

Qu'est-ce que le burn-out exactement ?

Dr. Nathalie Tellier

Le terme de burn-out est souvent mal utilisé...

Le burn-out est un état pathologique caractérisé par :

- l'épuisement émotionnel (rigidité, irritabilité...)
- la déshumanisation de la relation aux autres (cynisme, indifférence...)
- le sentiment d'échec (la perte d'estime de soi)

Il s'accompagne de troubles psychiques et physiques graves et invalidants. Pour qu'il y ait burn-out il faut qu'il y ait un stress chronique inadéquat.

Physiologiquement, le stress "positif" est nécessaire (par une cascade neuro-hormonale) pour nous permettre d'éviter le danger en augmentant nos capacités de réaction (fuite ou attaque) mais si ce stress devient chronique et que justement, nous ne pouvons ni fuir ni nous battre, alors nous commençons à nous consumer, **les murs restent debout mais la maison brûle de l'intérieur.**

Le terme de burn-out est souvent galvaudé. Le tout venant en parle souvent comme d'une simple fatigue liée au travail et dont on peut récupérer très facilement grâce à un repos de courte durée. **Cette lassitude n'a rien à voir avec le syndrome de burn-out.**

Par ailleurs, de manière plus pernicieuse, le terme est parfois utilisé par la presse, par certains coachs sportifs ou autres..., ou par certains managers comme un "mal nécessaire" pour faire évoluer les potentialités des individus... C'est totalement faux!

C'est là que nous, les soignants, nous devons absolument intervenir pour rétablir la réalité.

Le stress chronique et le burn-out ne servent en aucun cas à augmenter les capacités de travail de l'individu.

Bien au contraire, un climat de confiance où les informations circulent facilement, des possibilités de prendre de petites pauses et d'échanger librement entre collègues, l'aménagement de locaux adaptés, une meilleure compréhension des exigences de la hiérarchie, plus de temps accordé à préciser les acquis et les perspectives de chacun, une reconnaissance du travail accompli, un salaire décent, des espérances d'évolution de carrière, une éthique de travail... voilà ce qui va augmenter les motivations et les potentialités d'un individu, d'une équipe ou d'une entreprise toute entière.

Pour aider les personnes réellement en burn-out, il faut d'abord les amener à réaliser à quel point le système dans lequel elles tournent

en rond est vicié, grippé. Ensuite, elles doivent accepter un temps de réflexion et même un arrêt médical pour apprendre tout doucement à changer (car elles aussi fonctionnent mal!) avant d'envisager une nouvelle collaboration (ou pas) avec leur ancien employeur ou trouver une nouvelle voie.

Attention, il ne faut pas généraliser et stigmatiser systématiquement les entreprises, elles ne sont pas toujours entièrement responsables du burn-out comme on l'a longtemps décrit.

En effet, le burn-out se trouve à la frontière des mondes d'un individu déterminé (génétiquement, biologiquement, émotionnellement) et de son environnement (professionnel, mais aussi social, familial, culturel...)

Et c'est pourquoi, pour se prémunir ou se sortir du burn-out, il faut impérativement se faire accompagner, soutenir, conseiller, aider par des équipes non seulement compétentes et aguerries mais surtout capables de créer autour du patient un climat d'empathie propice à sa reconstruction et son nouveau départ.

01/12/2012

"Les grands changements ont toujours nécessité un grand cœur."

(Rose Piacentino travailleuse sociale aux USA)