



LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL LE BURN OUT

Fatigué(e), découragé(e), démotivé(e)... tout n'est plus aussi rose au bureau et vous avez du mal à vous lever chaque matin. Attention, vous êtes peut-être touché par le burn-out, ce fameux syndrome d'épuisement professionnel. Comment redresser la barre et retrouver l'énergie nécessaire ?

En 1980, un psychanalyste américain, baptisa le phénomène d'épuisement professionnel «burn-out». Ceci en référence à un "incendie intérieur": comme pour un immeuble dans lequel le feu aurait pris, il peut laisser les gens vidés intérieurement mais d'apparence intacts...

Un stress permanent

Dans le détail, les victimes de cette maladie professionnelle vont s'épuiser mentalement et physiquement en essayant d'atteindre des objectifs irréalisables ou d'accomplir des tâches insurmontables. Le burn-out semble souvent survenir tout d'un coup, pourtant il est le résultat d'un processus lent, d'une tension continue durant de longs mois ou années jusqu'à l'épuisement.

Personne n'est à l'abri de ce syndrome. Et pour cause, la pression est de plus en plus forte, les exigences de plus en plus poussées et le risque de se retrouver sans travail bien réel. Certains aspects de la personnalité peuvent parfois "prédisposer" au burn-out: l'anxiété; une conscience professionnelle trop poussée; le perfectionnisme; le désir de plaire; l'incapacité à déléguer...

Les symptômes du burn-out sont nombreux.

Le premier, et le plus facilement identifiable, est une fatigue continue, accompagnée d'épuisement mental, de déprime, de démotivation... Une baisse de l'estime de soi, un sentiment d'incompétence... mais aussi l'irritabilité ne sont pas à négliger. Attention des troubles psychosomatiques peuvent s'installer (maux de tête, de dos...) et les arrêts de travail se multiplier. Si les choses continuent ainsi, c'est la dépression qui guette...

Reconnaître les signes

Comment savoir si vous êtes momentanément fatigué ou si vous souffrez de burn-out ? Plusieurs signes peuvent vous mettre la puce à l'oreille, notamment s'ils sont présents depuis quelque temps :

- Vous vous fatiguez plus facilement et avez souvent des difficultés pour vous lever le matin,
- Vous travaillez de plus en plus alors que votre rendement diminue constamment,
- Vous avez l'impression que vos efforts sont rarement remarqués,
- Vous avez une attitude plus désabusée,
- Vous oubliez parfois vos rendez-vous,
- Vous êtes plus irritable,
- Vous voyez de moins en moins votre famille et vos amis...

Mais bien sûr ces signes ne sont ni nécessaires, ni suffisants pour déclarer que vous souffrez de burn-out. Les manifestations de ce trouble varient fortement d'un individu à l'autre.

Comment s'en sortir?

Pour sortir du burn-out, il est souvent indispensable de se faire aider. Une thérapie peut être d'un secours précieux. La guérison passe par un retour sur soi, afin dévaluer ses aspirations professionnelles profondes et ses limites. Ainsi, il devient possible de connaître ses domaines de prédilections et de se fixer des objectifs réalistes. Nécessité de renouer le dialogue avec autrui, réapprendre le travail d'équipe et les relations avec des collègues.

Enfin, il ne faut pas oublier de s'occuper de soi et ne pas négliger son quotidien en dehors du bureau. L'important est de veiller à garder un équilibre physique et mental intact, en composant entre travail et vie privée, afin de retrouver la joie de vivre... et d'aller travailler !



254 boulevard de l'Usine - 10010 - 59040 LILLE Cedex
Tél : 03 20 62 22 74 - Fax : 03 20 29 21 06
Mail : coordochsctunsa@aetlille.com

Coordonnateur :
Nathalie TOUSSAERT

