



Par *La rédaction* - Publié le **23 juin 2010**

30

Burn out : le travail rend fou !

Le Burn out, qu'est-ce que c'est ?



© Getty Images

Historiquement, le **Burn out** (traduisez brûlé par l'intérieur) désigne dans l'industrie aéronautique, l'épuisement de carburant d'une fusée qui a pour résultante la surchauffe et le risque d'explosion de la machine. « C'est une métaphore pour décrire des personnes qui ont une douleur psychique et physique spécifique au travail, **un épuisement total** », explique Brigitte Font Le Bret, psychiatre spécialisée dans l'accueil des

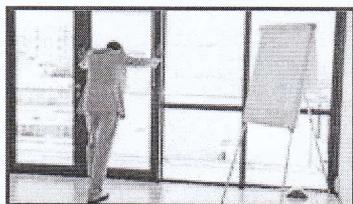
salariés en souffrance.

Difficile de dire combien de personnes en France sont concernées par cette pathologie car aucune étude n'a encore été menée concernant le **Burn out** en France, toutes professions confondues. Cependant, Colette Franciosi, socio-économiste chargée d'études au cabinet Transversales, s'est intéressée au cas des salariés de la SNCF en région Paca. Résultat : **43%** des cheminots éprouvent des problèmes de **concentration**, de sommeil, de **confiance en soi** ou de **déprime**.

Du côté des médecins, le constat est aussi alarmant. D'après une enquête nationale réalisée en 2006 par le réseau Sentinelles auprès de 221 médecins généralistes, près de **51.6 %** d'entre eux étaient en situation de **Burn out**. Près d'un quart d'entre eux étaient faiblement atteints, 20% modérément, et moins de 10% de manière sévère.

Longtemps considérée comme une pathologie spécifique au corps médical (aides soignants, infirmiers, médecins...), aujourd'hui, **le Burn out peut toucher tout le monde**. Et les premiers signaux sont faciles à percevoir mais difficiles à interpréter en tant que syndrome d'épuisement professionnel : maux de tête, vertiges, fatigues inhabituelles liées aux troubles du sommeil, hypertension, perte de mémoire, difficulté à se concentrer, perte d'appétit. La longévité de ces symptômes peut engendrer des risques de maladies **cardio-vasculaires** ou **musculosquelettiques** (lésions articulaires dues au travail répétitif).

Le besoin de s'isoler



© Getty Images

Ces souffrances, Georges Musy, 49 ans, en a été victime pendant plus de 2 ans. Le 5 mai 2000, ce chef d'entreprise suisse, est, officiellement, déclaré **inapte à travailler** à cause d'un **Burn out** et cela durera 27 mois : « Je travaillais à mon propre compte en tant que conseiller courtier dans les assurances. Je faisais tout, tout seul. J'avais des

horaires terribles. Je me levais à 5h du matin et je ne me couchais pas avant minuit », raconte Georges Musy.

Des **nuits courtes**, des **journées stressantes**, des **papiers qui s'accumulent** sur le bureau, et il perd pied. « Un jour, je me suis rendu compte que je manquais de motivation, que j'étais incapable de gérer mon temps, de maîtriser mon stress. **Je me suis consumé**, peu à peu, de l'intérieur à cause de mon engagement et de mon perfectionnisme. »

Les victimes du syndrome d'épuisement professionnel, **ne vivent plus normalement**. Leur vie professionnelle et familiale est violemment bouleversée : « Côté travail, j'ai dû mettre la clé sous la porte. Ma famille a aussi souffert de mon Burn Out. Je ne supportais plus le bruit. Je perdais patience rapidement, j'étais facilement irritable. Mon épouse était obligée de calmer sans cesse nos fils âgés alors de 10 et 12 ans. Je faisais même chambre à part pour être tranquille. Je n'avais plus de rapport intime avec mon épouse, ma libido était au plus bas. Résultat, mon épouse et moi avons divorcé », confie Georges Musy.

Seul face à cette maladie encore **peu connue**, certains pensent même au **suicide**. Colette Franciosi, socio-économiste, explique que ceux qui pensent à la mort sont souvent des personnes que l'on ne peut soupçonner du pire : « elles sont performantes dans le cadre de leur profession, elles ne montrent aucune faiblesse. Ce qui prouve que le Burn out n'est pas lié à l'individu en lui-même mais à **la charge psychique du travail**. »

Comment vaincre le Burn Out ?



© Getty Images

« Dès les **premiers symptômes**, on peut faire quelque chose », confirme Brigitte Font le Bret, psychiatre spécialisée dans l'accueil des salariés en souffrance. Si vous sentez venir l'épuisement, consultez immédiatement un généraliste.

Vous bénéficierez alors d'un congé maladie pour vous permettre de reprendre pied. **Le traitement médical** est composé d'**antidépresseurs** et d'**anxiolytiques**. Une prescription à suivre pour pouvoir s'en sortir, bien sûr, mais ce n'est pas tout. Il faut aussi prendre le temps de **réfléchir** sur soi-même. Se demander pourquoi votre comportement a changé à cause du travail. Est-ce que vous en faites trop ? D'où vient votre épuisement ? Pourquoi votre vie n'est-elle plus aussi amusante qu'avant ? Pourquoi êtes-vous devenu cynique ? Et puis, la guérison passe par une envie de retrouver une « vraie » vie. « Refaire des activités, recréer des liens sociaux, sortir, déterminer ses priorités et les relativiser... » conseille la psychiatre.

Une fois le Burn out neutralisé, **attention aux rechutes** : « Il ne faut pas se voiler la face, il reste une certaine fragilité. Au début, quand j'ai recommencé à sortir et à travailler, je prenais du temps pour moi, pour m'aérer l'esprit. » Remarié et de nouveau actif dans le monde du travail, Georges Musy a pris toutes ses **précautions** : « j'ai averti tous mes collègues de ma situation. Du coup, dès que je ressens trop de

stress ou de la fatigue, je sors 10 minutes à l'extérieur et ils le comprennent très bien. J'ai appris à **dire non**, à mieux communiquer. Aujourd'hui, je vis sans montre. De toute façon, en Suisse y'en a partout !»

Stéphanie Marin