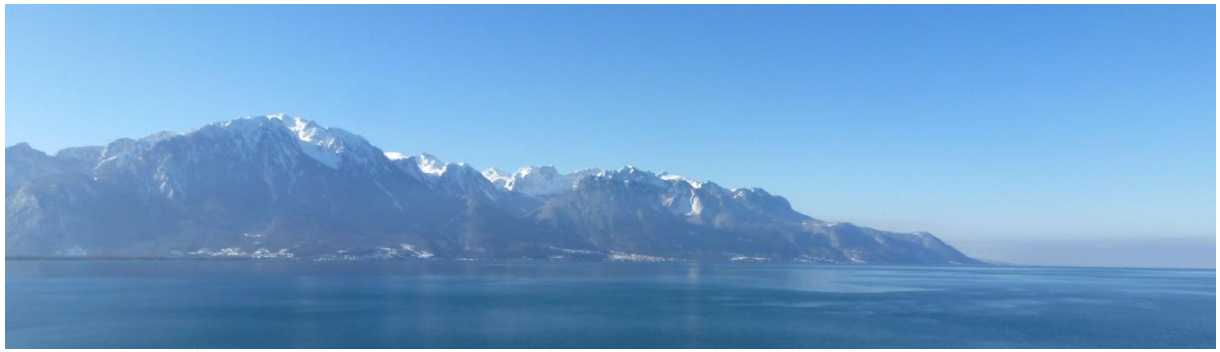


Le Burnout

C’est quoi ?

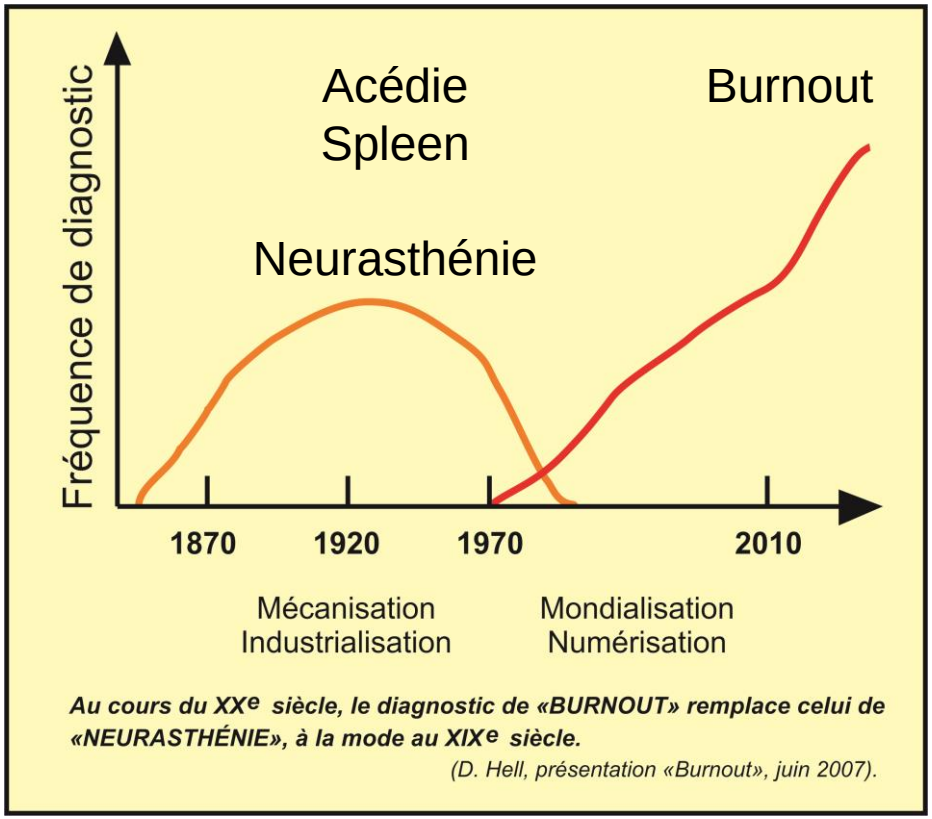
Un état de burnout se caractérise par :

1. Un épuisement émotionnel

2. Une dépersonnalisation

3. Une réduction de la performance personnelle

Le terme de «BURNOUT» a été utilisé pour la 1ère fois en 1940 pour expliquer l'écrasement au sol d'une fusée qui a brûlé trop vite son carburant*



Au cours du XXe siècle, le diagnostic de «BURNOUT» remplace celui de «NEURASTHÉNIE», à la mode au XIXe siècle.

