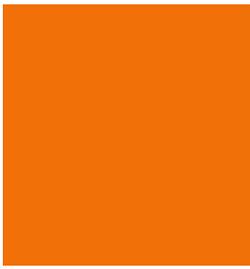
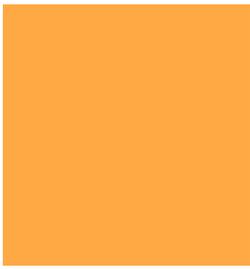


LE BURN-OUT

Accompagner un proche





SOMMAIRE

01 Identifier : le burnout c'est quoi ?

02 Comprendre : comment et pourquoi apparaît un épuisement ?

03 Soutenir un proche



IDENTIFIER : LE BURNOUT C'EST QUOI ?

Définition

On définit le burn-out chez un travailleur par **l'état d'épuisement physique et émotionnel est un épuisement résultant de l'exposition de problèmes au travail.**

(Guseva Canu, I. & al. 2021)

Témoignage

”

Depuis quelques jours Lila est inquiète.

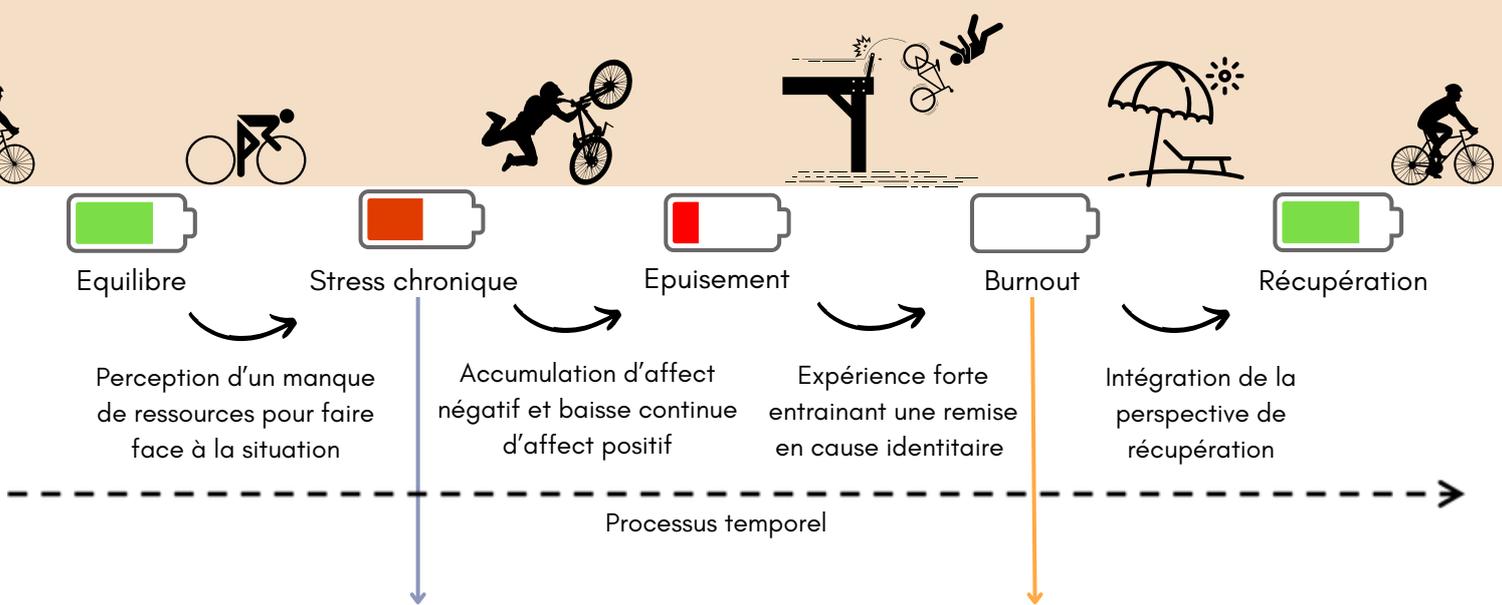
L'état de santé de plusieurs de ses patient.es s'est dégradé. Elle court partout, essaie de les soulager au mieux. Chacun.e est concentré sur sa tâche et personne ne fait attention à elle. Elle n'est là que depuis quelques mois, et ça n'a déjà pas été facile d'intégrer toutes les exigences que demande cette nouvelle situation de travail. Elle se demande régulièrement si elle est vraiment à la hauteur pour travailler dans ce service. Elle n'ose pas en parler à ses collègues. Elle pleure le matin de plus en plus souvent. Au moment des transmissions une collègue lui fait une remarque négative, elle craque.

