

Informations générales

Burn-out



Table des matières

1.	Informations générales	3
1.1.	Introduction	3
1.2.	Qu'est-ce que le burn-out ?	3
1.3.	Que survient-il lors d'un burn-out ?	4
1.3.1.	Charge et résistance	4
1.3.2.	Symptômes	5
1.3.3.	Phases	6
1.4.	Comment peut-on prévenir le burn-out ?	7
1.4.1.	Mode de vie sain	7
1.4.2.	Émotions	9
1.4.3.	État d'esprit	9
1.4.4.	Équilibrer	10
2.	Sources	10

1. Informations générales

1.1 Introduction

Un burn-out n'apparaît pas du jour au lendemain. Ni à cause d'une semaine particulièrement éprouvante. Il ne s'agit pas non plus d'une maladie psychique qui pointe tout à coup le bout du nez. Rien de tout cela, le burn-out est la phase finale d'une longue période pouvant durer des années. L'histoire commence souvent avec une surcharge temporaire. Lorsque vous êtes bien dans votre peau, vous pouvez réagir normalement à cette situation en mettant les bouchées doubles. Vous pouvez même en retirer une certaine satisfaction, vous avez été plus performant que d'habitude et vous éprouvez de la fierté pour ce que vous avez accompli. Vous pouvez ensuite profiter d'un repos bien mérité.

Par contre, imaginez qu'une tâche supplémentaire vienne s'ajouter ou qu'il arrive quelque chose dans votre vie privée, entraînant un surcroît de stress et vous n'êtes pas du genre à dire non. Le déclencheur est la façon dont vous appréhendez cette pression supplémentaire. Vous persévérez en vous disant que vous devriez pouvoir faire face.

Vous devenez un peu irritable et la fatigue se fait sentir. Si vous veillez à vous ménager des périodes de repos pour compenser et recharger vos batteries, il n'y aura pas forcément de conséquence. Par contre, une accumulation de fatigue pourrait bien vous mener vers un burn-out. Le travail ne s'arrête jamais et il reste encore tant de choses à faire. Les activités agréables sources de détente disparaissent progressivement de votre programme, vous êtes trop fatigué pour faire du sport et n'avez plus de temps pour vos ami-e-s. Vous éprouvez de plus en plus de difficultés à vous détendre, vous n'arrivez plus à vous reposer et vous commencez à mal dormir. Vous développez des pensées négatives et sombres.

Vous en arrivez finalement à un épuisement complet et à un dérèglement de tout votre système de gestion du stress. Votre corps et votre esprit ne vous obéissent plus, vous ne les contrôlez plus. C'est un état dont vous n'avez vous-même pas conscience et que certains comparent au crash d'un ordinateur. Il peut aller de pair avec de violentes crises d'angoisse et de panique, d'instabilité émotionnelle et de dépression. C'est particulièrement éprouvant lorsqu'on y est confronté, mais représente souvent par la suite une leçon de vie, le point de départ pour organiser votre vie autrement.

1.2 Qu'est-ce que le burn-out ?

Les quatre symptômes principaux du burn-out sont :

L'épuisement

- extrême perte d'énergie ;
- tant physique (« votre corps est fatigué ») que mental (« vous vous sentez vidé »).

Ex. : manque d'énergie pour entamer la journée ou à la fin d'une journée de travail, fatigue précoce, impossibilité de se requinquer/de se détendre.

Le dérèglement cognitif

- problèmes de mémoire ;
- troubles de la concentration et de l'attention ;
- problèmes de prestation (ex.: lenteur dans le travail/erreurs).

Ex. : difficultés à réfléchir clairement/à apprendre de nouvelles choses, mentalement absent, indécis, troubles de la mémoire, oublis.

Le dérèglement émotionnel

- réactions émotionnelles excessives, incontrôlables (ex. : colère/sautes d'humeur) ;
- faible seuil de tolérance (« ne plus avoir de patience »).

Ex. : sentiment de frustration, irritation, fortes réactions émotionnelles, contrariété sans vraiment savoir pourquoi.

La distance mentale

- prise de distance (mentale) avec le travail en raison d'une forte résistance.

