

Le Burn-Out : parlons-en !



Les réponses de nos spécialistes du Centre de Rééducation Fonctionnelle IMPULSO

Le burn-out, c'est quoi ?

“ Le burn-out, de l'argot américain « brûler la chandelle par les deux bouts », a été défini par Maslach et Jackson comme une inadaptation au stress chronique produisant :

1. un épuisement émotionnel
2. un épuisement relationnel
3. un épuisement motivationnel.

Il s'agit donc d'un épuisement nerveux lié aux contraintes environnementales sur le long-terme.

Le plus souvent, la notion de burn-out concerne implicitement le monde du travail.

Parmi les symptômes qui sont annonciateurs, citons la fatigue, les maux de tête, la déprime, l'anxiété, les insomnies, l'hypervigilance ou encore les troubles de la concentration et de la mémoire.

Évidemment, il nous arrive tous d'avoir certains de ces symptômes. Il faut prendre en compte l'intensité, la fréquence et le nombre de symptômes simultanés. À noter qu'ils peuvent être associés à d'autres causes que le burn-out. „

Burn-out et dépression... Quelle différence ?

“ Pour parler de burn-out, il est nécessaire de constater un épuisement (émotionnel, relationnel et/ou motivationnel), comme expliqué ci-dessus.

Pour parler de dépression, il est nécessaire de constater « une perte d'énergie et de plaisir » ou « une humeur sombre » presque tous les jours pendant une longue période ainsi que divers symptômes dits secondaires.

Ce sont donc des concepts différents mais qui peuvent se superposer. Dans certains cas, nous pouvons constater à la fois une dépression et un burn-out, mais pas toujours.

Si vous ressentez ces symptômes, nous vous conseillons

d'en parler avec votre médecin traitant. Il pourra vous réorienter au mieux si nécessaire. „

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

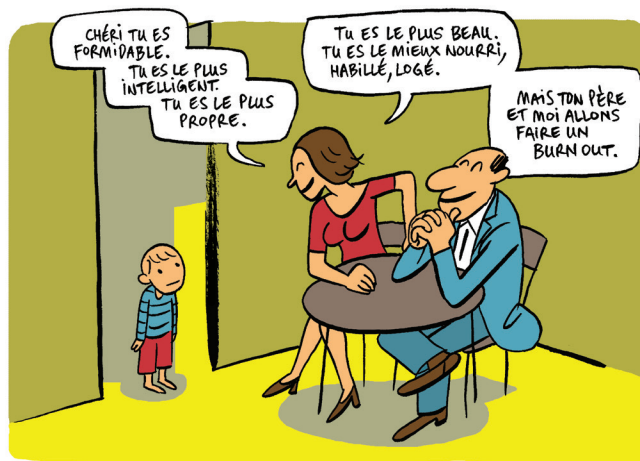
“ Nous entendons de plus en plus souvent parler de burn-out maternel ou familial.

Il s'agit d'un burn-out survenant suite aux contraintes d'un environnement spécifique, autre que le milieu professionnel. Dans ce cas-ci, les mamans sont submergées par une fatigue, à la fois physique et psychique.

À la différence de la dépression post-partum qui est une dépression survenant dans les mois suivants la grossesse et touchant 25 pourcents des mamans, le burn-out maternel peut apparaître bien plus tard. Il n'est pas lié à un temps particulier et peut arriver à chaque maman.

Comme expliqué à la question précédente, le burn-out et la dépression sont deux concepts différents.

Si vous ressentez ce type d'épuisement, nous vous conseillons d'en parler avec votre médecin traitant ou votre gynécologue. Ces derniers pourront vous écouter et vous conseiller au mieux. „



Comment prévenir le burn-out ?

“ Il y a deux grands axes de prévention : au niveau du milieu (souvent du travail) et au niveau de la personne.

Au niveau du milieu professionnel, les entreprises ont l'obligation légale d'évaluer les risques psychosociaux de leurs collaborateurs. Sur base de cette analyse, des mesures sont prises pour limiter les risques éventuels.

Les employeurs doivent également mettre une personne de confiance ou un conseiller en prévention à disposition de leurs collaborateurs. Si vous percevez un symptôme d'épuisement lié à votre environnement professionnel, ces personnes sont à votre écoute et disposition pour peut-être vous aider à désarmorcer votre mal-être.

Au niveau individuel, voici une liste non-exhaustive des facteurs qui peuvent être ciblés :

- diminuer le perfectionnisme ;
- augmenter l'affirmation de soi ;
- assurer une activité physique régulière ;
- apprendre à gérer son stress¹ ;
- veiller à avoir un bon sommeil et un bon équilibre travail-vie privée ;
- ...

¹ N'hésitez pas à consulter la question santé de février 2016 reprenant une série de conseils pour mieux gérer son stress. „

Comment soigner le burn-out ?

“ Si le burn-out n'est pas trop avancé, il y aura moyen d'agir sur deux plans :

1. réorganiser le travail éventuellement en concertation avec l'employeur ;

2. agir sur les facteurs protecteurs individuels.

Un support thérapeutique spécifique pourra être nécessaire pour accompagner la personne qui se sentira souvent dépassée.

Si le burn-out est trop avancé, un arrêt de travail sera nécessaire le temps que la personne puisse récupérer et mettre en place un plan d'action.

La durée de cet arrêt est variable mais peu dans les cas les plus sévères, s'étendre sur plusieurs années.

Il faudra veiller à ce que la personne en arrêt garde tout de même un rythme car rester toute la journée inactif augmente les risques de dépression. Un centre de réadaptation fonctionnelle peut également constituer une structure de transition adaptée pour ces personnes. „

Burn-out, et après ?

“ Cela dépend de chaque cas. Certains reprennent leur travail comme avant, tout en ayant augmenté leurs facteurs protecteurs individuels. D'autres changent d'employeur ou reprennent avec un horaire de travail adapté. D'autres encore, choisissent de se réorienter professionnellement. Chaque personne est unique et met en place des actions d'épanouissement différentes. „

*L'équipe du Centre de Rééducation
Fonctionnelle Impulso*

Centre de Rééducation Fonctionnelle Impulso
Boulevard Charles-Quint, 14 - 7000 Mons
Contact : 065 97 22 77



Une partie de l'équipe du Centre de
Rééducation Fonctionnelle IMPULSO