

# Burn out: sommes-nous tous concernés ?

**Syndrome d'épuisement physique et psychique**, le burn out frappe largement : les salariés, mais aussi les mères de famille ou encore les prêtres. Certains spécialistes évoquent la dureté du monde du travail, d'autres la fragilité psychologique de chacun. Enquête.

Par Anna Latron

Illustrations : Aljoscha Blau pour FC

**L**oïc, 47 ans, se remet tout juste d'un burn out. Après un arrêt maladie de six mois, ce cadre a rejoint un nouveau service dans la banque pour laquelle il travaille depuis vingt ans. Moins de responsabilités, un salaire égal mais des primes moins élevées, son nouveau poste - négocié avec sa hiérarchie - lui permet de « reprendre pied progressivement ». Encore convalescent, il est sous antidépresseurs et voit régulièrement un psychiatre. Avec lui, il essaie de comprendre comment il en est arrivé là : d'abord, emporter son ordinateur professionnel chez lui le week-end, lire ses mails jusqu'à 1 h du matin ; puis, ne plus câliner ses enfants, répondre à sa femme sur un ton agressif. Jusqu'à « perdre le goût de la vie ». Pourtant, bon père de famille, employé enthousiaste ne comptant pas ses heures, Loïc a toujours été vu comme un battant par son entourage. « Jamais je n'aurais cru que ça puisse lui tomber dessus », confie sa femme Laurence.

Depuis l'émoi provoqué par la vague de suicides à France Télécom, le burn out semble virer au phénomène de société. « Aujourd'hui, déplore le psychiatre Patrick Légeron<sup>(1)</sup>, chacun connaît une personne touchée par le burn out. » Si aucun chiffre officiel n'existe en France - contrairement à l'immense majorité des pays européens -, une enquête Ipsos-Bion parue en novembre dernier révèle que les trois quarts des Français auraient déjà frôlé le burn out.

Un phénomène qui ne se cantonne pas au monde professionnel : on commence à parler du burn out de la mère de famille et à entendre certains prêtres témoigner d'un épuisement profond qui finit par faire craquer. Dans un livre qui vient de paraître<sup>(2)</sup>, Christina Maslach, professeur de psychologie à l'Université de Berkeley et créatrice du

« Maslach Burnout Inventory », l'outil de mesure utilisé pour diagnostiquer le burn out, qualifie ce dernier de « véritable épidémie dans de nombreux pays ». Alors, serions-nous tous guettés par le burn out ?

## Un phénomène de société

« Les personnes ne sont pas en cause, considère la chercheuse américaine, c'est le monde et la nature du travail qui ont fondamentalement changé. » Si ce jugement peut sembler légèrement simpliste, difficile pourtant de dresser un portrait-robot du candidat au burn out, tant les profils touchés sont différents. Pour le Dr Philippe Rodet, médecin urgentiste et auteur de *Se libérer du stress*<sup>(3)</sup>, « avant de chercher des personnalités dites à risque, commençons par lister les grands facteurs de stress responsables de ce syndrome. Car le burn out est une réponse psycho-affective de l'individu confronté à des stressors modérés mais chroniques ».