Ex. : attitude indifférente/cynique, fonctionnement sur pilote automatique, diminution de l'enthousiasme/de l'intérêt, répulsion envers le travail, évitement des contacts personnels.

Les quatre symptômes principaux ci-dessus apparaissent fréquemment accompagnés de certains autres :

Symptômes dépressifs (≠ dépression)

- humeur sombre et/ou sentiments de culpabilité.

Ex. : se sentir insignifiant, éprouver un sentiment de culpabilité, remettre le sens de sa vie en question, peiner à s'amuser.

Troubles de stress psychosomatiques

- troubles cardiaques, respiratoires, stomacaux, intestinaux et/ou douloureux ;
- sentiment généralisé de malaise.

Troubles de stress psychiques

- troubles du sommeil, cogitations et/ou crises de panique.

1.3 Que survient-il lors d'un burn-out ?

1.3.1 Charge et résistance

En cas de burn-out, il est question d'excès de pression sur une longue période. La charge mentale, corporelle et émotionnelle est trop importante et ne peut plus être portée. Des limites, dont on n'avait peut-être même pas conscience ou que l'on a occultées, ont été dépassées.

Pour la plupart d'entre nous, cela ne pose aucun problème de temporairement travailler « au maximum de ses capacités ».

Vous pouvez même tenir le coup pendant des années, à condition de maintenir un mode de vie saine. Tel un sportif de haut niveau qui doit fournir d'importantes prestations physiques et subit donc une énorme pression. Il est entouré de toute une équipe qui l'assure d'une alimentation saine, de moments de repos, d'assistance et de soutien mental.

Nous ne disposons malheureusement pas d'une telle équipe pour prendre soin de nous lorsque notre charge de travail est importante. Nous avons souvent tendance à prendre moins bien soin de nous et à rayer les choses saines de notre quotidien, comme bouger et manger de manière équilibrée. Nous consacrons aussi moins de temps aux activités sociales, car elles nous semblent moins 'obligatoires' que l'activité professionnelle. Pour tenir le coup, nous les remplaçons par des moyens plus stimulants tels que le café, la nicotine, l'alcool, les sucreries ou les drogues.

Ce comportement est renforcé par le système de régulation du stress. Pour rester en alerte et concentré, le corps produit plus de cortisol, ce qui entraîne une glycémie fortement oscillante. Il s'en suit un besoin de stimulants et avant même d'en prendre conscience, on ne peut plus s'en passer. Il s'agit d'un comportement compulsif menant finalement à une dépendance. La diminution de la production de sérotonine entraîne des troubles du sommeil, raison pour laquelle vous êtes fatigué en journée, ce qui renforce encore le besoin de prendre des stimulants.

L'état de tension dans lequel vous finissez par vous trouver provoque une hausse de la tension et perturbe le rythme cardiaque. La respiration augmente et accélère. Toute cette crispation rend donc le relâchement plus difficile et favorise les comportements compulsifs. L'angoisse et la suspicion dominant, vous perdez confiance en vous et développez des troubles dépressifs. Vous avez l'impression que votre cerveau s'emballé, que vous ne le contrôlez plus, vous ne pouvez pas l'arrêter.

1.3.2 Symptômes

Les conséquences d'un stress de longue durée peuvent s'exprimer tant de manière physique, cognitive, émotionnelle que comportementale.

Symptômes corporels	Symptômes psychiques (sentiments et pensées)
Fatigue chronique	Agitation et nervosité
Maux de tête	Crises d'anxiété ou de panique
Maux d'estomac ou intestinaux	Morosité
Douleurs musculaires	Impuissance
Douleurs au dos, à la nuque, aux épaules	Humeur changeante, crises de larmes
Appétit décliné ou réduit	Tout est de trop, ne plus pouvoir profiter de rien
Nausées, vertiges	Apathie, manque d'énergie
Troubles du sommeil (endormissement et/ou rester endormi)	Agitations, comportements compulsifs
Résistance amoindrie	Insécurité, confiance en soi amoindrie
État grippal, rhume	Faible estime de soi
Palpitations	Oubli
Hypertension	Indécision

Inflammation	Sentiments de culpabilité
Irritations cutanées	Pensées paranoïaques
Allergies	Pensées négatives : je n'arrive à rien, je suis faible
Tics nerveux	Pensées angoissantes : je n'y arriverai jamais
Chute de cheveux	Découragement : à quoi bon
Mains et pieds froids	

Les conséquences en matière de comportement sont d'une part le « comportement agressif et fuyant ». Il est d'autre part aussi question de fonctionnement cognitif amoindri.

