

BURN-OUT

Frustrations
Fatigue intense
Isolement
Tristesse
Surcharge de travail
Maladies fréquentes
Mal au dos
Perturbations de sommeil
Épuisement
Pessimisme
Perte de confiance en soi
Oublis
Rigidité du corps
Besoin de médicaments
Cynisme
Stress
Manque de temps
En faire toujours plus
Énervement
Douleurs corporelles
Déprime
Manque de reconnaissance
Démotivation
Perte de plaisir à travailler
Conflit de valeurs
Déshumanisation
Difficultés de concentration
Maladies fréquentes
Sentiment d'inutilité
Surmenage

PLAN DE L'ARTICLE

- I. Définition
- II. Statistiques
- III. Causes
- IV. Symptômes
- V. Traitements
- VI. Prévention
- VII. Interview
- VIII. Témoignage



I. DÉFINITION

Le burn-out est le résultat de l'accumulation continue de stress.

Il représente l'épuisement de nos ressources physiques, mentales et émotionnelles.

Il s'installe progressivement, même s'il peut donner l'impression de survenir d'un coup.

 [Le Psychologue.be](http://LePsychologue.be)



PHOTO: GAJUS/SHUTTERSTOCK

Le burn-out est un état dépressif lié au milieu professionnel.

Au départ associé aux catégories professionnelles aidantes (travailleurs sociaux, travailleurs médicaux...), il est désormais reconnu qu'il touche tous les types d'emplois.

Les premières recherches sur le syndrome d'épuisement au travail sont attribuées au psychiatre et psychothérapeute Herbert Freudenberger, en 1974.

Cependant, le concept de burn-out est posé dès 1959 par le Français Claude Veil.

La « maladie » se déclenche suite à une exposition constante et prolongée du stress au travail.

ACTUALITÉS, PRATIQUES PROFESSIONNELLES.



WORK-LIFE BALANCE/ SEP. 05, 2014

II. STATISTIQUES

environ
19.000
Belges actifs souffrent
de burnout (0,8%)

LE BURNOUT EN BELGIQUE
LES CHIFFRES



Plus d'un travailleur belge sur cinq
court le risque de faire un burnout. **22%**

Dans plus de **30%** des cas, les symptômes durent plus de 12 mois.



CAUSES LES PLUS CONNUES :



CE QUI NE VA PAS AU TRAVAIL :



tempo-team

hrm.tempo-team.be

Il n'y a pas encore de statistiques réellement fiables, mais selon l'INAMI, **80.000 Belges** souffriraient chaque année de **burn-out** (cas qui a doublé, presque triplé, entre 2007 et 2014).

Cela représente un important coût pour l'INAMI: **600 millions d'euros par an d'indemnisations**, soit **10% du budget** de l'assurance invalidité.

STATISTIQUES

EN BELGIQUE

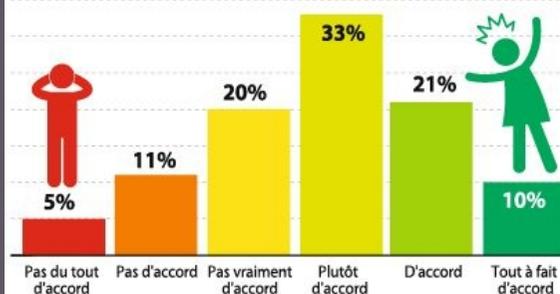
Quelques 4.765 employés (46% de femmes et 54% d'hommes) âgés de 18 à 65 ans ont participé à un test en ligne (sur le site de Jobat). Celui-ci traitait principalement de la mesure du niveau du stress et de l'épuisement professionnel.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 28% des participants ont atteint des notes élevées lorsqu'il était question d'une éventualité de burn out. 10,6% courent même le risque d'en être les victimes dans les mois à venir.

