

# 15<sup>ème</sup> Rencontre de Nazareth

## « Le Burn out »

### COMPTE-RENDU

Cette 15<sup>ème</sup> rencontre de Nazareth qui s'est déroulée le 22 mai 2018 à l'espace VINCI, avait pour thème « le Burn out ». Une quarantaine de personnes étaient présentes ce soir pour écouter et échanger sur cette maladie qui touche et interroge de plus en plus de personnes.

#### Présentation des intervenants :

- *Monsieur Stephan Chaligné, Délégué général à l'union des industries et des métiers de la métallurgie* : consultant dans l'expertise des Ressources humaines, au contact de salariés et directeurs, il nous expliquera son point de vue et ses expériences.
- *Mme Sonia Deroche, psychologue du travail* aujourd'hui dans un centre de réorientation professionnel, mais avant cela, psychologue dans une autre structure, auprès de salariés ayant présentés ou présentant les symptômes du burn out. Elle nous expliquera son rôle auprès des salariés et témoignera de ses expériences.
- *Mme Yvaine Juge, ancienne institutrice, aujourd'hui en reconversion professionnelle pour devenir Boulangère* : « victime » d'un burnout, un vrai, elle nous racontera son histoire au fur et à mesure de la soirée, avant le diagnostic jusqu'à « l'après burn out ».
- *Mme Florence Bourguin, infirmière, victime du burn out* : n'a pas pu être présente ce soir.
- *Madame Claire Mounoury, directeur général de l'association La Sainte Famille*, anime cette soirée et témoigne d'expériences vécues avec des salariés.

#### En introduction, qu'est-ce que le Burn out ?

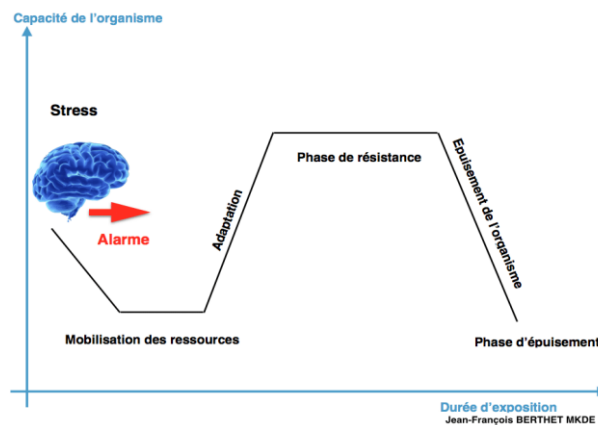
Nous entendons parler de plus en plus souvent de « burnout », d'épuisement professionnel, de risques psycho-sociaux, de santé au travail, etc...

Claire MOUNOURY introduit cette soirée en évoquant une expérience vécue récemment : « Dernièrement, une salariée partie en pleurant de son travail, pour des raisons que tous ne connaissaient pas, a gagné son procès aux prudhommes, après que la sécurité sociale ait qualifié, 4 ans après, son départ " d'accident de travail ", en arrêt de " maladie professionnelle " et l'entreprise a été condamnée pour avoir été la cause de ce mal-être ».

Pour éviter de tout mélanger, pour que nous sachions tous ce dont nous allons parler, Stéphan CHALIGNÉ, nous apporte quelques éclaircissements : l'épuisement professionnel est-il identique au burnout ? quel en serait la définition ?

→ « Le Burn out c'est comme un immeuble qui subit un incendie, tout l'intérieur est brûlé et il ne reste plus que la façade ».

Yvaine JUGE ajoute : « Le Burn out est au point final de l'épuisement professionnel. Une fois que l'immeuble a brûlé ».



## Le burnout

- Le diagnostic et la prise de conscience :

- Claire MOUNOURY interroge tout d'abord les professionnels accompagnants : « À quel moment est-ce que vous entrez en jeu ? qui vous sollicite ? »

→ Sonia DEROCHE, indique que les professionnels accompagnants sont souvent sollicités trop tard, le processus est déjà bien engagé, il est donc nécessaire et inévitable de passer par un arrêt de travail.

- Puis elle interroge la victime du burn out : « comment avez-vous été mis en contact avec un accompagnant professionnel ? de votre propre chef ? aviez-vous perçu des signes avant-coureurs ? quelqu'un de votre entourage vous avait-il alerté que vous n'avez pas entendu ? comment avez-vous pris conscience de votre état et de la qualification de BO ? »

→ Yvaine JUGE, en prenant le temps d'exprimer son vécu, nous apprend qu'elle n'a pas été soutenue par des professionnels au sein de l'éducation nationale.