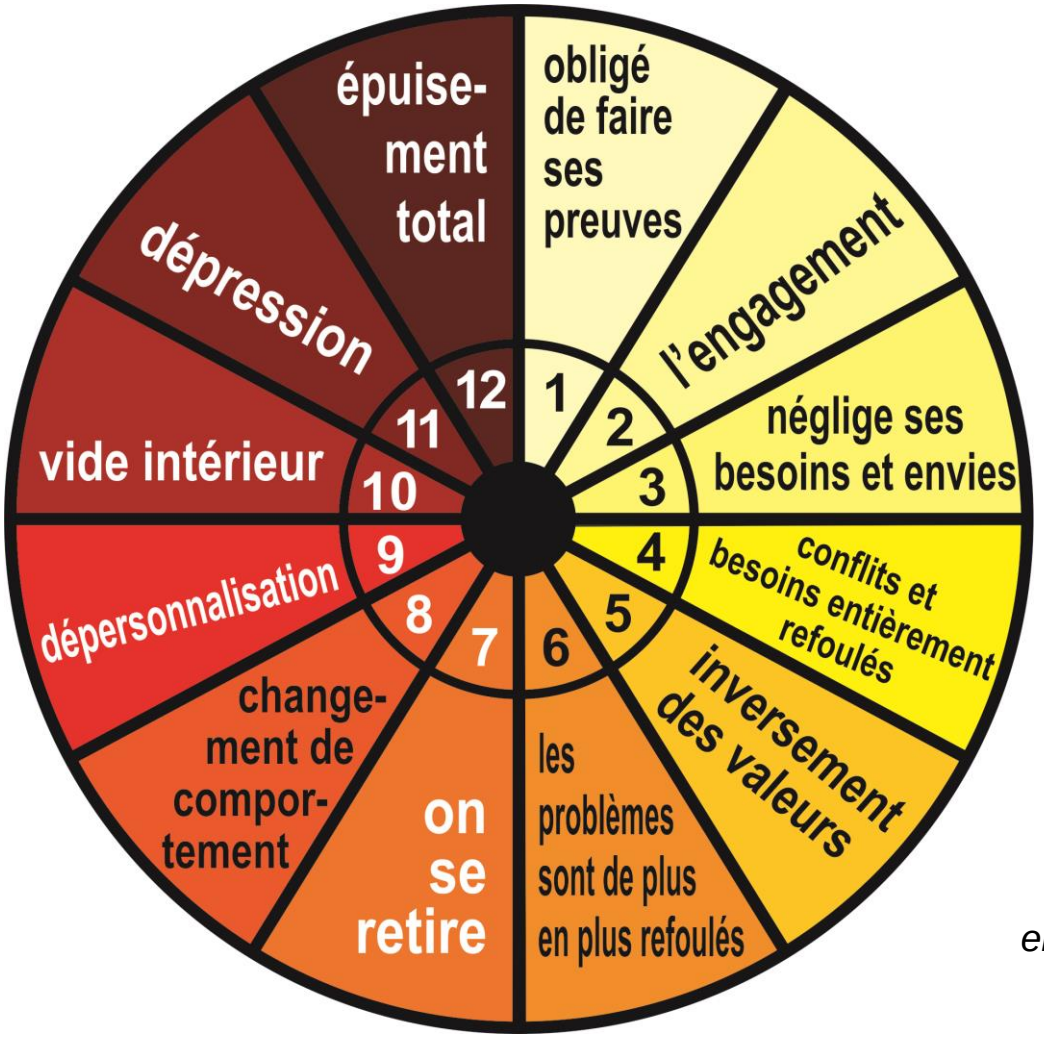
(D. Hell, présentation «Burnout», juin 2007).

En 1961, Graham Greene publie son roman « Burn-out Case »

En 1974, Herbert Freudenberg, à New-York, observe ce phénomène au milieu des soignants des toxicomanes et reprend le terme de « BURNOUT ».

Le vaudois dit : «brûler la chandelle par les deux bouts»…et comme dit encore Agnès Wütrich à la TSR en 2013 :

«A très vite!»