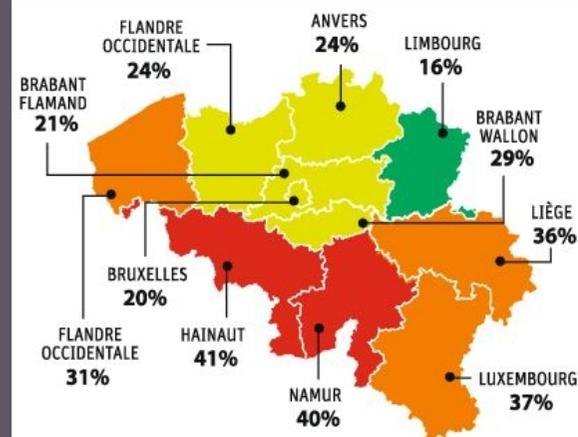
JOBAT

Près de deux travailleurs belges sur trois (64%) subissent un stress au travail

"Je ressens du stress au travail"



Les problèmes liés à la tension professionnelle touchent davantage les travailleurs du sud du pays



Source: Étude Securax auprès de 1.318 travailleurs belges en 2014

IPB Graphics

DH.be

III. CAUSES



WORK-LIFE BALANCE / SEP. 05, 2014

- La maladie se déclenche suite à une exposition constante et prolongée au stress au travail.

Elle est plus généralement associée aux métiers à forte sollicitation mentale, émotionnelle et affectives, aux postes à responsabilités ou encore lorsque les objectifs sont difficiles voire irréalisables.

- Les personnes à risques sont notamment celles qui s'investissent beaucoup dans leur travail.
- Les causes du burn-out sont variées : journées de travail longues, heures supplémentaires, surcharge de travail, pression des délais, travail monotone...

FUTURA SANTÉ

IV. SYMPTÔMES

Émotionnels et

Perte de concentration,
Incapacité de se concentrer,
Symptômes d'anxiété,
Problèmes de mémoire,
Sentiments de culpabilité,
Énerverment,
Agitation,
Sentiments de tristesse,
Sensation de fatigue,
Sensation de malaise,
Pessimisme,
Agressivité,
Mélancolie,
Envie de fumer,
Sentiments d'insécurité,
Tendance à la dépendance.



ate,
ement,
uscles,
épaule,
ie,
bdomen,
de,
ido,
fièvre,
aux,

Hypertension artérielle.

V. TRAITEMENT

Introduction

1. Arrêt de travail
2. Psychothérapie
3. Relaxation
4. Activité physique
5. Médicaments
6. Aide à la reprise du travail

Introduction.

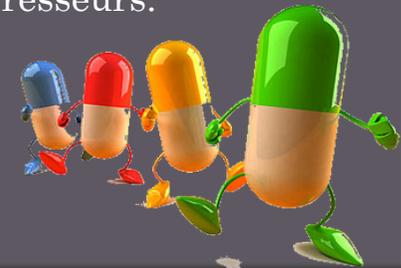
La prise en charge du burn-out doit s'organiser en plusieurs étapes : repos, reconstruction identitaire, renaissance du désir de travailler, aide à la reprise du travail.

Les modalités de prise en charge et de traitement sont évaluées au cas par cas, selon la gravité des symptômes.

La première étape du traitement : un arrêt de travail, indispensable pour enclencher le processus de guérison.

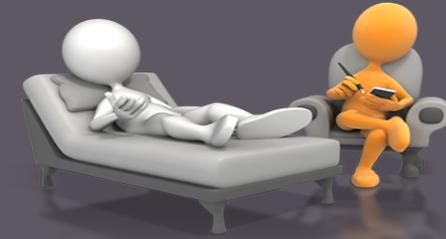
Pour se remettre, un patient a également besoin de repos. La prise en charge implique une psychothérapie assurée à la fois par un psychologue et un psychologue du travail.

Plus rarement, le médecin peut prescrire un traitement médicamenteux à base d'anxiolytiques et d'antidépresseurs.



Traitement

Suite



1. Arrêt de travail

En cas d'épuisement professionnel, le médecin prescrit dans un premier lieu un arrêt de travail.

Les arrêts pour burn-out sont de durée variable, déterminée au cas par cas.



2. Psychothérapie

La prise en charge du burn-out passe par une psychothérapie, de type thérapie cognitive et comportementale.

Les objectifs d'une TCC : remplacer les idées négatives par des comportements en adéquation avec la réalité, la confrontation et l'habituation progressive aux situations stressantes, la lutte contre les sources internes d'anxiété, la restauration de l'image et la correction des pensées automatiques.

3. Relaxation

Indiquée dans la prise en charge du burn-out pour réduire le stress et l'anxiété.