- Le processus de burnout

- Quels sont les signes qui apportent la certitude de cet état de Burn out ? Qu'est-ce qui le différencie de la « simple » dépression ou d'une fatigue généralisée ?

→ Plusieurs signes peuvent être repérés : le surinvestissement, la personne veut trop en faire et trop bien le faire, les croyances limitantes : « je dois toujours dire oui, je ne dois pas montrer mes faiblesses... », les personnes dépassent tout le temps leurs horaires de travail, elles se dévalorisent continuellement, etc...

BURN OUT	DÉPRESSION
<u>POINTS COMMUNS :</u>	
Fatigue, troubles de l'attention, difficulté de concentration, trouble de la mémoire.	
<u>DIFFÉRENCES :</u>	
Sphère professionnelle	Évènement de vie, environnement personnel
PROVISOIRE	CHRONIQUE
La personne est dans une logique de dynamique ascendante, elle oublie ses limites, donne le maximum tout le temps et de plus en plus, s'oublie soi-même	La personne est « paralysée »

- Existe-t-il des grilles d'analyse ? des mesures ou critères objectives ?

→ Test d'inventaire de Burnout de MASLACH :

[http://www.psychologuedutravail.com/wp-content/uploads/2009/12/QUESTIONNAIRE\\_BURNOUT\\_MASLACH.pdf](http://www.psychologuedutravail.com/wp-content/uploads/2009/12/QUESTIONNAIRE_BURNOUT_MASLACH.pdf)

- Comment décrire l'état de la personne qui souffre de burn out ? :

→ Épuisement total, besoin de s'isoler, insomnies, cauchemars, maux physiques divers (gastralgie, infection rénale...), personne irritable, agressive, perd confiance en soi, culpabilise, hypersensibilité (des pleurs sans cesse), etc... « C'est le corps qui lâche », selon Yvaine JUGE.

- Du point de vue du tiers : comment voit-il les choses ? Quel rôle pourrait-il jouer ? quelle attitude adopter ? que faut-il faire et ne pas faire ?

→ D'une manière générale, la personne qui s'épuise n'entend pas ses collègues bienveillants.

Il y a deux profils de collègues : ceux qui sont bienveillants et sont à l'écoute, et ceux qui ne comprennent pas et pensent notamment et seulement que « s'il est en arrêt, il met l'équipe dans l'embarras ».

## Comment soigner ? comment reconstruire la vie après le burnout :

- Différents types de soins :

- Avant tout : quitter la cause du mal, un arrêt de travail est incontournable ;
- Puis selon les besoins et les personnes : chimie, naturopathie (améliorer son hygiène de vie), homéopathie, relaxation, psychothérapie (réapprendre à écouter son corps, son esprit, se recentrer sur sa vie personnelle et replacer son travail), sport ;
- Travailler sur les croyances limitantes.

La durée est variable en fonction de chacun et de la profondeur de l'atteinte, ainsi que des circonstances.

- La reconstruction :
  - Le travail sur soi évitera la rechute → d'où la nécessité d'un accompagnement par un professionnel. Quel que soit les soins prodigués, il faut avoir une véritable communication sincère avec le professionnel qui écoute et accompagne les personnes en souffrance ;
  - Bien souvent, il est préférable de changer d'environnement, voire de métier ou pour le moins d'orientation ;
  - Construction d'un nouveau projet professionnel (Attention, le souci de perfectionnement ne doit pas être transféré) ;
  - Ce peut être l'occasion d'une nouvelle vie qui s'ouvre.

## Quels sont les signes d'alertes ? quels sont les facteurs de risque ?

**Le burn-out "est un processus, et non un état" et son évolution est "très lente", explique Catherine Vasey, auteure de Burn-out : le détecter et le prévenir (éd. Jouvence)**

- La typologie de la personne à risque : elle ne sait pas dire non, elle est courageuse et volontaire. Souvent très exigeante avec elle-même elle met « met la barre haut » - trop haut. Elle ne se sent pas autorisée à prendre soin d'elle, et place son métier/travail comme une priorité. Il y a aussi la volonté et le besoin de se prouver à soi et aux autres que l'on fait bien les choses.
- Les signes avant-coureurs : « le "sommeil non réparateur et l'hyperactivité compensatrice" au travail sont deux des trois constantes d'un syndrome d'épuisement professionnel en gestation, selon Marie Pezé, psychologue spécialiste de la souffrance au travail contactée par francetv info ».

Stéphan CHALIGNÉ, indique qu'il est notamment important de prêter attention aux salariés qui passent plus de temps que prévu sur un dossier (est-ce justifié ?) et qui dépassent les horaires de travail (peut-être que le dossier peut attendre demain).