”

Le burnout apparaît lorsqu'une personne est confrontée à une situation de **stress chronique** dans laquelle elle va s'épuiser petit à petit à force de solliciter beaucoup d'elle-même.

Bien qu'il puisse parfois donner l'impression d'arriver du jour au lendemain, le burnout est un processus **lent** et **insidieux** qui peut passer inaperçue pendant des mois voir des années et dont l'origine est **multifactoriel**.

S'il n'est pas pris en charge il peut avoir des effets négatifs importants sur la santé.



Exemples de symptômes

Cognitifs: diminution et focalisation de l'attention, ruminations.

Emotionnels: Sensation d'être débordé, irritabilité, perte d'intérêt dans les activités ressources.

Comportementaux: Procrastination, engagement obsessionnel, recherche de soutien ou isolement, réduction ou augmentation de l'alimentation, prise de toxique ou d'alcool.

Physiologiques: essoufflement, sueurs, trouble du sommeil, douleurs (céphalées, articulaire...), troubles digestifs.

Exemples de symptômes

Epuisement : Fatigue dès le réveil, difficulté à retrouver son énergie, impression d'être au bout du rouleau.

Cognitifs : Difficulté à rester concentré, erreurs, oublis, ruminations.

Emotionnels : Difficulté à gérer ses émotions, réactions excessives, ne se reconnaît pas dans ses réactions.

Distance mentale : Aversion pour le travail, fonctionnement en pilote automatique au travail, sentiment que les autres n'accordent pas d'importance à son travail.

Baisse d'efficacité personnelle : Baisse du sentiment de compétence et de capacité à faire face au travail.

Physiologiques et psychosomatiques : Troubles du sommeil, anxiété, crise d'angoisse, dérangé par le bruit et la foule, palpitations et douleurs à la poitrine, douleurs (céphalées, articulaire...), troubles digestifs.

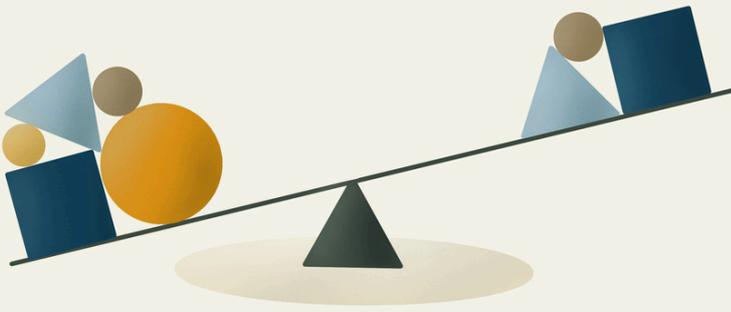
COMPRENDRE : COMMENT ET POURQUOI APPARAÎT UN ÉPUISEMENT ?

L'apparition d'un déséquilibre entre les exigences professionnelles et les ressources

Le burnout apparaît lorsqu'un individu est **durablement exposé à un stress en lien avec son travail**. Les causes de ce stress chronique sont **multifactorielles** et trouvent leurs origines dans un dysfonctionnement du système organisationnel et/ou relationnel.



Certains facteurs individuels (faible estime de soi, haute valeur de travail, perfectionnisme, répression des émotions etc.) peuvent rendre certaines personnes **plus vulnérables** à ces dysfonctionnements mais ne seront jamais la cause d'un épuisement contrairement à certaines idées reçues.