Le cycle du Burnout

(selon Freudenberger & North, 1992)

En 1974, le Docteur Herbert Freudenberger (1927), psychanalyste new-yorkais, écrivait dans sa première publication sur le burnout :

«Ce que nous engageons, ce sont nos talents et nos aptitudes, ce que nous dégageons, ce sont des heures supplé-mentaires pour un minimum de compensation financière. Nous travaillons trop, trop longtemps et trop intensément. (…) Mais c'est précisément en raison de cet engagement que nous tombons en plein dans le « piège du burnout».

Ainsi pris entre deux feux, Herbert Freudenberger se sentait de plus en plus épuisé, lessivé fatigué, résigné, déséquilibré et surexcité.

BSI – Burnout Screening Inventory

Cabinet médical Rütihof, Zürich, 2007 et Prof. Ferdinand Jaggi

Burnout? Suis-je concerné(e)?

Test rapide pour reconnaître et diagnostiquer un burnout possible par votre médecin.

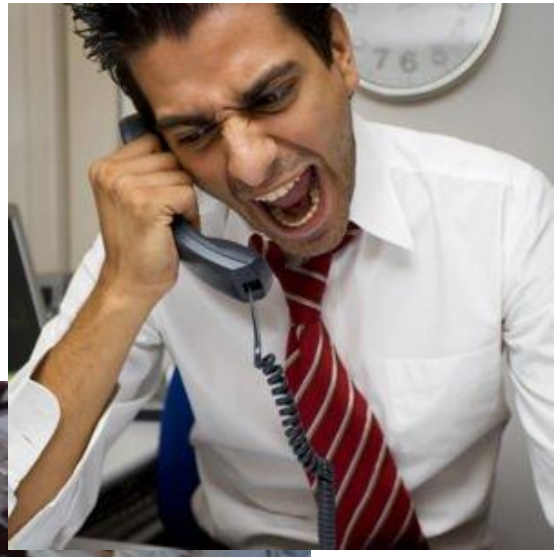
A quelle fréquence ces affirmations surviennent-elles?

- 0 jamais
- 1 plusieurs fois dans l'année
- 2 une fois par mois
- 3 plusieurs fois par mois
- 4 une fois par semaine
- 5 plusieurs fois par semaine
- 6 quotidiennement

1.	Ces derniers temps, je traite de plus en plus souvent les gens comme s'ils étaient des objets impersonnels.	0 1 2 3 4 5 6
2.	Je crois que je parviens de moins en moins à influencer positivement la vie des autres par mon travail.	0 1 2 3 4 5 6
3.	Depuis que je fais ce travail, je suis devenu(e) plus indifférent(e) aux autres et j'ai moins de temps pour eux.	0 1 2 3 4 5 6
4.	Je crains que ce travail me durcisse émotionnellement.	0 1 2 3 4 5 6
5.	Je me sens de plus en plus vidé(e) après avoir travaillé de manière intensive avec les gens.	0 1 2 3 4 5 6
6.	Les problèmes de mes semblables déclenchent de plus en plus souvent de la colère ou de la peur, à vrai dire au-delà de ma tolérance.	0 1 2 3 4 5 6
7.	Ces derniers temps, dans les conversations, je réagis avec davantage d'irritabilité qu'auparavant.	0 1 2 3 4 5 6
8.	Je parviens de moins en moins à exécuter mon travail selon mes conceptions.	0 1 2 3 4 5 6
9.	Je me sens inconfortable à l'idée de la façon dont j'ai traité mes semblables.	0 1 2 3 4 5 6
10.	Je me trouve dans une situation pratiquement désespérée dont je ne vois aucune issue.	0 1 2 3 4 5 6

Les 3 facteurs ci-dessous jouent un rôle déterminant dans l'apparition d'un burnout :

CODE DX CIM 10 : Z 73.0



1. Les traits de personnalité :

Perfectionnisme - Déficit d'auto-affirmation - Idéalisme
Désir de performance

2. L'engagement professionnel :

Trop intense, excessif

3. Les caractéristiques du travail :

Trop irrégulier /monotone

et les aspects de l'environnement professionnel :

Mobbing* Z 60.8

***Mobbing** (harcèlement moral) : Le premier à identifier ce phénomène a été Heinz Leymann, en 1990. Voici la définition du mobbing en 2001 : « Harcèlement moral à l'égard d'un individu ou d'un groupe d'individus par une ou plusieurs personnes ».