Techniques : la sophrologie, pratiquer des exercices de respiration, des cures de thalassothérapie et d'hydrothérapie (efficaces en cas de burn-out, en prévention ou dans le cadre d'un traitement) .

yoga



LE JOURNAL
DES FEMMES

Traitement

Suite



Le burn-out, toujours pas reconnu comme maladie professionnelle:

L'Assemblée nationale avait ajouté le burn-out à la liste des maladies professionnelles, à l'occasion du débat en première lecture sur le projet de loi sur le dialogue social. Le 24 juin 2015, le Sénat a pris la décision de l'exclure de cette liste.

M&M PSYCHOLOGIES

4. Activité physique

La pratique régulière d'un sport peut s'avérer utile dans la prise en charge du burn out pour réduire les symptômes de stress et récupérer, au même titre que le repos ou la relaxation. Chacun peut choisir l'activité qui lui convient le mieux en fonction des préférences : sport collectif, individuel, exercices à pratiquer chez soi ou à l'extérieur, etc. En complément, il est conseillé d'adopter une alimentation équilibrée.

5. Médicaments

La prescription de médicaments antidépresseurs n'est pas systématique pour traiter un burn-out. Elle peut être envisagée dans les situations les plus graves, en association avec une psychothérapie.



6. Aide à la reprise du travail

La relaxation est indiquée dans la prise en charge du burn out pour réduire le stress et l'anxiété. Il est possible d'avoir recours à des techniques telles que la sophrologie, et de pratiquer des exercices de respiration. Des cures de thalassothérapie et d'hydrothérapie peuvent également s'avérer efficaces en cas de burn out, en prévention ou dans le cadre d'un traitement.

LE JOURNAL
DES FEMMES

VI. PRÉVENTION

Prévention primaire
Je vais bien et je tiens à me prévenir du burn-out

Bonne forme physique et psychique

Fatigue saine

Épuisement physique et psychique

Prévention secondaire
J'ai des symptômes d'épuisement et je veux échapper au burn-out

Contenu rigide
contenant adapté

Suradapté
Exigeant
Irrité
Émotions
Inadéquates

À cran
Cynique
Détaché
Froid
Déconcentré

Survolté
Intolérant
Agressif
Défensif
Inapprochable
Allonge le temps de travail



Prendre des vacances

Réflexion indispensable

Prévention tertiaire
Je suis en plein burn-out et je veux en sortir

Doute
Déconcentration
Perte de repères

Sentiment d'incompétence
Perte d'estime de soi
Tableau dépressif
Arrêts de travail
Sporadiques
Malaises physiques
Addictions

Problèmes médicaux graves
État dépressif majeur
Arrêt de travail
Perte d'emploi
Suicide
Problèmes conjugaux etc.



Psychothérapie

Coaching

Médecine

VII. INTERVIEW

Une nouvelle législation relative à la prévention des risques psychosociaux au travail est parue au Moniteur belge le 28 avril 2014. Il s'agit de deux lois et d'un arrêté royal:

Service public fédéral Emploi,.

Les entreprises mettent-elles effectivement cette loi en application ?

Pour le savoir, nous avons interrogé une personne qui travaille dans une grande société multinationale à Bruxelles

Bono : Qu'est ce que votre société a mis en place pour lutter contre le burn-out ?

F. S. : *Il y a des espaces de convivialité pour prendre son café et discuter avec des collègues.*

Bono : Existe-t-il une pièce où il est possible de se relaxer, avec chaises longues et musiques relaxantes ?

F. S. : *Seulement des chaises longues.*

Bono : Les pièces sont elles aménagées de façon agréable ?

F. S. : *Elles sont de couleur neutre avec des posters dépayants. Nous avons aussi des revues à notre disposition.*

Bono : Les boissons sont-elles offertes ?

F. S. : *Oui, nous avons le café et l'eau à volonté .*

Bono : Combien de temps vous est octroyé pour le temps de midi ?

F. S. : *30 min. il n'y a pas de pointeuse, donc on est +/- libre de faire ce que l'on veut.*

VIII. TEMOIGNAGE de Said

Said travail comme ingénieur pour une grosse société de transport en commun, dans ce témoignage il nous fait part des moments difficiles qu'il a vécus au cours de son parcours professionnel et qui s'est répercuté dans sa vie privée.