## La phrase

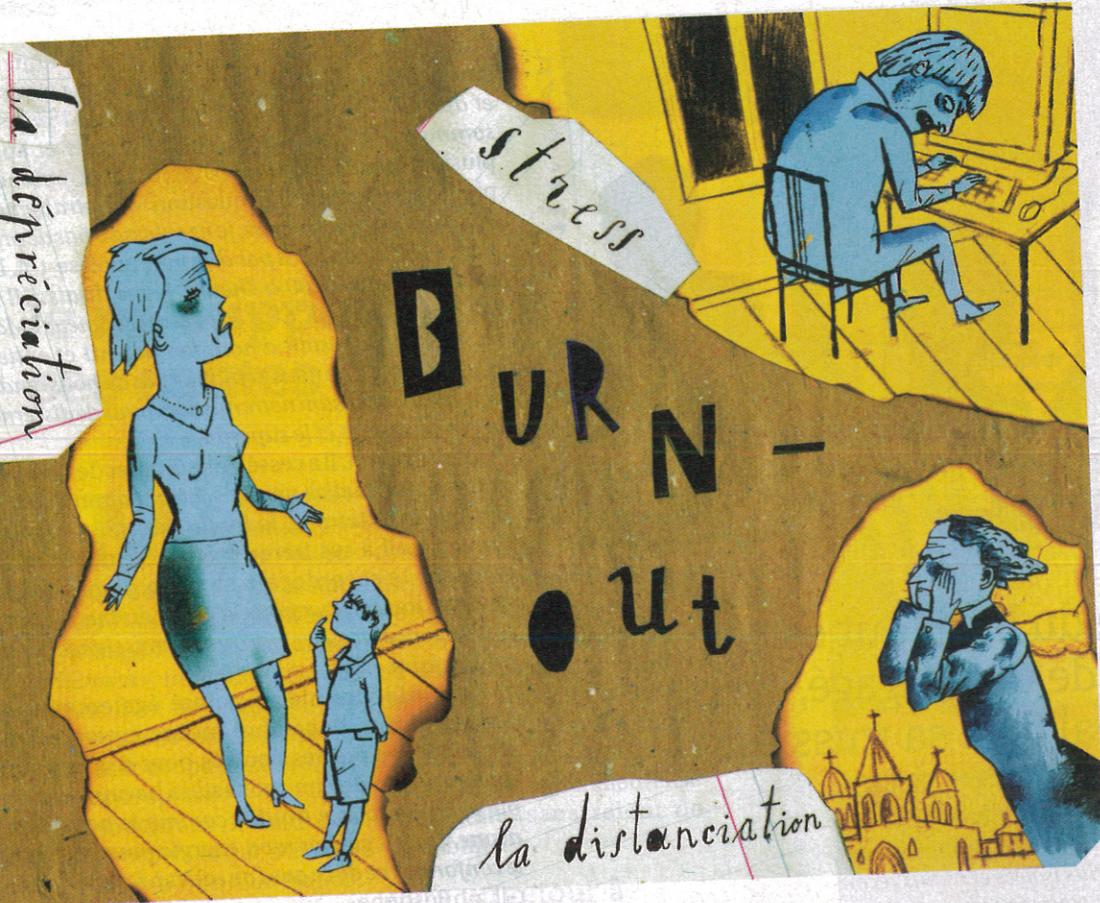
« Le burn out, c'est la rencontre entre un environnement (le stress), une personnalité et des facteurs de protection insuffisants (encouragement, moyens). »

Philippe Rodet, spécialiste du stress au travail.

Pour l'épuisement en milieu professionnel, ce sont les journées surchargées, l'absence de contrôle et de maîtrise sur ses activités, le manque de récompense et de reconnaissance des efforts fournis, l'absence de cohésion d'équipe, le sentiment de non-équité entre les salariés. Dans le cas

de Loïc, ce fut également le manque d'autonomie au quotidien et la nécessité de « faire toujours mieux avec toujours moins » qui l'ont poussé à bout. Dans son département, des dizaines de personnes ont été licenciées en trois ans et malgré « plusieurs appels au secours, il a fallu faire sans », continue-t-il. Une situation qui se généralise à un grand nombre d'entreprises : pour Philippe Rodet, « la crise a rajouté une lourde couche de stress à une liste de facteurs déjà longue. »

Celle-ci est d'ailleurs aisément transposable à la mère de famille. « Une femme qui a plusieurs enfants n'arrête pas une seconde, insiste celui qui accompagne aujourd'hui des salariés en souffrance



au sein de la structure Bien-être et Entreprise. *Le risque d'épuisement est évident.* » Violaine Guéritault, psychologue thérapeute et auteur du premier livre sur le burn out maternel <sup>(4)</sup>, a d'ailleurs appliqué aux mères le modèle établi par Christina Maslach. « *On retrouve les trois mêmes étapes qui conduisent au déclenchement du burn out* », souligne-t-elle. Et d'abord, l'épuisement émotionnel. À force de donner, d'être disponible pour tout le monde, la maman finit par s'épuiser. Pour faire face à toutes les sollicitations, elle va puiser dans son capital énergie. « *Mais celui-ci n'est pas inépuisable!* », s'exclame Violaine Guéritault, elle-même mère de famille. Premier signe du burn out maternel? « *S'exclamer "Je n'en peux plus!" dès le saut du lit* », résume la psychologue. Pourtant, une maman, contrairement à un salarié, ne peut prendre quelques jours de vacances ou démissionner. « *Pour tenir, elle va donc se mettre en "stand-by" émotionnel* », poursuit-elle. C'est le stade de la distanciation. « *Je suis parfois indifférente à ce qui peut arriver à mes enfants, témoigne Stéphanie Allenou dans son livre Mère épuisée* <sup>(5)</sup>. *Si l'un d'entre eux trébuche, au lieu de me précipiter pour le rattraper [...], je ne réagis pas.* » Vient ensuite le stade de la dépréciation. « *Je me sens complètement étrangère à moi-même et en total décalage avec l'idée que je me fais d'une mère "suffisamment bonne"* », écrit encore

