

Burn-out... ou épuisement ?

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

La Belgique compte plus de 500.000 malades de longue durée, un problème devenu encore plus important que le chômage lui-même. Pour les employés, la plus grande partie des cas tombent dans la case burn-out, une appellation souvent utilisée de manière erronée.

Le burn-out (le vrai) c'est le « crash and burn » : on est incapable de se lever de son lit le matin, totalement inapte à fonctionner tant au niveau professionnel que personnel et familial, et ça peut durer des mois.

Dans son livre *Je suis épuisé.e*, la psychothérapeute belge Cathy Assenheim parle d'un autre phénomène, que notre Société survoltée a tendance à occulter : l'épuisement. Celui-ci, s'il est prolongé ou répété, peut *conduire* au burn-out, mais ce sont deux conditions bien distinctes.

L'épuisement est un état de fatigue important, accompagné d'un dérèglement psychologique et physique. Parmi les symptômes possibles : troubles de la tête (anxiété, déprime ou dépression, troubles du sommeil, visuels, auditifs ou dentaires, pertes de mémoire ou de concentration...), troubles des organes internes (respiratoires, cardiovasculaires, immunitaires, gastro-intestinaux, sexuels, prise de poids, palpitations...), douleurs articulaires et musculaires (nuque, dos, tendinites...). L'épuisement est fréquemment accompagné d'un dérèglement alimentaire et/ou d'une surconsommation d'alcool, de médicaments ou de stupéfiants.

Pour traiter l'épuisement, il s'agit tout d'abord de s'adresser à un (bon) médecin généraliste (disposant d'une formation spécifique), qui fera éventuellement appel à des spécialistes (psychothérapeute, nutritionniste, alcoologue...) pour constituer un « team » autour du patient, en fonction de la complexité du cas.

Après une prise de sang permettant d'identifier les carences, on pourra recommander une supplémentation (vitamines, minéraux, probiotiques, plantes médicinales...) et essayer de rééquilibrer l'alimentation (limiter les glucides, augmenter protéines et légumes, bien s'hydrater...) Le sommeil, souvent dérégulé, devra être restructuré. Une activité physique sera essentielle, mais sans viser la performance.

Le recours aux médicaments ne pourra être décidé que par le médecin, et ne devrait jamais être vu comme un « coup de baguette magique » remplaçant un traitement et un accompagnement de fond, notamment en raison des effets secondaires et risques d'accoutumance. Et en cas de surconsommation d'alcool, de médicaments ou de stupéfiants, seul un spécialiste pourra accompagner adéquatement le patient.

Au travail, si on est soumis à trop de pression ou à un environnement toxique, il faudra s'adresser au département RH, qui devrait aujourd'hui être outillé face à cette problématique. Le manager et la direction joueront un rôle déterminant.

Sur le plan personnel et familial, il faudra se demander si les activités ne sont pas trop nombreuses, empêchant la prise de repos physique ou mental (la cause de l'épuisement est souvent multifactorielle). Dans tous les cas, l'entourage familial et amical devront aider le patient, et non l'enfoncer.

Dans la vie quotidienne (professionnelle, personnelle et familiale) il faudra apprendre à se protéger contre les excès : limiter les obligations, réapprendre à s'écouter, prendre soin de soi, et se protéger des « vampires d'énergie » (ces personnes qui épuisent).

Il faudra aussi analyser (avec un coach spécialisé et/ou en lisant des articles ou des livres) si on n'est pas victime d'une mauvaise organisation. Ou encore d'une inadéquation entre son métier et sa personnalité profonde (par exemple un introverti dans un job d'extraverti), auquel cas une réorientation professionnelle sera peut-être à recommander.

Un arrêt de travail sera parfois nécessaire, dont la durée variera selon l'intensité de la situation : quelques jours ou semaines (épuisement léger ou modéré), ou de quelques mois à beaucoup plus (épuisement avancé ou vrai burn-out). Un épisode isolé d'épuisement n'est pas catastrophique en soi, mais s'il se prolonge trop ou devient récurrent, il peut conduire au fameux « crash and burn » décrit plus haut.

De nos jours, on fait fréquemment l'amalgame entre ces deux conditions, qui n'appellent pas forcément au même traitement. Le certificat médical de longue durée est encore

trop souvent utilisé sans accompagnement adéquat. Des carrières peuvent voler en éclat en raison de ce type d'approche. Mieux comprendre les nuances est indispensable tant pour le travailleur que pour l'entreprise – raison pour laquelle je vous recommande cet excellent livre.