Comportement agressif et fuyant	Fonctionnement cognitif
Augmentation du tabagisme et/ou de la consommation d'alcool	Capacité de concentration réduite
Augmentation de la consommation de drogues	Oubli de certaines choses
Augmentation de la consommation médicamenteuse comme les somnifères ou calmants	Difficulté d'assimilation d'informations
Évitement des contacts sociaux	Difficultés accrues à planifier et organiser
Réactions excessives à certaines situations (allant jusqu'au comportement agressif)	Diminution de la productivité et de l'efficacité
Susceptibilité et forte irritabilité (« soupe au lait »)	Multiplier les erreurs au travail

Comportement agressif et fuyant	Fonctionnement cognitif
	Baisse de l'implication
	Indifférence
	Prise de risques inutiles

1.3.3 Phases

L'évolution vers le burn-out s'opère en plusieurs phases qui se chevauchent les unes les autres. Le point de départ est toujours une surcharge qui entraîne du stress et de la fatigue. Lorsque l'on s'obstine à persévérer sans attaquer le stress à la source ou sans adapter son comportement, les maux finissent par se multiplier en nombre et en intensité.

- **Phase de départ**

En situation normale, vous êtes en équilibre, vous êtes capable de fournir les prestations qui vous sont demandées. Vous vous rendez avec plaisir au travail et cela vous procure même de l'énergie. Vous ne ramenez pas de travail (ou de problèmes du travail) à la maison et arrivez à vous déconnecter. Vous conservez suffisamment de temps, d'énergie et d'envie pour faire d'autres choses en dehors du travail, comme faire du sport ou mener une vie sociale. Vous vous sentez bien dans votre peau et débordant d'énergie. La charge de travail, les prestations et la capacité de récupération sont équilibrées et les batteries se rechargent lorsque vous vous détendez, dormez et vous reposez.

- **Phase de risque**

Lors de la phase de risque, vous surexploitez votre propre réserve d'énergie et vos capacités de récupération.

Cela commence par une charge supplémentaire, comme une surcharge de travail, des circonstances de votre vie privée ou une maladie grave. Comme vous partez du principe que c'est temporaire et qu'il n'est pas toujours possible d'adapter le travail, vous prenez sur vous. Vous puisez dans vos réserves d'énergie pour pouvoir fournir la prestation qui vous est demandée ou que vous vous êtes imposée. Vous êtes certes fatigué, mais vos capacités de récupération sont encore intactes. Vous devenez un peu plus susceptible et impatient, mais dans la limite du raisonnable selon vous. Vous êtes plus accaparé par ce qui doit être fait que parce que vous aimeriez faire. Vous avez tendance à repousser les choses agréables à plus tard. Les batteries ne se rechargent plus complètement.

- **Surcharge chronique**

Lorsque cette charge supplémentaire perdure, le même effort deviendra plus difficile à fournir. Même si vous fournissez ce qui vous est demandé, vous serez toutefois plus lent et ferez plus d'erreurs. Vous éprouvez des difficultés à vous concentrer et la mémoire à court terme fonctionne moins bien.

Vous vous sentez fatigué et apathique, avez moins envie de choses agréables. Votre capacité de récupération commence à faiblir. Comme le niveau de votre stress est en permanence trop élevé, vous n'arrivez plus à vous détendre et votre système immunitaire faiblit. Vous êtes plus rapidement sujet à des douleurs corporelles. Les plus courantes sont les douleurs lombaires, les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules, les maux de tête, les rhumes ou états grippaux, les infections des voies respiratoires et les irritations cutanées.