cette mère de trois jeunes enfants, qui a pris la plume après des mois difficiles.

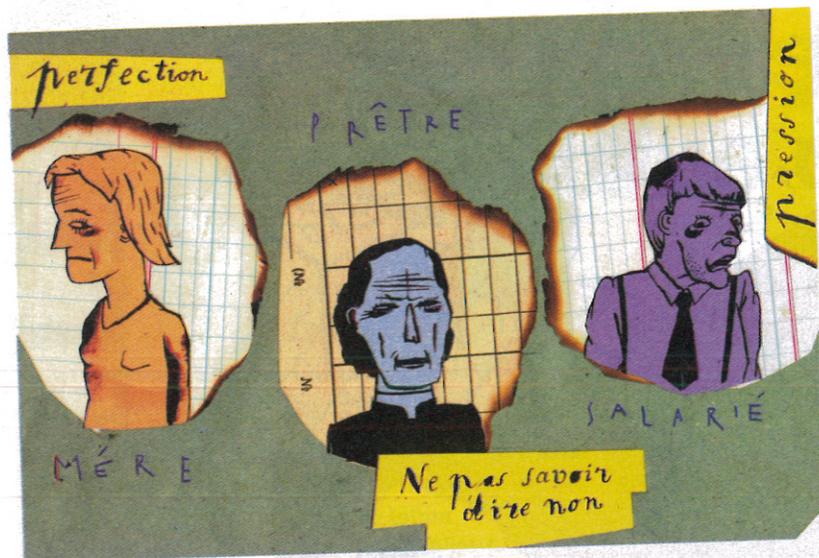
Pour le burn out maternel, certains profils sont plus touchés que d'autres. En première ligne, les mamans solos, mais aussi celles qui idéalisent beaucoup la maternité. « *Elles n'atteindront* » ●●●

## Comment prévenir le surmenage

- 1/ **Prenez un peu de temps pour vous** (prière, lecture, musique, massage...) chaque jour.
- 2/ **Faites du sport** : marche, natation ou jogging, peu importe, pourvu que vous évacuez le « mauvais » stress.
- 3/ **Détectez les signes avant-coureurs** : insomnies, douleurs musculaires, irritabilité, troubles digestifs, perte de confiance en soi, manque de goût pour le travail...
- 4/ **Parlez-en à une personne de confiance**. Dans l'entreprise, aux ressources humaines, à un médecin du travail ou un délégué

syndical. Hors de la vie professionnelle, confiez-vous à vos proches (conjoint, parents, amis), ou à un accompagnateur spirituel.

- 5/ **Consultez votre médecin généraliste** pour faire un bilan complet de votre état de santé.
- 6/ **Confiez-vous à un psychologue** spécialisé dans la thérapie cognitive et comportementale. La méthode Vittoz est particulièrement adaptée pour « réatterrir » face au stress.
- 7/ **Faites appel à un coach** professionnel qui vous apprendra à repenser votre espace de travail et à mieux y trouver votre place.



## La victime du burn out est quelqu'un de très engagé, avec un fort idéal lié à sa mission

... pas leurs "objectifs" et seront plus facilement déçues d'elles-mêmes», souligne Violaine Guéritault. Et les mères au foyer? « Plus isolées et moins reconnuées par l'extérieur, elles courent certains risques. Mais celles qui travaillent risquent la surcharge de travail et le manque de contrôle: pas facile de se sentir maître de la situation quand son enfant à 38° et qu'il faut partir au boulot », nuance la spécialiste.