Les statistiques du burnout :

- D'après une enquête menée en 2003 par Rössing le syndrome du burnout atteint :

30-35 % des enseignants
40-60 % du personnel soignant
5-30 % des médecins

- Selon une étude réalisée par Goering sur 1'784 médecins (hommes et femmes) dans le secteur des soins de base en Suisse :

31 % présentent des signes d'épuisement
émotionnel élevé ou de dépersonnalisation

5 % souffrent d'un syndrome de burnout grave

- Selon une étude menée par Biaggi en 2003

72 % des médecins assistants
67 % des médecins-chefs
considéraient l'intensité de leur travail trop élevé

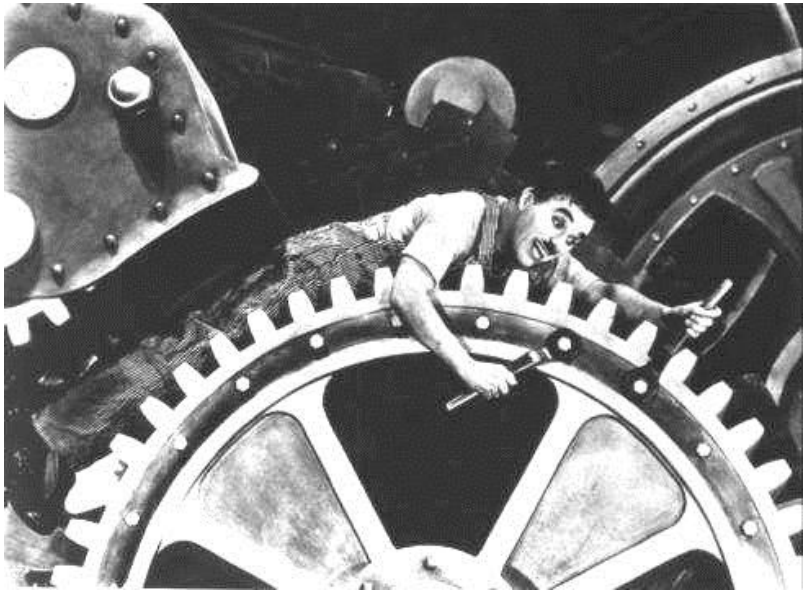
Les facteurs de risque du burnout dans le monde du travail

Travailleurs soumis à un **rythme élevé*** : **En 1990 : 48 %** **En 2000 : 56 %**

*Ce qui a pour résultat de doubler le pourcentage des douleurs musculaires, du stress, des et des accidents ou blessures

Conditions prédisposant au burnout :

1. **Chômage (longue durée)**
2. **Exigences excessives**
3. **Manque d'assistance**
4. **Surcharge de travail**
5. **Temps de travail prolongé**
6. **Horaires irréguliers**
7. **Conflits avec les supérieurs**
8. **Pressions exigences clients**
9. **Insécurité de l'emploi**
10. **Insuffisance de loisirs**



Une grande partie de notre rapport au temps est désormais dictée par les machines. L'homme est sommé de se réformer sans cesse. Du coup, les individus sont uniquement investis dans l'adaptation et n'ont plus le temps de penser à la réalisation d'eux-mêmes. Il en découle une véritable perte de sens et un assèchement psychique, qui témoignent de la difficulté à porter des valeurs humaines dans uns système technocratique.

Le coût du burnout

Lorsqu'un collaborateur épuisé ne réalise plus que **60 %** de ses performances initiales, les coûts consécutifs au burnout se chiffrent autour de **40 %** de son salaire.

Une étude du Secrétariat d'Etat suisse à l'économie (SECO) a montré qu'en 2002, l'absentéisme dû aux maladies du stress représentait une perte de 4,1 milliards de francs
(=1,2 % du produit national brut – PIB)

En 2004, la plus grande peur des Suisses était de **perdre leur emploi**, ce qui représente un facteur de risque considérable.

PRÉVENTION

Stratégies préventives

selon Freudenberger

Suivre des programmes de formation/d'adaptation
Mes exigences sont-elles réalistes ?
Limiter les heures de travail
Règlementer clairement des congés
Assurer la flexibilité
Entretenir un climat de collégialité
Interactions positives
Prévenir la monotonie
Procéder à des échanges avec les collègues
S'octroyer des pauses
Redistribuer le travail
Entretenir une bonne forme physique
Vacances !

