi.html>

http://www.anact.fr/web/dossiers/sante-au-travail/RPS?p_thingIdToShow=31993616

http://www.anact.fr/web/dossiers/sante-au-travail/RPS?p_thingIdToShow=42447677