Le stress apparaît lors d'un déséquilibre perçu entre :

- **les demandes** (ce que l'on doit ou devrait faire) **et les contraintes du travail** (ce qui nous entravent)
- **les ressources** (ce qui nous permet de réaliser le travail et nous maintenir en forme)

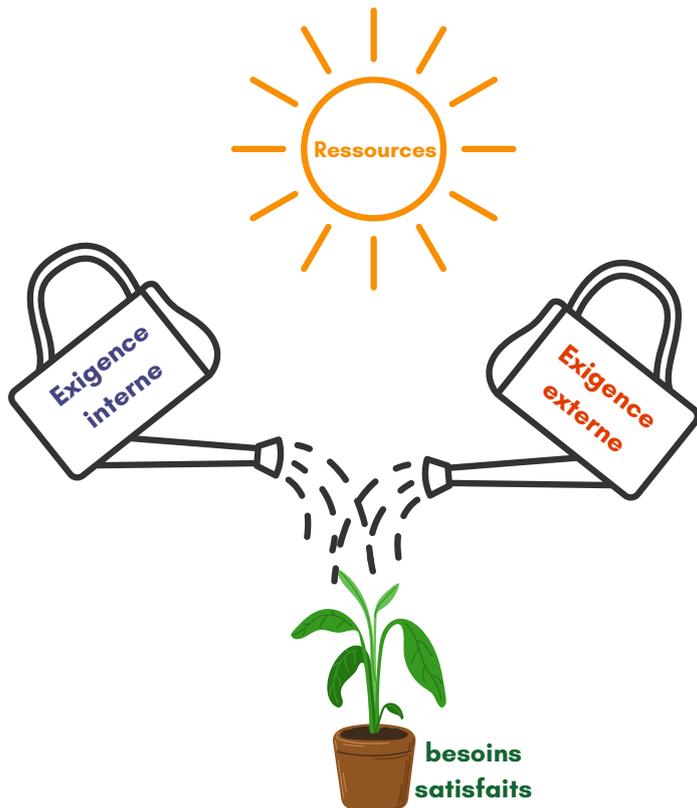
Ce déséquilibre conduit à la difficulté de faire correctement son travail et par conséquent la personne peut ressentir de la frustration et de la souffrance. Le/la professionnel.le va alors prendre sur lui/elle pour limiter les effets du déséquilibre.

Dans un premier temps, l'activation provoquée par le stress peut l'aider à faire face à la situation, mais si le stress perdure et devient chronique la balance interne de la personne se déséquilibre et celle-ci entre alors dans un processus d'épuisement qui peut mener au burnout.

Le manque de prise en compte des besoins

Dans la vie d'un être humain, **trois besoins psychologiques essentiels** doivent être remplis dans le travail pour soutenir la motivation et le bien-être :

- le **besoin d'autodétermination** : qui implique de se sentir décisionnaire de ses comportements.
- le **besoin de compétence** : qui implique de se sentir efficace et capable de faire face au travail.
- le **besoin de soutien social** : qui implique de se sentir connecté et relié aux autres.