Le stress chronique produit une baisse d'énergie, ce qui influence la résistance mentale. Vous perdez pied face à ce que vous étiez capable de gérer avant. Vous êtes susceptible et rapidement irrité. Vous réagissez de manière brusque ou désagréable à quiconque vous sollicite. Vous faites face à des sautes d'humeur et développez des impressions de malaise. Lors des phases de surmenage, vous êtes encore capable de fonctionner dans une certaine mesure, même si c'est loin d'être idéal. Vous vous dépêchez principalement par la force de la volonté.

• Effondrement

Ce n'est plus possible après un effondrement, le corps et l'esprit refusent de vous obéir, ils jettent l'éponge. Cet état est souvent particulièrement éprouvant pour les personnes qui ont l'habitude de persévérer par la seule force de la volonté malgré leur fatigue. Pendant cette phase, votre corps ne suit plus physiquement alors que les pensées négatives vous assaillent à toute vitesse. Dès que vous vous offrez un moment de répit, elles se déchaînent et évoluent en scénarios catastrophes à répétition. Elles génèrent des crises d'anxiété et de panique, surtout la nuit. Ces turbulences d'anxiété et d'insécurité entachent clairement la qualité et la durée du sommeil. Ce qui aggrave en journée les pensées négatives, bouclant ainsi le cercle vicieux. Les cogitations et ruminations obsédantes ne peuvent souvent plus être maîtrisées.

Il faut se rendre à l'évidence, le système de stress est totalement dérégulé. Il n'est plus possible de récupérer. Les problèmes découlant des plaintes primaires peuvent survenir dans plusieurs domaines de la vie. Les perturbations dans les relations professionnelles, domestiques ou familiales sont fréquentes. Les personnes ayant atteint ce stade n'ont plus vraiment de discernement ou ne sont plus capables de faire preuve d'objectivité. Ce qui peut mener à des situations conflictuelles.

1.4 Comment peut-on prévenir le burn-out ?

Si personne ne peut échapper au stress, vous pouvez par contre éviter de tomber malade par excès de stress. Les principales mesures de prévention consistent à veiller à conserver un mode de vie qui préserve votre santé tant physique que mentale. Vous conserverez ainsi suffisamment de résilience pour amortir les pics de tension.

1.4.1 Mode de vie sain

Être en bonne santé tombe souvent sous le sens, vous n'y pensez pas constamment. Vous ne vous en préoccupez que lorsque vous êtes malade, vous allez chez le médecin en partant du principe qu'il va vous guérir. Le glissement vers un burn-out est un processus à long terme au cours duquel les maux s'accumulent. Il est donc judicieux d'être attentif aux premiers signaux et de veiller à votre hygiène de vie de manière préventive.

1.4.1.1 Alimentation

Une bonne alimentation est la base pour une vie saine : quels sont les aliments qui procurent de l'énergie et quels sont ceux qui en puisent ? Autrement dit : quels sont les aliments nourrissants et quels sont ceux qui bourrent ? Examinez attentivement la composition des produits dans votre caddie : quels sont les produits destinés au repas et combien y a-t-il de « friandises », comme les sucreries, les boissons gazeuses, les sauces, l'alcool et les produits salés ? Avec un régime alimentaire sain, chaque cellule est nourrie et tous les processus corporels fonctionnent comme il se doit.

Sous l'influence de l'industrie alimentaire, de nombreux produits sont « enrichis » avec des substances chimiques qui « appauvrissent » en quelque sorte nos habitudes alimentaires. Notre digestion n'a pas évolué aussi vite que nos habitudes de consommation. Un manque de bons nutriments génère une accumulation de carences qui finissent par mettre le système immunitaire à mal. Nous développons alors un surpoids massif et des affections chroniques.

La résistance est fortement diminuée en cas de burn-out. Une alimentation correcte aide à maintenir le niveau de résistance et la réserve en énergie.