Qu'elle soit mère ou non, la victime du burn out est d'abord « quelqu'un de très engagé, de très sérieux », note Philippe Rodet, qui reprend l'idée développée dès 1974 par le psychanalyste américain Herbert J. Freudenberger, créateur du concept de burn out. Celui-ci considérait que certaines personnes, plus que d'autres, risquent d'être victimes de ce syndrome. Notamment les personnes exigeantes envers elles-mêmes, avec un fort idéal lié à la mission qu'elles exercent. Pour Davor Komplita, psychiatre suisse et spécialiste des troubles liés au travail, cette exigence touche principalement les quadras et les quinquas, car « ils ont intégré les valeurs du travail et leur dignité se joue là. Mon rôle est de les aider à prendre de la distance par rapport à cette notion de travail bien fait qu'ils ne parviennent plus à atteindre ».

### Le prêtre qui ne sait pas dire non...

« Nous, prêtres, sommes aussi pile dans la cible! », s'exclame le Père Joël Pralong. Il y a un an, ce curé de quatre paroisses dans les montagnes suisses a fait un léger burn out. Après une phase « euphorique » au cours de laquelle il ne sentait plus la

fatigue, allant jusqu'à écrire pendant la nuit, il a craqué. « Je n'avais plus qu'une seule envie: être seul et dormir... Mais je ne parvenais plus à trouver le sommeil. » Avec l'aide de médicaments et après plusieurs semaines de repos forcé, il a pu reprendre pied... et se remettre en question. « Contrairement aux salariés en entreprise, je ne subissais pas de pression. Mais je ne savais pas dire non, analyse-t-il. Du coup, je vivais à 200 à l'heure. Je me disais: "Il ne faut pas s'écouter", "C'est l'appel du Seigneur". Mais le Seigneur a besoin d'hommes debout et entiers pour l'aider! Il ne nous demande pas de nous rendre malades en réalisant notre mission, mais de discerner sur le nécessaire et le superflu. »

Aujourd'hui, il a cessé de se donner de « bonnes raisons spirituelles pour en faire toujours plus et devenir tributaire de la loi du perfectionnisme ». Son conseil à ses frères prêtres? Être attentif à replacer le sacerdoce à sa juste place. « Nous sommes des canaux pour la grâce divine. Ne nous laissons pas accuser par notre conscience de ne pas en faire assez. »

Un perfectionnisme pointé également par Anselm Grün, le célèbre moine écrivain, qui accueille des prêtres épuisés pour des cures de repos au sein de son monastère bavarois. « Si je puise à une source trouble comme le perfectionnisme, je vais gâcher mon énergie pour être dans le conformisme de ce que l'on attend de moi », note-t-il, philosophe.

### La mère (trop ?) parfaite...

Une tentation qui n'épargne pas la mère de famille. « Celle-ci est intimement liée à l'image de la mère parfaite largement véhiculée par la société », souligne Violaine Guéritault. Pour faire redescendre la tension entre un idéal élevé et la réalité, elle conseille à chaque mère de se demander: « Quelle est la pire des choses qui pourrait se produire si je ne repassais pas, si je ne cuisinai pas ce soir, etc? »<sup>(6)</sup>. Une question facilement transposable au salarié scrupuleux ou au prêtre un peu trop perfectionniste...

Des tournures psychologiques qui, pour Philippe Rodet, expliquent que ces personnes soient fragilisées face au burn out. « Pourtant, si l'on savait les motiver, les récompenser pour leur travail dans une période où ils ont beaucoup donné, on éviterait des drames. » Remercier son curé pour ses homélies, féliciter un subalterne pour un projet, remercier sa maman ou sa femme après le dîner: autant de gestes faciles et anodins. Pensons-y! ●

(1) Fondateur du cabinet de conseil Stimulus et auteur du rapport sur le suivi des risques psychosociaux au travail, remis au ministre du travail en 2008. (2) Burn out, le syndrome d'épuisement professionnel, éd. Les Arènes, 21,80 €. (3) Éd. Eyrolles, 17 €. (4) La fatigue émotionnelle et physique des mères, Odile Jacob, 8,40 €. (5) Éd. LLL (Les Liens qui libèrent), 17 €. Cf. FC n° 1729. (6) Voir notre « Bons plans mamans » p. 71, et sur le site famillechretienne.fr.

famille  
chrétienne .fr

« Le burn out a fait de moi un homme nouveau », et « Mes astuces pour éviter le burn out »

Retrouvez sur le site les témoignages d'Emmanuelle Bonnet, actrice, et de Jean-Pierre, ingénieur.