A la fin de ses études dans une école d'ingénieur, où il a obtenu les meilleures mentions, il a réalisé plusieurs stages auprès d'entreprises. Il a ensuite été engagé dans un bureau d'études à Bruxelles. Un poste qui lui a plu dès le début.

Tout se passait bien, un succès rapide dans la réalisation de ses premiers projets.

Il a vite obtenu des augmentations de salaires, mais aussi une hausse des responsabilités.

Peu de temps après, les choses ne se déroulaient plus comme avant et les critiques sur son projet s'accumulaient. Il travaillait davantage, de façon plus rude, et ne se permettait pas plus de cinq heures de sommeil par nuit.

Pour lui, le choc est arrivé plus tard, lors de sa deuxième évaluation négative, où son supérieur lui a attesté une performance "insuffisante ». S'étant vraiment investi dans ce projet, il s'attendait au contraire.

A partir de ce moment, les choses ont changé.....L'emploi a tourné à l'angoisse, les journées de travail se prolongeaient, la relation avec ses collègues devenait tendue et le cercle d'amis se restreignait.

de Saïd suite

Sa compagne, qui a fini par aller vivre chez ses parents avec leur fille, lui a reproché pendant des mois de ne se soucier que de son travail et d'être constamment préoccupé. Ce qui l'a complètement déboussolé.

Mais le pire était la fatigue : dès le matin, après son réveil, il se sentait vidé, exténué et durant la journée, s'y ajoutaient parfois des vertiges et maux de tête, qu'il maitrisait avec des comprimés pour supporter la douleur, le tout sans manger...

Saïd avait le sentiment de fonctionner comme une machine. Après une longue journée de travail, il tombait complètement épuisé sur son lit, mais n'arrivait pas à s'endormir. Il restait éveillé en se creusant la tête, rempli d'angoisses et d'inquiétudes. Il devenait très nerveux et n'arrivait plus à contrôler ses colères.

Environ 6 semaines après, Saïd a eu un malaise au travail suite à une tension très faible. De là, le diagnostic "Burnout" a été établi, causé par une pression psychique et un stress continu. A ce moment, il s'est (enfin) rendu compte que son état devenait inquiétant.

Saïd est resté en arrêt maladie pendant plus d'un an, ce qui prouve la gravité de son état. Il a du faire plusieurs thérapies et consulter régulièrement deux psychologues.

D'après lui, la méthode éprouvée consistait à mettre par écrit ses pensées, telles quelles, qui circulaient et gravitaient incessamment dans la tête ainsi que ses cogitations et craintes d'échec.

Posées de façon claire sur papier, ces dernières devenaient plus maniables.

de Saïd suite

De plus, il s'est dirigé vers une « auto-instruction positive », c'est-à-dire le fait d'interrompre ses pensées et sentiments négatifs et de les garder à l'esprit comme situations gérables et ce en se rappelant de ses succès et réussites précédentes afin d'éliminer tout doute de son esprit.

Il a aussi réalisé des relaxations spontanées, sans stress, tout en créant une expérience satisfaisante personnelle afin de promouvoir son bien-être.

Avec le recul, il nous confirme aussi que sa famille l'a beaucoup soutenu et qu'il a d'ailleurs tissé des liens forts avec ses parents, qui l'ont vu s'anéantir à petit feu.

Après une longue période de traitement, Saïd a repris le travail à temps partiel, suivant le conseil de son psychologue.

Conseils pour éviter le burn-out

D'après lui, la meilleure façon de prévenir le burnout est de donner sa « juste » place et importance à son travail (par rapport à la vie privée) qui ne doit jamais devenir l'unique lieu pour se ressourcer.

Pour prévenir le burn-out, il faut connaître ses limites et savoir dire non pour ne pas se surcharger et « saturer », prendre du temps pour soi et pour ceux qu'on aime.

Il conseille aussi de pratiquer une activité physique régulièrement, de sortir, voir des amis, de la famille pour se divertir...pour ne pas succomber au stress.

Il est aussi nécessaire d'avoir une bonne qualité de vie en se disant que pour chaque "tension" dans la vie professionnelle, il faut une "détente" afin de ne pas faire pencher la balance du mauvais côté.

de Saïd suite

Conclusion

L'expérience de Saïd nous laisse penser qu'il est aussi important de faire de la prévention, car le burn-out est un processus qui s'aggrave progressivement et de manière imperceptible.