## La prévention :

- Qui solliciter ?
  - Chaque salarié peut solliciter le médecin du travail, le personnel d'encadrement, la direction, les représentants du personnel (selon la taille de l'entreprise), son médecin traitant, etc...
  - Les intervenants sont unanimes pour dire qu'il est compliqué pour une personne en situation d'épuisement professionnel, de solliciter un acteur de l'environnement dans lequel elle est mal.
- Le rôle de l'entourage, des proches :
  - L'alerte ; tenter d'intervenir dès le début ; être à l'écoute ; ne pas juger : ce qui s'entend par « Prendre soins les uns des autres ».

- La place de l'institution :

Bien souvent, l'entreprise a peur de se retrouver responsable. Mais comme Stéphan CHALIGNÉ l'image : « Il ne faut pas se préoccuper que de l'œuf mais aussi de la poule ».

- Le rôle des managers : l'écoute et l'attention, l'impact de l'organisation, accepter le droit à l'erreur,
- la responsabilité de l'employeur : assurer le droit du travail, faciliter le lien avec la médecine du travail,
- faire attention aux facteurs de risques, comme le manque de marge de manœuvre et d'autonomie,
- il existe des outils d'évaluation et de veille de l'institution.

Sonia DEROCHE précise qu'aujourd'hui un grand nombre de formations concernant la gestion des ressources humaines est sollicitée (Gestion du temps, Qualité de vie au travail, prévention des risques psychosociaux, etc...)

- La société : un facteur de risque ?

- Un point positif est à noter, aujourd'hui on ose en parler et on nomme les choses : le burn out, l'épuisement professionnel, la maladie professionnelle...
- Cependant, l'évolution des besoins sans que le système s'adapte crée un écart difficile à vivre. « En faire toujours plus, avec moins de moyen », la compétitivité est un mot récurrent dans nos entreprises
- Le sens du travail véhiculé par la société peut influencer dans un sens ou dans un autre : quelle place le travail a-t-il dans nos vies ? dans le regard des autres sur nous ? sur notre valeur personnelle ?
- Le rythme de vie doit permettre des plages de repos nécessaires : les trajets à pieds (= activité physique, détente, prise de distance), les loisirs (évasion psychique, attention à soi), les relations sociales (étayage de l'entourage, besoin de prouver quelque chose).

Stéphan CHALIGNÉ ajoute qu'aujourd'hui nous avons du mal à trouver des moments de repos. Peut-être que ce phénomène est accentué avec l'émergence des technologies (téléphone, Internet, mails...) ? est-ce un manque d'éducation qui fait que nous n'avons plus de frontière avec les technologies (habitude de l'immédiateté, connexion H24...) ? Sont-elles maîtrisées ?

## **En conclusion :**

Pour conclure, quelques points à ne pas oublier pour prendre soins les uns des autres.

Claire MOUNOURY nous rappelle que personne n'est vraiment à l'abri mais certains profils sont plus à risque. L'Homme parce qu'il ne vit pas seul et trouve sa raison d'être dans la société qui l'entoure, sera servi ou desservi selon son entourage, proche ou lointain (institution ou société).

« Il reste à apprendre à nous connaître pour nous protéger et à être attentifs à autrui pour l'aider à se protéger. Et puis...ne soyons pas si exigeant avec les autres : ils le seront peut-être moins avec eux-mêmes ! » (Claire MOUNOURY).

Après avoir remercié ses invités, Claire MOUNOURY clôture la soirée en proposant à chacun de continuer les échanges autour du buffet confectionné par Medirest, prestataire de cuisine de l'association la Sainte Famille.

Merci à tous.

\*\*\*\*\*

## Quelques références :

Une vidéo : La Mécanique du burn-out, d'Elsa Fayner  
<https://www.youtube.com/watch?v=VWC6Y1gimDI>

Des sites :

[https://www.burnout-info.ch/fr/burnout\\_symptomes.htm](https://www.burnout-info.ch/fr/burnout_symptomes.htm)

<http://www.inrs.fr/risques/epuisement-burnout/ce-qu-il-faut-retenir.html>

[http://centre-val-de-loire.directe.gouv.fr/sites/centre-val-de-loire.directe.gouv.fr/IMG/pdf/a4\\_lettre\\_it\\_16.pdf](http://centre-val-de-loire.directe.gouv.fr/sites/centre-val-de-loire.directe.gouv.fr/IMG/pdf/a4_lettre_it_16.pdf)

Des outils :

<https://www.therapiebreve.be/plus/tests/burnout-cbi>

<http://www.masef.com/scores/burnoutsyndromeechellembi.htm>