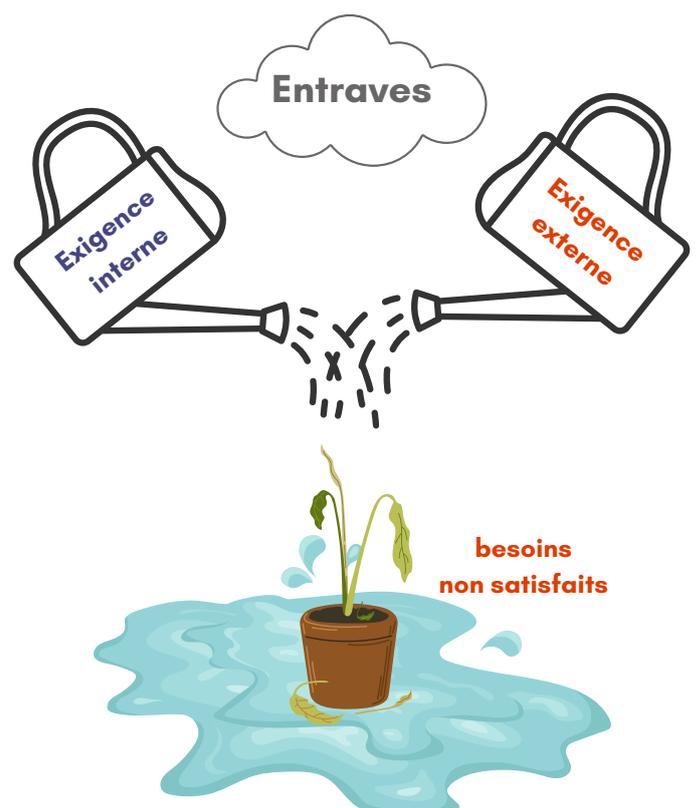


Quand les besoins de la personne sont satisfaits par **des ressources présentes dans les situations de travail** cette dernière peut alors se réaliser dans le travail.

Même si ce travail est tendu, difficile, ça ira car elle a, par exemple, la latitude de faire à sa manière, de faire face collectivement à la situation ou encore le droit à l'erreur. La personne sait qu'elle est en sécurité. Ses sentiments de contrôle, de compétence, d'intégration sont préservés.

Si ces **ressources sont absentes** la personne peut plus facilement se sentir **noyée par les exigences externes**. Il y a la petite voix, dans sa tête, qui lui dit qu'elle devrait faire plus, plus vite, mieux, que c'est très important.

Nous les êtres humains intégrons très facilement les exigences externes en valeurs professionnelles et personnelles. Si l'individu ne prend pas de **distance avec les exigences du travail** il risque d'être tellement préoccupé par le travail qu'il n'arrivera plus à se détendre. Il peut aussi se sentir "pas à la hauteur", culpabiliser ...