Formes de lutte contre le stress

selon Richard Lazarus :

1. Coping centré sur les émotions
2. Coping centré sur les problèmes
3. Sollicitation d'une assistance sociale

THÉRAPIE : **Pas de thérapie du burnout seul**

Derrière chaque cas de burnout se cache une histoire individuelle dont la démarche théra-peutique doit tenir compte

Les 4 «R»

de Hillert, 2006

Reconnaître
accepter la nécessité d'un traitement

Réduire les facteurs de stress
et recharger les batteries

Repos se détendre, faire du sport
partir en vacances

Réflexion
limiter le perfectionnisme et l'idéalisme
et installer une culture nouvelle

Le *«Give Me Five»*

de Miller, 2012

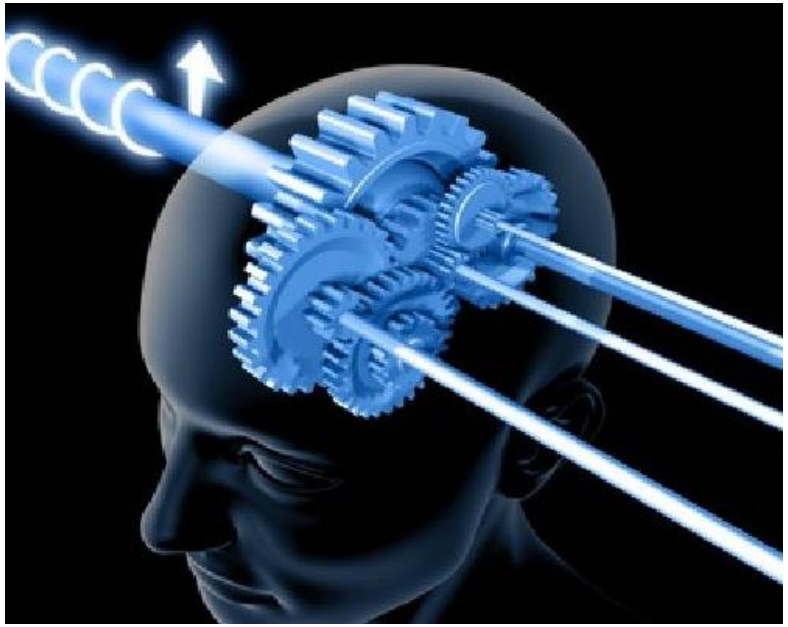
1. **Respect**
2. **Attention**
3. **Soin – Partage**
4. **Engagement**
5. **Passion**

Psychothérapie, anxiolitiques, antidépresseurs, hospitalisation

Le burnout, une chance de métamorphose

Le burnout serait donc l'occasion d'un changement profond ?

Ce peut être une opportunité de réévaluation, de changement de perspective qu'il faut saisir, le moment où on s'affronte à la notion du sens à donner à sa vie.



La thérapie permet de :

- ► Relativiser les exigences excessives
- ► Reprendre une vie équilibrée : plus de vie privée
- ► Nouer de nouveaux contacts sociaux
- ► Apprendre à s'autoriser les sentiments de colère et de rage exprimés adéquatement

Un individu a besoin d'un solide cadre social (respect, équité, travail donnant du sens à la vie, reconnais-sance, sens de la collectivité . (D. Hell, Zürich). **La meilleure thérapie du burnout : donnez libre cours à vos sentiments.** Resserrez les liens avec la nature et votre pays natal, parlez davantage avec vos semblables. Notion de transcendance : rapport entre notre condition de mortels et l'éternité. Chacun devrait pouvoir satisfaire son besoin de sens en atteignant des objectifs qu'il a lui-même fixés :

► **Objectifs idéels** (non matériels) ► **Valeurs** ► **Opinions**

En conclusion…

Créer une meilleure sécurité

1. par la culture des valeurs élevées et la création de sens

La meilleure prophylaxie, pour le burnout, réside dans la «libre expression du sens»

2. par la culture de la franchise, de l'estime et de la confiance mutuelle

3. par la culture du compliment

Un vrai compliment fait au bon moment est un objectif à part entière, et il faut s'y entraîner

4. par la culture de l'encouragement à «laisser passer». Soyons polis !

Passer au second plan au bon moment pour céder le pas à un « concurrent ». Laissez-le se brûler s'il y tient !