Astuces pour une alimentation saine

- Ce que vous pouvez manger sans modération :
Des fruits et légumes frais, de préférence de saison et/ou bio, des noix, des graines, des légumineuses, des poissons gras (hareng, maquereau, anchois, sardines), du gibier et de la volaille, des œufs et des fines herbes ou des épices comme exhausteurs de goût ; l'huile (d'olive) et le beurre sont parfaits pour cuire et rôtir ; le miel ou le sirop d'érable sont des alternatives pour le sucre.
- Ce que vous pouvez manger avec modération :
Les produits laitiers, les glucides comme le pain, les pâtes et le riz.
- Ce qu'il vaut mieux éviter le plus possible :
Les repas prêts à consommer ou préparés, les produits contenant du sucre et numéros E, surtout le glutamate (E621, glutamate monosodique) et l'aspartame (E951), les aliments frits et (produits) fortement salés.

Astuces pour des habitudes alimentaires saines

- Mangez trois fois par jour en vous concentrant sur votre repas, autrement dit, sans faire autre chose en même temps.
- Consommez ce qui est naturel, ce qui est de saison et biologique, c'est là que vous trouverez le plus de nutriments.
- Vous pouvez boire de l'eau ou de la tisane de manière illimitée entre les repas.
- Veillez à varier suffisamment les aliments lors de chacun des trois repas journaliers.
- Et surtout : savourez-les ! Manger sainement est en effet une façon de dorloter votre corps et votre esprit, bien plus que l'alcool ou les friandises !

1.4.1.2 Bouger

Consacrer quotidiennement du temps à une activité physique ne fait plus partie intégrante de notre époque et notre culture. Même si nous savons que faire de l'exercice est bénéfique et que nous en prenons souvent l'habitude, nous avons tendance à négliger le sport à la première occasion. C'est bien dommage, car l'exercice est justement ce dont notre corps et notre cerveau ont besoin pour rester en forme et alerte. Il suffit pourtant d'y consacrer une demi-heure par jour.

Le cerveau produit de l'endorphine en cas d'efforts physiques plus intenses, surtout pendant la pratique du sport. Il s'agit d'une hormone qui nous met de bonne humeur. Après un petit jogging, vous êtes capable de mieux appréhender vos problèmes et vos pensées deviennent plus positives.

Conseils :

- Améliorer votre condition physique influence également votre condition mentale.
- Choisissez un sport ou un entraînement que vous appréciez, demandez conseil autour de vous.
- Pratiquez régulièrement, mieux vaut une demi-heure deux fois par semaine qu'une seule séance d'une heure.
- Après une journée de travail harassante, une demi-heure de sport vous requinquera mieux qu'une soirée entière passée dans le divan.
- Si vous faites du sport en soirée, privilégiez un repas léger au préalable.
- La fatigue physique vous aidera à mieux dormir.

1.4.2 Émotions

Les émotions reflètent votre état d'esprit, vous éprouvez quelque chose, cela vous touche, que ce soit positivement ou négativement. Étymologiquement, emovere signifie mouvoir, remuer. L'émotion est le signal pour se mettre en mouvement. La raison pour laquelle quelque chose vous touche découle de la pensée qu'elle vous inspire.

Exemple : vous avez travaillé sans relâche à une tâche professionnelle, mais votre patron n'est pas satisfait du résultat. Vous êtes déçu. Vous vous demandez comment il est possible qu'il ne voie pas que vous y avez mis le meilleur de vous-même. Cela vous fâche tellement que vous êtes pris de panique. À un moment donné, vous réalisez peut-être que vos sentiments ne proviennent pas uniquement de cette désapprobation, mais qu'ils sont associés à quelque chose d'antérieur, comme des situations où vos parents réagissaient également toujours de manière négative. Si c'est l'origine de votre émotion, c'est aussi là que se trouve la réponse et il est important de creuser le sujet, éventuellement avec de l'aide professionnelle.

Les émotions enfouies peuvent se développer jusqu'à pomper énormément d'énergie et provoquer beaucoup de stress. Un mode de vie sain doit donc également inclure l'esprit.