De même, après s'être remis d'un burn-out, il est nécessaire de continuer à suivre un traitement afin de s'assurer de ne plus reproduire les mêmes schémas que ceux précédant le burn-out, évitant ainsi le fait de développer un nouveau burn-out.

Texte 1: Dominique Rulkin. *Le burn-out: première définition* [en ligne]. [Consulté le 10 mai 2017].
Disponible sur : <https://www.lepsychologue.be/articles/burn-out-definition.php>

Texte 2: *Êtes vous stressé(e) par votre travail ? Vérifiez si vous avez un risque de « burn-out »* [en ligne].
Publié dans ACTUALITÉS, PRATIQUES PROFESSIONNELLES. 12 JANVIER 2017. [Consulté le 14 mai 2017].
Disponible sur : <https://dubasque.org/2017/01/12/etes-vous-stressee-par-votre-travail-verifiez-ici-si-vous-avez-un-risque-de-burn-out/>

Texte 3: Guillaume Wollner. *80.000 Belges en burn-out chaque année* [en ligne]. [Consulté le 10 mai 2017].
Publié dans RTBF.be.
Disponible sur https://www.rtf.be/tv/emission/detail_questions-a-la-une/actualites/article_80-000-belges-en-burn-out-chaque-annee?id=9399052&emissionId=10.

Texte 4: *(eh/jy) – En collaboration avec Psy@Work. Combien de Belges souffrent-ils d'un burn out ? Voici les chiffres !* [en ligne]. [Consulté le 11 mai 2017].
Disponible sur : <http://www.jobat.be/fr/articles/combien-de-belges-souffrent-ils-dun-burn-out-voici-les-chiffres/>

Texte 5: *Burn-out* [en ligne]. FUTURA SANTÉ [Consulté le 10 mai 2017].
Disponible sur : <http://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-burn-out-12301/>

Texte 6: *Burnout* [en ligne]. Le journal des femmes. Mai 2017 [Consulté le 10 mai 2017].
Disponible sur : <http://sante.journaldesfemmes.com/#ID=56732&module=faq>

- Photo1: Publié le 16/02/2016 [Consulté le 20 mai 2017].
Disponible sur: <http://www.dogfinance.com/fr/news/le-burn-out-un-handicap-professionnel>
- Photo2: Health ALZHEIMER'S DISEASE 16 mai 2016 9 Ways To Control Your Risk Of Alzheimer's
By THE EDITORS OF PREVENTION [Consulté le 20 mai 2017].
- Photo3: WORK-LIFE BALANCE / SEP. 05, 2014. Are You Experiencing Job Burnout? Test Yourself [Consulté le 20 mai 2017].
Disponible sur: <http://www.careeraddict.com/are-you-experiencing-job-burnout-test-yourself>
- Photo 4: Tempo team Lutter contre le burnout est une nécessité économique [Consulté le 20 mai 2017].
Disponible sur: <https://www.tempo-team.be/fr/entreprises/blog-hrm/detail/s/news/eef6f6b9-6bb3-461d-b56d-4750950f2009/Lutter-contre-le-burnout-est-une-necessite-economique>
- Photo 5: L'inquiétante épidémie de burn out LISA SAOUL Publié le samedi 19 décembre 2015 à 18h08 .
Mis à jour le samedi 19 décembre 2015 à 18h09. [Consulté le 20 mai 2017].
Disponible sur: <http://www.dhnet.be/actu/sante/l-inquietante-epidemie-de-burn-out-56742d4a3570ed3894a5229f>
- Photo 6: Dessin Extrait de "Attention, ça tache !" Les dessins de Charb Je travaille pour vivre - dans "Attention, ça tache !" Charb - (Casterman, 2004) Thèmes >> Darwin, travail.
Disponible sur: <http://stripsjournal.canalblog.com/archives/charb/p310-0.html>
- Photo 7: Harcèlement moral dans la fonction publique
Disponible sur: <http://harcelement-moral-fonction-publique.org/maladies-et-accidents-professionnels-et-harcelement/>
- Photo 8: *Quels sont les médicaments contre les crampes ?*
Disponible sur: <http://www.magicramp.com/fr/medicaments-contre-les-crampes.php>

