

Veillez lire attentivement cette notice avant de poser un diagnostic, car elle contient des informations importantes pour vous.

Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.

Pour tout conseil ou information, adressez-vous à votre médecin traitant ou consultez un psychologue.

Si vous ressentez un des quelconques symptômes, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue. Ceci s'applique également à tout symptôme qui ne serait pas mentionné dans cette notice.

En cas de douleur psychique, consulter rapidement.

QUE CONTIENT CETTE NOTICE ?

1. Qu'est-ce qu'un Burn-out ?
2. Quelles sont les causes du Burn-out ?
3. Quels sont les signes précurseurs qui doivent vous alerter ?
4. Quels sont les effets indésirables du Burn-out ?
5. Comment savoir si vous êtes en dépression ou en Burn-out ?
6. Comment éviter un burn-out ?
7. Que faire en cas de burn-out avéré ?

1. QU'EST-CE QU'UN BURN-OUT ?

C'est un syndrome associant un **épuisement émotionnel et physique, une déshumanisation** de la relation aux êtres et aux activités humaines et une **baisse** (voire une disparition) **du sentiment d'accomplissement personnel**, en réponse à une situation chroniquement stressante.

Pour rappel, le stress est un phénomène normal, instinctif qui permet d'adopter la stratégie d'adaptation la plus pertinente face à un danger : l'attaque ou la fuite.

Quant à lui, le stress chronique intervient à la suite d'une double appréciation, lorsque nous sentons un décalage entre les ressources dont on dispose et celles qu'exigent de nous des situations. Nous ressentons alors une perte de contrôle face à un danger imminent, concret ou symbolique (donc composante subjective aussi). Le stress s'installe quand cette évaluation nous est défavorable c'est à dire quand nous avons le sentiment que nos ressources s'épuisent plus vite que les problèmes se multiplient. D'où le sentiment très caractéristique du Burn-out, d'être débordé, dépassé, submergé. Le Burn-out est donc une des multiples formes de stress chronique.

2. QUELLES SONT LES CAUSES DU BURN-OUT ?

Les causes du Burn-out peuvent être diverses :

- **Exigences de travail** (intensité, rythmes, horaires, complexité du travail, interruptions incessantes liées par exemple aux réunions trop fréquentes ou à la surcharge de mails reçus, instructions contradictoires, objectifs irréalistes)
- **Exigences émotionnelles** liées à la nécessité de maîtriser ou de dissimuler ses propres émotions (en particulier dans des contextes de travail qui mettent face à la souffrance, la précarité, la maladie grave ou la fin de vie)
- **Manque d'autonomie** (insuffisance de marge de manœuvre, insuffisance de la participation aux décisions, manque d'utilisation et de développement des compétences, peu de perspectives de carrière)
- **Manque de soutien social** (mauvaise qualité des rapports entre collègues ou avec la hiérarchie, manque de communication interne)
- **Conflit de valeurs** (incompatibilité entre le but, les effets ou les méthodes de travail et les convictions du travailleur)

- **In sécurité du travail et de l'emploi** (peur d'une perte de poste, d'une baisse de revenus ou d'un déclassement, craintes sur l'avenir du métier ou l'évolution des conditions de travail)

3. QUELS SONT LES SIGNES PRECURSEURS QUI DOIVENT VOUS ALERTER ?

Si vous ressentez un des symptômes suivants, soyez vigilants, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé :

- **Epuisement** : état de fatigue constant non soulagé par le repos
- **Manque d'enthousiasme au travail** : négativité, vous vous levez le matin sans avoir envie d'aller au travail
- **Performance réduite** : vous sentez que vous n'arrivez plus à faire ce que vous faisiez facilement auparavant
- **Inquiétude, irritabilité, symptômes physiques**

4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES DU BURN-OUT ?

Les effets indésirables apparaissent dans cet ordre :

1. **Frénésie** : hyperactivité, heures supplémentaires, sentiment d'être indispensable, impossibilité de marquer une coupure. Ce qui conduit à un épuisement physique et émotionnel
2. **Désinvestissements des relations et des activités humaines** comme le travail : prise de distance, évitement, difficulté à écouter, froideur, perte d'empathie, sentiment de ras-le-bol, pauses à répétition
3. **Détresse psychologique** avec tonalité à la fois dépressive (baisse d'estime de soi, culpabilité, autodépréciation, angoisse, instabilité émotionnelle) et agressive (reproches adressés à autrui, impatience, irritabilité)
4. **Signes d'inertie cognitive** : troubles de concentration et de mémorisation, démotivation, rigidité, inflexibilité, résistance au changement
5. **Appauvrissement émotionnel** (indifférence) **social** (évitement des contacts, repli) et **spirituel** (abandon des activités favorites, ennui, perte des valeurs antérieures)
6. **Retentissements psychosomatiques** : sentiment d'oppression thoracique, baisse des défenses immunitaires, troubles du sommeil, tensions musculaire, migraines, maux de dos, troubles du transit, eczéma ...

5. COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES EN DEPRESSION OU EN BURN-OUT ?

Consultez votre médecin avant de considérer un Burn-out pour éviter la confusion avec une dépression. Voici les différences entre Burn-out et dépression :

- **Le facteur déclenchant** : si vous sentez qu'il y a un facteur déclenchant, un événement qui vous donne la sensation de vous effondrer, alors vous êtes dans le cadre d'un Burn-out. Si les choses s'installent progressivement, si la situation empire et qu'elle dure, vous êtes plutôt en dépression. Vous réalisez alors que vous êtes passé d'une personne active à une personne ralentie, qui a perdu le plaisir de vivre, mais sans vous en être rendre compte.
- **La façon d'y faire face** : si vous refusez votre état, que vous continuez à vous activer et à dépenser le peu d'énergie qu'il vous reste, que vous luttez, alors vous êtes probablement en Burn-out. En revanche, si vous ne luttez plus, que vous êtes sans espoir, que vous sentez que vous n'y arriverez pas et que vous avez le sentiment de porter un terrible fardeau sur ses épaules, vous êtes plutôt en dépression.
- **Origine** : si vous savez pourquoi vous en êtes arrivé là, que vous connaissez la cause de votre état (travail épuisant ou dénigrant, nouvelle organisation au travail, arrivée d'un nouveau manager ...), il s'agit plutôt d'un Burn-out. Si vous ne savez pas réellement quel est l'élément déclencheur, que vous ressentez quelque chose de diffus ou bien qu'il s'agit de la goutte d'eau qui a fait déborder de nombreuses choses qui vous faisaient déjà souffrir, il s'agit probablement d'une dépression.
- **Le rapport au temps** : Si vous avez une obsession du temps, que vous êtes hyperactive, que vous ne voulez absolument pas perdre une minute, que vous essayez de caser un nombre incalculable de tâches en une journée, vous êtes probablement en burn-out. Si vous avez le sentiment de ne plus vraiment avoir de rapport au temps, d'être spectateur de votre vie et d'être hors du temps, vous êtes plutôt de dépression.
- **Les comportements et les humeurs** : une personne en burn-out est irritable, ne supporte plus les autres, que ce soit son entourage professionnel ou familial. Elle n'arrive plus à trouver le repos. En dépression, la personne sera plutôt dans l'indifférence, sans intérêt pour les autres. Là où les deux se rejoignent, c'est dans l'humeur. L'humeur d'une personne en burn-out et l'humeur d'un dépressif sont sensiblement les mêmes. Les deux n'ont plus aucune estime de soi, ils n'ont plus confiance en eux, la vie semble triste et morose. Ils se dévalorisent et ont du mal à voir le bout du tunnel. Les éléments de la tristesse sont évidemment beaucoup plus forts pour un dépressif, qui vit la tristesse comme une véritable douleur sourde au quotidien.

EN CAS DE DOUTE, VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU CONSULTER UN PSYCHOLOGUE

6. COMMENT EVITER UN BURN-OUT ?

- **Fixez des limites** : faites des pauses, démarrez votre journée de travail à des heures raisonnables, ne vous remettez pas à travailler le soir ou le week-end, coupez également votre téléphone professionnel le soir et le week-end
- **Déconnectez-vous des écrans** en particulier le soir
- **Préservez un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée** : n'abandonnez pas vos relations familiales et sociales et continuez à pratiquer les activités que vous aimez.
- ▲ **Attention, en cas de télétravail soyez vigilants**
- **Prenez du recul** sur les situations et faites-vous aider par un professionnel en cas de besoin
- **Prenez soin de vos besoins physiques** : mangez sainement et dormez suffisamment
- **Apprenez à gérer votre stress en adoptant une hygiène mentale** : les exercices de respiration, la méditation, la sophrologie ou encore l'autohypnose sont autant de techniques qui ont fait leur preuve pour vous aider à améliorer votre qualité de vie

7. QUE FAIRE EN CAS DE BURN-OUT ?

- **Reposez-vous et demandez à votre médecin de vous prescrire un arrêt de travail en cas de besoin** : se détacher quelque temps de votre vie professionnelle peut être un bon moyen de prendre du recul
- **Pratiquez une activité physique et faites attention à votre sommeil et à votre alimentation**
- **Prenez un avis médical** afin d'écartier un diagnostic différentiel de dépression, sachant que la limite est parfois floue
- **Une prise en charge psychologique est nécessaire** : des interventions psychothérapeutiques ou psychocorporelles vous aideront certainement à vous sortir de là
- **En cas de burn-out sévère**, votre médecin pourra vous adresser à un psychiatre pour un traitement médicamenteux
- **Posez-vous les bonnes questions** : Pourquoi en suis-je arrivé à cet épuisement professionnel ? Comment y remédier ? Est-ce que mon métier me convient ? Est-ce que mon poste est adapté à mes capacités, à mes valeurs, à ce qui est important pour moi ?

Fabricant :

CLAIRE DAHAN

Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Praticienne Hypnose EMDR, Coaching
75 RUE DU ROCHER - 75008 PARIS

Tél : 06 81 39 37 38

<https://www.clairedahan.fr>



CONFIDENCES DE MA PSY