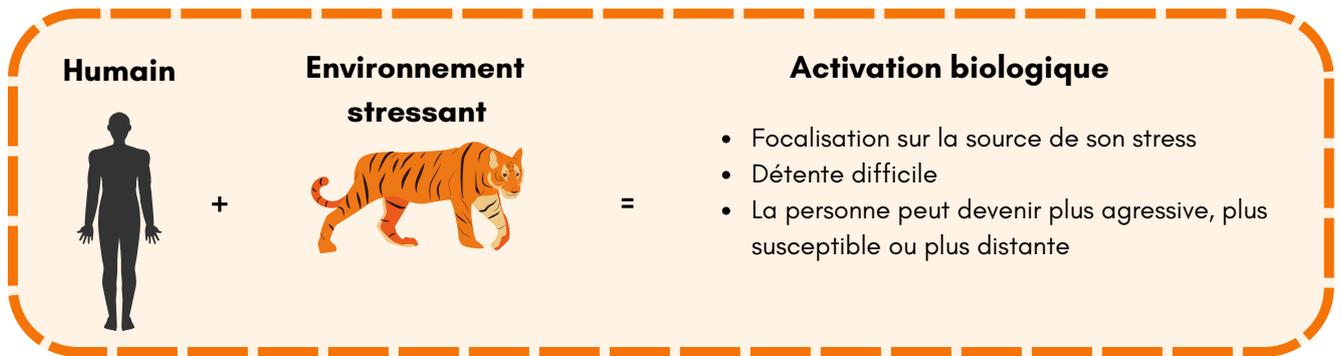


Un engrenage vers l'épuisement

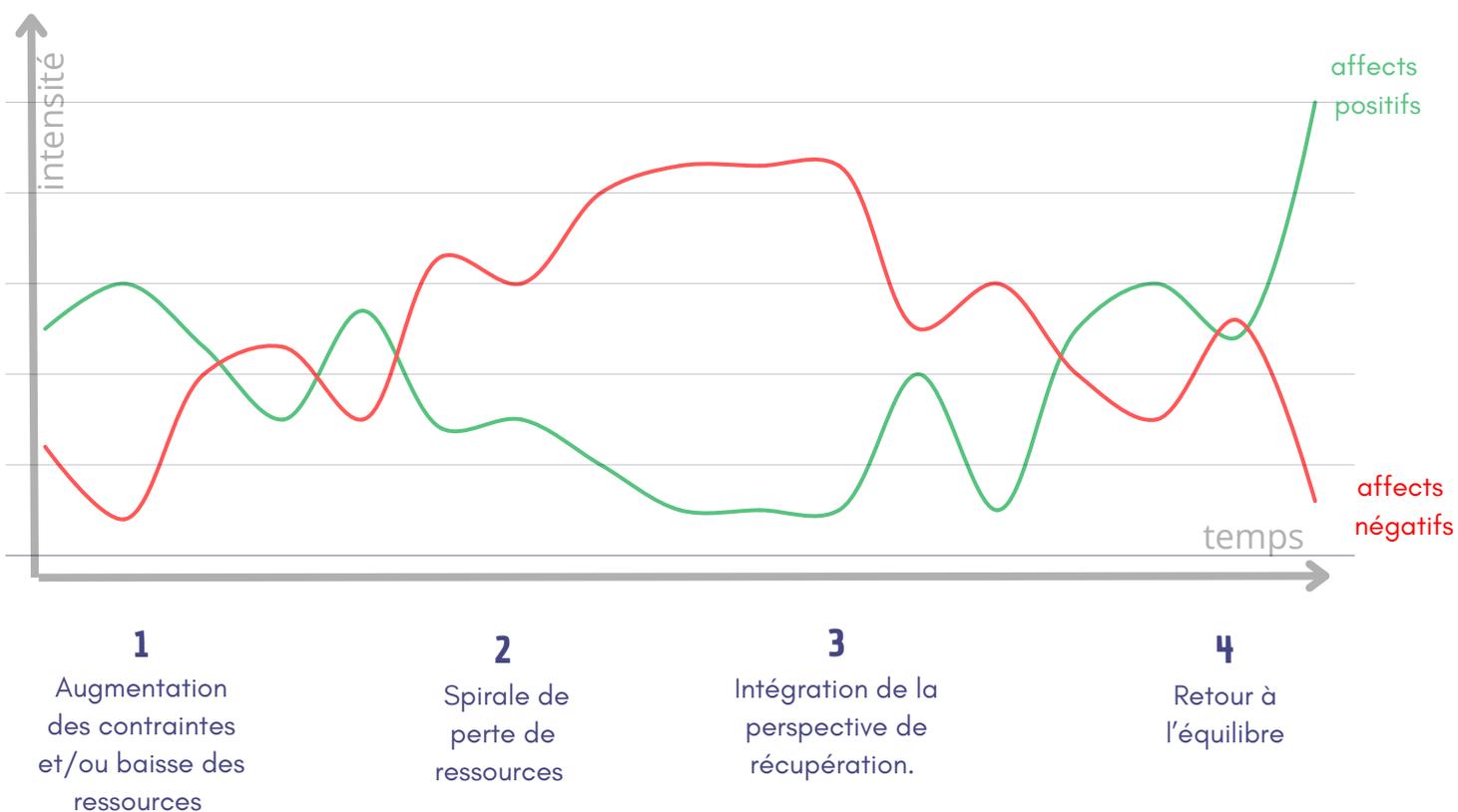
Lorsqu'un individu est exposé à un stress, l'organisme va se placer en **mode « survie »**. C'est -à-dire que cette exposition **déclenche un système biologique** (le système sympathique) qui prépare l'organisme au « combat » ou à la « fuite ». Comme si un tigre s'était introduit dans le même bâtiment que la personne. Dans le contexte du travail, la personne va de la même manière être **focalisé sur la source de son stress** ce qui rend la détente, même parfois hors du temps de travail, difficile.

