

Je m'informe sur le burnout

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

Un surcroît de travail ou à l'inverse l'impression de ne plus rien avoir à faire, des conditions de travail exigeantes sur le plan émotionnel, des conflits, sont autant de situations qui peuvent conduire à un « burnout » ou syndrome d'épuisement professionnel. Un malaise physique et psychique s'installe alors progressivement. Le burnout doit être reconnu et pris en charge.

Le burnout, qu'est-ce c'est ?

Le burnout se définit comme un épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes au plan émotionnel.

Il se traduit par un cortège de symptômes variés dont aucun n'est spécifique mais dont le regroupement et le lien avec des conditions de travail éprouvantes doit faire évoquer le diagnostic.

Quelles sont les principales manifestations du burnout ?

Les manifestations psychiques peuvent se manifester par des troubles émotionnels, des difficultés cognitives, un manque de concentration, des difficultés de mémorisation, une modification des comportements. Ils sont plus ou moins intenses ; ils s'installent souvent de façon insidieuse, mais n'existaient pas auparavant.

Sur le plan physique, une personne souffrant de burnout se plaindra volontiers de fatigue, de troubles du sommeil, de douleurs musculaires, de maux de tête ou de ventre, de crampes.

Au total, elle est anxieuse, triste, irritable ; elle peine à se concentrer, n'est plus aussi efficace qu'auparavant au travail ; elle perd toute motivation, doute de ses capacités, s'isole.

Un lien avec une situation de travail dégradée doit être recherché.

Quel est le ressenti de la personne souffrant de burnout par rapport à son travail ?

Questionnée sur son travail, la personne souffrant de burnout avoue avoir perdu toute motivation, ne plus trouver un quelconque accomplissement personnel dans son activité professionnelle, ne plus parvenir à faire face à la tâche qui lui incombe. Elle se sent dépassée et dévalorisée. Elle se plaint d'une charge de travail trop importante ou à l'inverse inexistante avec la sensation d'être mise à l'écart.

Certaines conditions de travail peuvent-elles favoriser le burnout ?

Plusieurs facteurs professionnels favorisent le burnout : une surcharge de travail, des missions à accomplir trop imprécises, des objectifs irréalistes, des tâches avec une forte charge émotionnelle (par exemple lorsque vous êtes confronté à la souffrance ou à la mort), une faible autonomie ou marge de manœuvre, des conflits de valeurs (lorsque ce que vous avez à faire est contraire à vos propres valeurs), et bien sûr l'insécurité de l'emploi...

Certaines personnes sont-elles plus vulnérables que d'autres ?

Le risque de développer un syndrome d'épuisement professionnel est plus important si vous devez par ailleurs faire face à des événements de vie douloureux, si vous êtes isolé sans lien social, si vous avez fait une dépression par le passé, et si d'une manière

générale vous éprouvez des difficultés à vous adapter à des situations nouvelles.

Si on craint un burnout que faut-il faire ?

Si vous pensez être (ou que l'un de vos proches est) victime d'un syndrome d'épuisement professionnel, le plus important est d'en parler, bien sûr avec votre médecin traitant qui s'assurera que les symptômes n'ont pas une autre cause, mais aussi avec votre médecin du travail, le mieux placé pour analyser avec vous vos conditions de travail. L'intervention d'un psychiatre peut être utile.

Tout salarié peut solliciter une visite auprès du médecin du travail à tout moment, y compris pendant un arrêt de travail, et cela sans en informer son employeur (si la visite a lieu en dehors des heures de travail). Comme tout médecin, le médecin du travail est tenu au secret professionnel, tout ce qui se dit durant l'entretien est strictement confidentiel. Avec l'accord du patient, le médecin du travail et le médecin traitant peuvent communiquer pour s'accorder sur ce qu'il y a de mieux à faire.