

Burn-out: se surinvestir au travail jusqu'à l'épuisement total

DANGER Ignorer les signaux d'alerte, s'ancrer dans le déni d'une fatigue constante, sacrifier tout... au boulot, jusqu'au crash final. Avant, et après d'en arriver à cet extrême, se questionner sur son rapport personnel au travail peut se révéler salvateur.

PAR JOËLLE ANZÉVUI, JOURNALISTE RP

Comment définir la notion de burn-out dans un contexte où l'on parle désormais de burn-out parental, burn-out des étudiants, burn-out des sportifs? Selon l'OMS, ce terme désigne spécifiquement un phénomène relatif au travail et ne devrait pas être utilisé, par les médecins comme par les patients, pour décrire des expériences d'épuisement vécues dans d'autres dimensions de la vie. En Suisse, le burn-out n'est pas reconnu en LAA comme une maladie professionnelle. Selon la CIM 11 (classification internationale des maladies), il n'est pas une maladie mais un phénomène lié au travail. «Pour imaginer le burn-out, on utilise souvent le symbole de la bougie qui a brûlé jusqu'à sa dernière larme ou celui d'un bâtiment qui tient encore debout mais dont l'intérieur est totalement cramé», note la Dre Sophie Rusca, cheffe de service de la médecine du travail à l'HVS. Le burn-out correspond à l'aboutissement d'un stress professionnel chronique et d'un épuisement des ressources. «Soudain, on est incapable, physiquement même, de sortir de son lit.» Malgré des signaux d'alerte significatifs dont des tensions musculaires, l'émoussement des émotions voire des troubles cognitifs (de l'attention, de la mémorisation et de la concentration), la personne se lance à corps perdu dans le travail, persuadée qu'elle doit satisfaire aux exigences professionnelles. «L'épuisement professionnel peut encore s'accompagner de troubles phobiques tels que la peur de faire démarrer la voiture ou un sentiment de panique dans la foule.»

PRÉVENTION BURN-OUT: LAISSER LE TRAVAIL À SA JUSTE PLACE

- 1 PRENDRE CONSCIENCE** de son incapacité à lever le pied
- 2 INSTAURER DES RÈGLES STRICTES** de décrochage à la maison:
 - éteindre le smartphone
 - ne pas allumer l'ordinateur
- 3 PLANIFIER DES CONGÉS** réguliers
- 4 ALTERNER LES VACANCES**
 - actives
 - reposantes
- 5 ÉCOUTER LE RESSENTI** de nos proches
- 6 DIALOGUER** avec son employeur, ses collègues, les RH
- 7 PRÉSERVER SA SPHÈRE PRIVÉE**
 - activités
 - relations

ESH STUDIO / ADOBE STOCK

«PLUS ON TRAVAILLE D'HEURES, PLUS LE RISQUE DE BURN-OUT AUGMENTE.»

D^{re} SOPHIE RUSCA

Prévenir les risques psycho-sociaux

Le burn-out, résulte souvent de conditions de travail difficiles: surcharge, horaires, climat délétère, manque de ressources, etc. Cependant, en Suisse, l'entrepreneur est tenu de mettre en place une stratégie de prévention des risques professionnels, notamment des risques psycho-sociaux (stress, burn-out, atteintes à l'intégrité personnelle), avoir un règlement qui pro-

tège l'employé et mettre à disposition des personnes de confiance, à l'interne ou à l'externe, à l'entreprise. Il doit s'inquiéter quand un employé travaille systématiquement très tard le soir, ne prend pas de vacances et donne des signes évidents d'épuisement. «Donner de bons outils, de bonnes règles de sécurité, de bonnes ressources et en ce qui concerne les risques psycho-sociaux – le droit au décrochage, une attention particulière pour les employés en charge d'enfants de moins de 15 ans ou ayant un rôle de tiers aidant – relève de sa responsabilité. Il doit être irréprochable.» Certes, ce n'est pas toujours le cas. La jurisprudence se construit lentement au fur et à mesure des procès.

Une maladie de l'idéalité

Quand les conditions de travail sont saines, pourquoi une personne va-t-elle s'épuiser

alors que ses collègues confrontés aux mêmes tâches, ne souffrent pas? «On peut légitimement se poser la question d'une relation de dépendance et d'un rapport particulier à son travail tel un investissement déséquilibré. La spirale du burn-out est ascendante: on commence par mettre de plus en plus d'énergie dans la sphère travail, avec des objectifs élevés tout en visant un haut niveau d'accomplissement professionnel. Le collaborateur s'épuise au fur et à mesure que ses désirs de réussite se heurtent à la réalité du monde professionnel.» Plus rien ne semble l'affecter ni l'intéresser: relations amicales, familiales, sorties culturelles, sport, etc. La personne s'est oubliée. Le réveil sonne avec les proches, les meilleurs diagnostiqueurs.

Comment s'en sortir?

Le retrait du milieu professionnel et le repos sont indispensables pour recharger ses batteries. «Mais aussi pour prendre le temps de se questionner sur son propre rapport au travail», conclut le médecin. «Un entourage bienveillant et soutenant est une clé d'un bon rétablissement.» ●

VRAI/FAUX

LES FEMMES SONT-ELLES DAVANTAGE À RISQUE

VRAI/FAUX

C'est une hypothèse, non démontrable de façon rigoureusement scientifique, qui pourrait se fonder sur la double charge des femmes: des emplois plus précaires avec de grandes amplitudes de travail, une charge mentale pesante (travail domestique et éducation des enfants). Socialement, les femmes sont soumises à des diktats multiples et peu formulés: réussir sa carrière, son couple, sa famille, rester jeune! Entraves à la carrière et faible reconnaissance s'additionnent encore.

nir sans lien avec le travail. C'est une spirale descendante teintée par la perte d'espoir. Le burn-out naît dans le travail, se caractérise par l'énergie dépensée pour réaliser des objectifs professionnels, et conduit à l'épuisement. Son pronostic est généralement favorable avec une amélioration rapide dès le retrait du milieu professionnel. Il nécessite de consulter son généraliste mais pas systématiquement d'avoir recours à une médication ou à une psychothérapie.

LE BURN-OUT TOUCHE DES PERSONNES FAIBLES ET FRAGILES?

FAUX

Au contraire, cela concerne plutôt un employé travailleur et investi, entraî-

né dans une spirale: «Je vais réussir, faire mieux, faire plus que demandé.» La question reste très controversée mais il semblerait que le profil du perfectionniste, battant et ambitieux, dont l'estime de soi est étroitement liée à la réussite professionnelle soit plus à risque de burn-out.

LES TECHNOLOGIES D'INFORMATION ET DE COMMUNICATION SONT-ELLES UN FACTEUR D'ÉPUISEMENT?

VRAI/FAUX

Dans une société en activité H24, 7 jours sur 7, il est difficile de décrocher de ses e-mails et réseaux sociaux. Ce n'est pas la cause d'un burn-out mais un facteur aggravant en cas d'usage dévoyé. ●

LE BURN-OUT N'EST PAS UNE DÉPRESSION?

VRAI

La dépression est diagnostiquée selon des critères précis et peut surve-

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

