



TRAVAIL

Trois personnes actives sur dix sont concernées par un phénomène «lié au travail» et pas reconnu comme une maladie par l'OMS. Catherine Vasey, psychologue spécialiste du burn-out et auteure de plusieurs ouvrages sur le sujet*, nous livre ses conseils pour éviter l'épuisement professionnel

Prévenir le burn-out



Toujours pas reconnu comme une maladie, le burn-out est considéré par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme un phénomène lié au travail, résultant d'un stress chronique et se caractérisant par un sentiment d'épuisement professionnel et une efficacité réduite, s'accompagnant de cynisme ou de sentiments négatifs liés au travail. Maladie ou pas, son impact sur la santé

actives sur dix sont concernées par un manque de ressources et un excès de contraintes au travail. Catherine Vasey, psychologue spécialiste du burn-out et auteure de plusieurs ouvrages sur le sujet*, nous livre ses conseils pour éviter le burn-out.

«Sous l'eau»

Lorsqu'un déséquilibre entre vie privée et vie professionnelle s'installe, la fatigue risque, peu à peu, de prendre le dessus. Au-delà de six mois, le mal est considéré comme chronique. Dans ce cas, mieux vaut consulter son médecin pour faire un bilan de santé et savoir ce qui se cache derrière la fatigue: une carence en fer? Des apnées du sommeil? Une dysfonction de la thyroïde? Un burn-out? Si tel est le cas, il est fortement recommandé de s'adresser à un spécialiste de cette problématique (psychologue, psychiatre), pour de meilleures chances de récupération.

Les signaux d'alarme

Le processus d'épuisement évolue lentement et de façon insidieuse. Le danger est grand de s'adapter aux signaux que le corps nous envoie et de voir notre état s'aggraver. Face à un stress chronique, le corps souffre: troubles du sommeil, maux de tête, tensions musculaires à la nuque et aux épaules notamment, amplitude respiratoire réduite, plexus solaire et gorge noués, troubles digestifs, etc. Au niveau psychique, les inquiétudes et ruminations envahissent l'espace mental, avec une incapacité à débrancher: «La surexcitation mentale ne permet pas de se relâcher», décrit Catherine Vasey. L'esprit est dans un état d'hypervigilance et a tendance à se focaliser sur le négatif. Sur le plan émotionnel, il y a une forme de saturation, de ras-le-bol qui peut se traduire par de l'irritabilité ou du désintérêt. Le sentiment d'impuissance entraîne une perte de disponibilité à l'autre et une absence

d'empathie. Les pertes de mémoire et les difficultés de concentration renforcent le sentiment d'incompétence. À force, on n'arrive plus à se détendre, ni à se reposer. Pour compenser le manque d'efficacité au travail, on accumule les heures supplémentaires, ce qui aggrave l'état d'épuisement et le niveau de stress. C'est un cercle vicieux, jusqu'à la rupture: «On n'arrive plus à lire, à allumer l'ordinateur, à sortir de chez soi», illustre la psychologue.

Des solutions au travail

Les employeurs ont un rôle à jouer pour protéger leurs employés du burn-out. «Les chefs directs doivent créer des bulles de prévention pour leur équipe, en veillant à instaurer une bonne ambiance de travail», suggère Catherine Vasey. L'absence de stress et de contraintes étant illusoire, il s'agit plutôt d'augmenter les ressources à disposition. Plusieurs leviers d'action

existent. La reconnaissance pour le travail accompli, qu'elle vienne du supérieur ou des clients, en fait partie. Elle renforce le sentiment d'utilité et est source de motivation pour le travailleur. L'effort fourni est bien mieux vécu s'il est en accord avec nos valeurs et porteur de sens. Des challenges motivants, adaptés aux connaissances et aux compétences de l'employé, dans une dynamique de progression individuelle, sont aussi importants.

Des changements à opérer pour soi

Pour se prémunir d'un burn-out, il faut jouer sur tous les tableaux: le corps, le mental et les émotions. Se défouler pour éliminer les tensions, rester actif physiquement, se régénérer dans la nature, veiller à une bonne hygiène de sommeil et à une alimentation équilibrée (éviter les excès de sucre et de gras). Rester serein demande de la discipline: «C'est un entraînement et une décision

à prendre», souligne la spécialiste. Focaliser sur le positif plutôt que le négatif, déposer quelque part ses préoccupations, par exemple en les écrivant dans un carnet ou en les racontant à un proche – attention toutefois à fixer des règles pour que l'autre ne se sente pas envahi. Il est également important de se changer les idées, écouter ses besoins, se libérer émotionnellement en riant, en chantant, en dansant, en criant, en pleurant, si nécessaire. Rester en lien avec les autres et sortir de soi, en s'autorisant d'autres rôles et en allant dans l'inattendu peuvent aussi aider. ■

* La boîte à outils de votre santé au travail, Ed. Dunod, 2020