Astuces pour faire face à ses émotions :

- Acceptez leur présence. Exemple : admettre les déceptions, accepter d'être en colère, ...
- Prenez votre ressenti au sérieux. Prenez-en conscience, sans toutefois le laisser vous envahir et s'éterniser.
- Interrogez-vous sur ce dont vous avez besoin à ce moment-là. Comment pouvez-vous le mieux vous préserver à ce moment-là ? Vous avez peut-être besoin d'une distraction : une petite promenade, écouter de la musique, prendre un bain, avoir des contacts sociaux, ... À moins que vous n'ayez besoin de vous défouler en allant courir ou en faisant le ménage. Ou peut-être cela vous ferait-il du bien d'en parler à quelqu'un, ...

1.4.3 État d'esprit

Il est frappant de constater la fréquence avec laquelle le mot « devoir » revient dans le langage quotidien ; Chacun « doit » toute la journée faire quelque chose pour son patron, son partenaire, ses enfants, ses amis, au lieu que ce soit avant tout pour soi-même ?

La question est donc évidente : que voulez-vous vraiment vous-même ? Car si le mot « devoir » est utilisé pour les activités qui vous sont imposées, en avez-vous vraiment envie ? Vous y sentez-vous lié, en prenez-vous la responsabilité ? Ou estimez-vous que c'est important pour d'autres raisons et le faites-vous avant tout pour vous-même ? Si vous avez l'impression qu'il s'agit d'un « devoir sacré », reconsidérez la question et transformez-la en « pouvoir ». Pour ce faire, il suffit d'utiliser un antonyme ou une négation.

Astuces pour passer de « devoir » à « pouvoir » ou « vouloir ».

- Devoir ? Comment le transformer en choisir ?
- Stressé ? Que puis-je faire pour déstresser ?
- Pressé ? Comment ralentir pour échapper au sentiment d'urgence ?
- Tendus ? Ce week-end, je ne vais me soucier que de ma détente.
- Surchargé ? Quand puis-je dire « non » pour me décharger ?
- Dissimulé ? Comment puis-je révéler ce que je veux vraiment ?
- Sous pression ? Qu'est-ce qui me permet le mieux de relâcher la pression ?

1.4.4 Équilibrer

Maintenir votre niveau d'énergie fonctionne comme un carnet de comptes : d'un côté les dépenses, de l'autre, les recettes. Afin de garder l'équilibre, il faut régulièrement faire le bilan de ce qui vous procure de l'énergie et de ce qui vous en coûte, entre ce que vous pouvez et ce dont vous êtes capable, entre charge et résistance.

Du côté des recettes, posez-vous la question suivante : qu'est-ce qui me rend joyeux et heureux, de quoi ai-je envie et qu'est-ce qui me donne de l'énergie ? N'oubliez pas que le travail peut également procurer beaucoup d'énergie tant qu'il reste suffisamment motivant et qu'il garde du sens.

Du côté des dépenses se trouvent les choses qui vous fatiguent rien que d'y penser. Les choses moins marrantes « qui sont inévitables » y compris aussi celles du présent et du passé qui vous occupent encore. Des choses que vous reportez sans cesse, qui demandent votre attention et qui coûtent donc de l'énergie.

En ayant une meilleure conscience de ce qui procure de l'énergie et de ce qui en coûte, vous serez en mesure de planifier votre semaine de manière à équilibrer les deux. Regardez ensuite si vous ne pouvez pas laisser plus de place à ce qui procure de l'énergie et si cela peut influencer positivement votre humeur.

Il suffit de placer ces listes côte à côte pour rapidement vérifier si l'équilibre est atteint. Examinez comment vous pouvez planifier votre semaine pour que les sources d'énergie puissent s'équilibrer avec les éléments énergivores. Que voudriez-vous augmenter ? Que voudriez-vous diminuer ? Et de quoi ne voulez-vous plus du tout ?



Sources d'énergie

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Éléments énergivores

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sources

Schaufeli, W., De Witte H., Desarts, S. 2020. De Burnout Assessment Tool: een nieuw instrument voor het meten van burn-out.

Koster, J. 2017. Burn-out: van aanloop naar aanpak

CM – stress en burn-out



VOLTA

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Avenue du Marly 15/8
1120 Bruxelles



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT