**BURN OUT : COMMENT LE PREVENIR, LE COMPRENDRE ET S’EN PREMUNIR**

*Le burn-out est un terme que l’on entend de plus en plus. Beaucoup le perçoivent comme étant le mal de notre siècle vu le nombre d’épuisement professionnel recensés ces dernières années. Mais à quoi est-il lié ? Et surtout comment le reconnaît-on ? Quels en sont les symptômes et comment faire pour aller mieux lorsque le burn-out nous envahit ?*

Avant toute chose, définissons ce que veut dire le **burn-out**. Littéralement, burn-out signifie « brûler de l’intérieur, se consumer ». Cela n’est pas anondin que nous ayons gardé le terme anglais qui est, à mon sens, assez explicite. En parlant de burn-out, je donne souvent l’image d’un ordinateur qui « grille », comme s’il y avait quelque chose à l’intérieur qui avait trop chauffé et donc qui était en surmenage, pour lequel nous n’avons pas suffisamment prêté attention.

**A quoi est lié le burn-out ?**

Le burn-out c’est donc être en surmenage, en épuisement professionnel. Or, ce terme est uniquement apparenté au domaine du travail, contrairement à la dépression. Les deux termes sont assez proches mais la dépression n’est pas liée uniquement qu’au travail (même s’il peut être un facteur aggravant).

D’autre part, le burn-out survient à le suite de situations générant un **stress** important. Cependant, c’est parce que ces situations stressantes sont **chroniques** et **répétées** au travail qu’il y a un environnement propice au burn-out.

En effet, lorsqu’une situation de stress apparaît, notre corps se met en mode « alerte », ce qui est naturel. Or, si ces situations se reproduisent dans le temps, de manière régulière, le corps intègre rapidement qu’il doit être en alerte plus souvent. A force d’être dans cet état de danger, d’alerte permanente, l’énergie est davantage dirigée pour gérer cet état. Toutefois, cela nécessite plus d’énergie que d’ordinaire et donc petit à petit notre corps s’épuise. Ainsi, la fatigue s’installe graduellement, puis l’épuisement physique s’enracine et enfin, le moral est impacté, jusqu’à l’épuisement total. Autrement dit, les batteries sont à plat, « burn out », on a tout consumé.

**Quels sont les symptômes du burn-out ?**

Comme vous l’aurez compris, le burn-out ne « s’attrape » pas comme on pourrait attraper un rhume. C’est un véritable processus.

Si l’on ne s’écoute pas suffisamment, si on se laisse submerger rapidement par notre environnement, on s’oublie. De ce fait, nous ne prêtons plus attention aux signaux envoyés par notre corps. Car il ne faut pas l’oublier, **c’est notre corps qui est notre meilleur régulateur** ! Lui il sait.

Ainsi, si nous n’écoutons pas suffisamment notre corps et notre psychisme, qui sont très malins et intelligents, ils vont nous le faire savoir et ce, par la force : le burn-out.

La finalité est donc celle d’être obligé en quelque sorte d’écouter votre corps (parce que le burn-out oblige à s’arrêter), de faire un retour à soi pour comprendre ce qu’il s’est produit ou pas.

Ainsi, selon chaque individu, le burn-out est différent. Son apparition peut être très lente, comme très rapide et les symptômes varient d’un individu à un autre. Pourquoi ? Car comme expliqué plus haut, c’est notre corps qui parle et votre corps c’est vous donc les symptômes ne seront pas les mêmes selon chacun puisque nous sommes tous différents. En revanche, le point culminant reste le même : « j’étais au bout, je n’en pouvais plus », « j’ai craqué », « je me suis oublié », etc.

Voici toutefois une liste non exhaustive des symptômes que l’on peut ressentir si le processus du burn-out est engagé :

– Irritabilité, colères vives ;

– Manque d’énergie ;

– Fatigue permanente ;

– Troubles du sommeil ;

– Troubles de l’alimentation ;

– Problèmes musculaires (crampes, raideurs, avoir « mal partout », lumbagos…) ;

– Maux de tête, migraines régulières ;

– Vertiges, évanouissements ;

– Pleurs fréquents ;

– Palpitations cardiaques ;

– Démotivation constante liée au travail ;

– Sentiment d’impuissance ;

– Sentiment de frustration ;

– Sentiment d’être incompétent ;

– Sentiment d’échec ;

– Sentiment d’insécurité ;

– Sentiment d’être débordé ;

– Sentiment de « perdre pied » ;

– S’isoler ;

– Baisse de la confiance en soi ;

– Baisse de l’estime de soi ;

– Anxiété récurrente ;

– Crises d’angoisse ;

– Inquiétude ;

– Confusion, indécision ;

– Difficultés à se concentrer ;

– Pertes de mémoire ;

– Idées noires ;

– etc

**Vivre avec une société qui fonce à 100 à l’heure**

Les difficultés présentent dans notre société actuelle se vaut en plusieurs points et ne facilitent pas la présence et la multiplication du burn-out.

– ***L’hyperactivité*** : aujourd’hui l’hyperactivité est davantage valorisée, il faut être actif constamment, si bien que lorsque l’on s’accorde un café, on a le droit à un regard méprisant ou à une remarque culpabilisante. Il faut être rapide, efficace tout en faisant 1000 choses à la fois. Rendement, performance, rendement, performance… La qualité n’est pas nécessaire il faut produire. Comme des machines ? On peut se le demander ! A la différence, nous sommes des êtres humains, ce qui signifie que nous avons d’autres paramètres en compte dont celui de la santé – physique et morale. C’est aussi cela qui nous permet de rendre un travail de qualité et d’être créatif, ne l’oublions pas. Se laissez envahir par cette dynamique, équivaut à s’oubliez et à faire l’impasse sur notre existence, sur nous-même. Prenez le temps des choses. Arrêtez-vous quelques instants, peu importe quand, et ressentez ce que vous faites, ressentez les sensations, les émotions. Reconnectez-vous à vous-m-eme. Vivez l’instant qui s’offre à vous.

– ***L’hypercontrôle*** : le deuxième point important est la tendance à vouloir contrôler. Avoir le contrôle permet de se sentir en sécurité, d’alléger les aléas et donc les risques, cela permet de favoriser le rendement. En étant attentif à tout, rien ne peut nous échapper ! Sauf nous-même peut-être… L’hypercontrôle entrave la possibilité d’être créatif, de se faire confiance mais il est également étroitement lié au perfectionnisme. Dans notre société, l’image renvoyée est celle d’être parfait sinon nous prenons le risque de ne pas obtenir de reconnaissance, de n’être pas un bon employé, de ne pas mériter sa place, etc. De ce fait, on se coupe de soi-même et on oublie de lâcher-prise, de se faire confiance et d’être libre. Je vous invite vivement à [lire l’article précédent qui évoque le sujet du lâcher-prise et de l’hypercontôle](http://www.psychologue-marionthelisson.com/etre-parfait-quete-de-perfection/)si cela vous intéresse ;

– ***L’hyperconnectivité*** : les nouvelles technologies ont beaucoup d’avantages mais aussi beaucoup d’inconvénients et notamment celui de ne pas « couper ». Nombreux sont mes patients qui m’expliquent être toujours « en mode travail » même lorsqu’ils sont chez eux, en week-end, en vacances… De ce fait, le cerveau et le corps ne peuvent se régénérer, se ressourcer, toujours aux prises avec le travail fourni, un email d’un client, un projet à rendre lundi, etc. On ne déconnecte pas et notre corps, notre psychisme en garde une trace. Apprenez à vous détachez de cette hyperconnectivité. Ce qui compte réellement est l’instant présent, celui que vous vivez et non pas celui de demain ou d’après-demain, ni celui d’hier et de ce que vous avez peut-être oublié de faire, mais bien celui de maintenant. En soi, le travail peut attendre le lendemain, le client peut attendre le week-end pour avoir une réponse et vous vous pouvez vous accorder du temps pour vous. En apprenant à couper des moyens de communication, des réseaux sociaux, vous fournissez à votre corps, à votre esprit, un instant de tranquillité, de connexion avec vous-même, de retour à soi.

**Que faire pour prévenir le burn-out ?**

**1) Attention à vos conditions de travail**

Certains facteurs sont intrinsèquement liés à l’apparition du burn-out, c’est pourquoi il est très important d’être attentif.

– *Le manque d’autonomie au travail et de confiance*: participer à des décisions ou prendre des décisions liés à ses missions sont importants pour le bien-être au travail ;

–*La faible communication* : pouvoir échanger et être entendu auprès de ses collègues ou de son patron dans ses difficultés est essentiel pour se sentir considérer ;

– *La présence d’un déséquilibre entre efforts et reconnaissance* : l’un des points crucial est celui-ci. Il est très important de pouvoir être reconnu dans le travail que l’on fournit, cela favorise l’estime de soi et donc le bien-être ;

– *L’absence ou le faible soutien social* : se sentir entendu et soutenu favorise l’acceptation de ce que l’on ressent et évite les doutes comme par exemple « peut-être que c’est moi qui exagère » ou bien « ce que je ressens est faux, c’est simplement que je ne fais pas assez ».

Pour tous ces points énumérés, il est essentiel de pouvoir les repérer et de trouver une alternative convenable à chacun, afin que cela soit plus confortable pour vous.

L’échange est **FONDAMENTAL** ! Ne restez pas avec vos difficultés, vos ressentis, échanger avec vos collègues, votre entourage, votre médecin, votre psychologue, votre voisin… Ce que vous ressentez est **réel** et doit être **pris en compte**.

**2) Identifiez ce qui est trop**

Il est important de pouvoir bien identifier les choses, les tâches, les personnes, qui vous « consument », ce pour lequel vous diriez que c’est usant pour vous au quotidien. Pourquoi ? Car c’est cela qui crée un sentiment de frustration et d’impuissance, de fatigue et d’épuisement.

Vous pouvez les listez au fur et à mesure. Cette liste vous permettra de mettre des mots sur ce qui vous pèse et ce qui vide votre énergie. Les voir écrits facilitera le travail de reconnaissance et d’acceptation de ce qu’il se passe en vous.

Une fois cette liste réalisée, essayez d’identifier ce qui peut être modifiable. Ainsi, vous initierez un changement, vous pointerez du doigt ce qui est trop (vos limites) et vous prendrez soin de vous en essayant de trouver une alternative convenable pour vous. Attention, certaines choses

ne peuvent être changées. Un travail d’acceptation peut-être donc nécessaire dans certains cas.

**3) Prendre soin de soi, se reconnecter à soi-même**

Comme je l’ai expliqué plus haut, le burn-out est un message de notre corps qui nous dit stop en utilisant « la force ». Et oui car là nous n’avons pas le choix de nous arrêter !

Notre corps utilise donc la force car nous n’avons pas prêté attention aux signaux qu’il nous a envoyé.

Le burn-out n’est pas une maladie ni une fin en soi, il se travaille et se comprend. Pour cela, il est nécessaire de **se reconnecter à soi.**

Différents outils peuvent être employés. Toutefois, il est vivement conseillé d’être accompagné dans cette démarche. Même si le burn-out n’est pas un état définitif, cela peut prendre du temps, être douloureux et violent. Afin de ne pas se retrouver dans le même état, il est nécessaire d’entamer une **thérapie** avec un professionnel qui sera vous guider dans cette démarche.