

Stress et détente

## Détecter et prévenir le burn-out

**Le terme burnout a beaucoup été utilisé durant ces dernières années. Néanmoins, rien ne décrit mieux cet état de consommation progressive. Un épuisement total – physique, émotionnel et spirituel. Le burnout, une maladie du monde moderne.**

Le burnout peut toucher tout le monde. Certaines études parlent de 7 personnes actives sur 100. D'autres chiffres sont nettement au-dessus et certains nettement au-dessous. Le problème est que le burnout n'a pas été répertorié dans le catalogue ICD de la classification internationale des maladies durant des années. Les médecins utilisaient principalement le code ICD 10: «problèmes en lien avec des difficultés à faire face à la vie» pour prescrire des arrêts maladie. Mais en mai 2019, le burnout a fait son entrée dans le catalogue.

Les médecins et les psychothérapeutes diagnostiquent un burnout particulièrement souvent aux managers, entrepreneurs, conseillers en entreprise mais aussi à des enseignants, des médecins ou des personnes travaillant dans les soins ou l'éducation sociale. Ce n'est pas toujours le nombre d'heures de travail qui est significatif. La mauvaise ambiance de travail, le mobbing, un stress excessif ou la peur de perdre son travail ainsi que les charges privées pèsent beaucoup dans la balance également. Mais les conditions individuelles jouent un rôle important. Des personnes très engagées, perfectionnistes, ambitieuses et avec beaucoup de sens des responsabilités arrivent plus rapidement à leur limite.

### Qu'est-ce que le burnout?

Le mot «burnout» est apparu pour la première fois dans les années 1970 aux Etats-Unis en lien avec les métiers de soin. Aujourd'hui la définition du burnout est un état d'épuisement complet avec des capacités réduites, qui se développe lentement et suite à de longues phases de stress. Les termes «état dépressif de stress et d'épuisement» sont couramment utilisés. La différence avec la dépression étant que, souvent, la personne concernée se sent mieux une fois le stress passé.

### Les signes d'un burnout

Le burnout arrive souvent progressivement: d'abord on essaye de réduire le stress en augmentant son temps de travail, au détriment des pauses et des moments de repos. S'en suivent des symptômes physiques mais aussi une distanciation sociale et de la résignation vis à vis du travail. Puis arrive l'état d'épuisement total: physique, psychique et émotionnel.

Il n'existe pas de description précise du burnout. Les symptômes sont similaires à une dépression légère, voire moyenne:

- une apathie croissante, tant professionnelle que personnelle, une perte d'intérêt pour tout
- une capacité cognitive en baisse, des problèmes de concentration
- une irritabilité importante
- des problèmes à faire le vide durant le temps libre
- des troubles du sommeil, une fatigue constante
- un manque d'appétit
- des céphalées et des maux de dos
- des vertiges et des palpitations
- de la nervosité et de la peur, un vide intérieur
- des problèmes gastriques, digestifs
- une prédisposition aux infections
- un accouphène



Reconnaitre  
**ses besoins**  
et les considérer.

### Prévenir le burnout

Eviter complètement le stress n'est pas possible dans la plupart des cas. En cas de stress professionnel, une discussion avec son supérieur peut désamorcer la situation, mais finalement, cela dépend beaucoup de son rapport personnel avec ce que représente une charge. Hormis le fait de s'accorder des pauses et de faire attention à son équilibre, il peut être utile de questionner ses exigences et de se remettre en question.

*«Il n'est pas rare que ses propres exigences en matière de perfectionnisme soient responsables de ce stress.»*

### Aide en cas de burnout

Les personnes ayant basculé dans le burnout ont souvent une chose en commun: ils essaient de fonctionner tant bien que mal et évincent les signaux d'alarme depuis longtemps. Reconnaître que l'on a besoin de changements ou d'aide est la première étape. Un médecin traitant ou un psychologue peuvent être de bons premiers interlocuteurs.

### Ce que vous pouvez faire tout seul:

- Reconnaître les facteurs de stress: dans quelles situations je me sens dépassé?
- Changer les habitudes: laisser l'ordinateur au bureau, ne pas lire ses mails durant les temps de repos, laisser son perfectionnisme de côté, bouger, manger dans le calme et savoir dire non.
- Reconnaître ses besoins et les considérer: De combien de sommeil ai-je besoin? Où sont mes limites? Quelles tâches est-ce que j'arrive à accomplir réalistiquement? Qu'est-ce que qui me fait du bien?

Source: publication [www.sanitas.com](http://www.sanitas.com)  
Helwi Braunmiller

*Il n'existe pas de description précise du burnout. Les symptômes sont similaires à une dépression légère, voire moyenne.*