Focalisé sur sa source de stress, **les moments de détente et de joie sont peu à peu mis de côté**. Les relations sociales peuvent s'estomper, se dégrader ou s'effacer. Ce qui participe à la diminution des ressources de soutien social de la personne. En parallèle du système sympathique activé par le stress, c'est le **système nerveux parasympathique, source de sérénité, de détente et de joie**, qui est de **moins en moins activé**.

Concrètement les **émotions négatives** (frustration, culpabilité, honte, colère, tristesse...) **deviennent plus fortes que les positives** (satisfaction du travail bien fait, sentiment d'accomplissement...), et prennent toute la place dans son esprit (ruminations).



Si la situation perdure la personne va tomber en panne, le système biologique de ressourcement (parasympathique), lié aux affects positifs, ne s'activant plus, ses batteries se vident. La personne peut découvrir alors une **version inefficace d'elle-même**, et peut développer **des troubles identitaires** (qui suis-je?). La récupération commence quand elle intègre **la nécessité du ressourcement et de répondre à ses besoins**.



SOUTENIR UN PROCHE

Récupérer d'un burnout

01 Acceptation et mise à distance avec l'environnement de travail dysfonctionnel

Être soutien face au vécu souvent culpabilisant de l'arrêt de travail

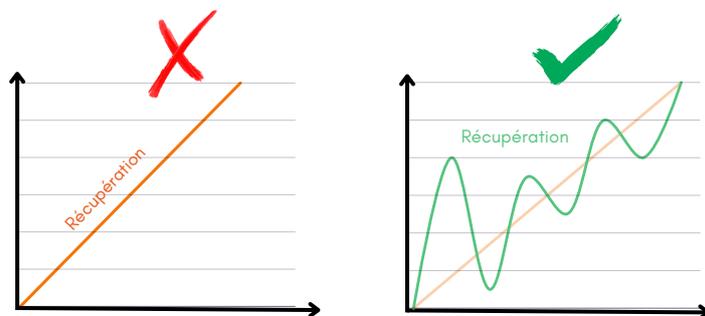
02 Recharger les batteries de la personne

Activités ressources = se sont toutes les choses qui permettent à la personne de ressentir des affects positifs.

- Vous pouvez encourager votre proche à s'écouter. “ De quoi as tu besoin ? ”
- Vous pouvez aussi essayer de faciliter de l'espace pour que la personne puisse répondre à ses besoins.

Une personne en burnout est fatiguée et fatigable, des tâches du quotidien comme par exemple faire les courses qui peuvent sembler anodines sont en réalité extrêmement sollicitantes. Si le peu d'énergie restante est mise dans des activités vécues comme des contraintes la personne est de nouveau plongée dans un environnement qui n'entend pas et ne respecte pas ses besoins ce qui ne favorise pas la récupération.

La récupération prend du temps, soyez patient ! On estime en moyenne qu'elle prend entre 8 mois et 1 an. Garder aussi en tête qu'une récupération après un burnout ne se fait pas de façon linéaire mais par vagues avec une oscillation entre sensation de mieux-être et de mal-être. Cette particularité s'explique par une fatigabilité très importante.



- Éviter les injonctions et commentaires culpabilisants qui entravent le mécanisme de décrochage et de lâcher prise et par conséquent de récupération.

En conclusion, en tant que proche vous avez un rôle essentiel dans la **récupération** en favorisant : **le soutien, l'écoute** des besoins et en respectant le **rythme** de la personne.

**CE DOCUMENT A ÉTÉ RÉALISÉ PAR
ALICE LE SAOUT ET ANNE ARMANT**

**EN COLLABORATION AVEC FLORIAN OLLIEROU, JULES
GAUVIN, ARTHUR PELTIER ET BAPTISTE COUGOT**



CHU de Nantes

Centre Hospitalier Universitaire
5 allée de l'île Gloriette - 44093 Nantes Cedex 1
Pole santé publique, pharmacie et prévention | PHU 11 - Service de santé au travail



IGEIA

Centre de ressource
www.igeia.fr
contact@igeia.fr