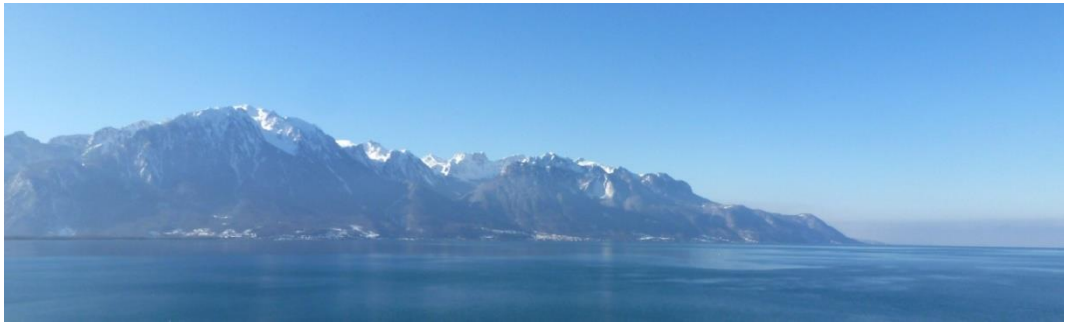
5. par la culture de l'harmonie et le la tolérance

A. Je veux devenir le collaborateur/supérieur le plus heureux et le plus satisfait, pas le plus assidu, ni le meilleur, ni le plus puissant

B. **La personne qui place le sens de l'*Etre Heureux* et du *Rendre les autres Heureux* en tête de ses priorités portera des fruits exceptionnels à long terme**

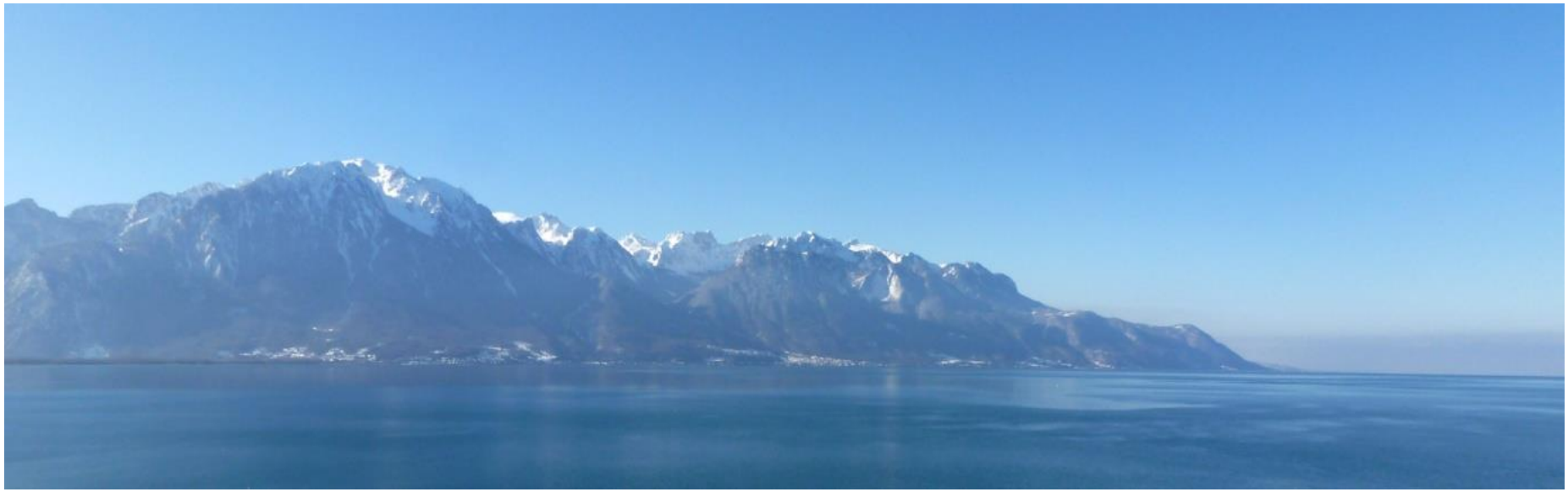
C. «Si tu veux être heureux dans la vie, contribue au bonheur des autres, car la joie que nous donnons nous revient droit au cœur»

Johann Wolfgang von Goethe



Questions de société :

►La réification = «*marchandisation*» de l'humain ?

► La culture du profit opposée à la culture de «*l'heureusité*» partagée

► La sécurité en regard de l'incertitude