



Synthèse Atelier 1 – Découvrir l'UPBO de KhépriSanté – jeudi 25 mai 2017

Stress - Burn out - Dépression : de quoi parle-t-on ?

A propos du Burn out

Le Burn out : un concept pour lequel on trouve plus de 50 définitions. Un état ? Un processus ? La réponse varie selon les auteurs/chercheurs.

Définition proposée : Le burn out est un état d'épuisement physique et émotionnel lié à un stress permanent et prolongé – c'est le résultat d'un processus lent. Les premiers signes ne sont pas visibles.

Les chiffres : selon les études, on note une grande amplitude des chiffres : de 100 000 qui est le chiffre retenu par l'académie de médecine à + de 3 millions pour Technologia.

Le burn out ou syndrome d'épuisement professionnel est une pathologie associée au stress et dont la symptomatologie regroupe plusieurs dimensions :

- Epuisement émotionnel,
- Dépersonnalisation,
- Réduction de l'accomplissement personnel.

Cette pathologie est le résultat d'un processus complexe et sa sur-médiatisation entraîne une certaine banalisation, crée confusion et incertitude sur la prise en charge de ce mal-vivre.

Les manifestations du burn out

Sur le plan physique

Fatigue, lassitude, troubles du sommeil, céphalées, troubles digestifs, infections bénignes répétées ou prolongées, troubles du comportement alimentaire fréquents et de nature diverse.

Sur le plan psychique

Irritabilité, sensibilité accrue avec une labilité émotionnelle marquée (rires, larmes), reflet d'une surcharge émotionnelle, méfiance, rigidité envers autrui, attitude cynique ou de toute puissance, ...

Sur le plan comportemental

Installation d'attitudes dites défensives : rigidité, résistance excessive au changement, attitudes négatives, pessimistes, présenteisme ou pseudo-activisme, ...

Résultat d'un processus qui se met en place à l'insu de la personne

Un état de fatigue qui se chronicise et qui s'accroît avec le temps, recours à l'alcool, l'auto-médication, ... pour « tenir le coup ».

Il débute avec l'épuisement émotionnel, évolue vers une forme de cynisme dans le comportement (dépersonnalisation) puis vers une diminution de l'efficacité professionnelle.

Efficacité et rigueur régressent - un tableau d'acharnement se dessine (multiplication des efforts pour tenir le poste, présenteisme anormal ou désir de changement, parfois radical, voire un évitement, une fuite du travail qui devient intolérable. On observe alors un absentéisme progressif, répété et aggravant.

Symptomatologie : 4 stades de gravité

	Prévention primaire	Prévention secondaire	Prévention tertiaire	
	<i>Je vais bien et je tiens à me prévenir du burn-out</i>	<i>J'ai des symptômes d'épuisement et je veux échapper au burn-out</i>	<i>Je suis en plein burn-out et je veux en sortir</i>	
	1	2	3	
4				
Tête	Pensées fluides Curieux Préoccupations ponctuelles en dehors du travail	Pensées récurrentes liées au travail Accélération des idées, étourderies	Oublis désorganisation déconcentration sentiment d'inefficacité	Sentiment d'incompétence Blocage sur tâches simples Pertes de repères, errance Peur de tout changement Perte d'estime de soi
Cœur	Expression et régulation simple des émotions Besoins sains retrait social adéquat	1ers signes de change d'humeur Énerverment ou euphorie inhabituels	Etats excessifs impatience, perte d'humour Peurs, angoisses Relations perturbées	Impression de ne plus ressentir Clivage, retrait, isolement, cynisme, effondrement Passages à l'acte Difficultés à s'appuyer sur les gens même proches
Corps	Eutonie Fatigue normale comblée par le sommeil Appétit, libido	Sommeil modifié, tensions, crampes, tachycardie Maux de tête, orl	Sommeil, appétit perturbés Addictions, Maux de dos, peau, ventre, cœur 1ers arrêts de travail	Déficit immunitaire Troubles hormonaux (cortisol) Pathologies organiques variées (vasculaires, TMS...) Sidération Arrêts de travail prolongés

Un diagnostic difficile

Des causes multi-factorielles

Le burn out résulterait de l'exposition à plusieurs facteurs de risques psychosociaux, créant une situation de déséquilibre pour l'individu.

Les facteurs de risques psychosociaux peuvent être regroupés en six catégories :

- les exigences du travail,
- les exigences émotionnelles,
- le manque d'autonomie et de marges de manœuvre,
- le manque de soutien social et de reconnaissance au travail,
- les conflits de valeurs,
- l'insécurité de l'emploi et du travail.

Des facteurs personnels peuvent se combiner pour entraîner un burn out.

Une maladie professionnelle ?

Les tests d'auto-évaluation

Il existe différents tests d'auto-évaluation du burn out et le plus connu est le MBI. Ce test est disponible en ligne. Il n'est certainement pas un outil diagnostic et seul un médecin généraliste ou un psychiatre sera compétent pour poser un diagnostic. Il est à noter que la HAS (Haute Autorité de la Santé) travaille à l'élaboration d'une grille de repérage diagnostique destinée aux professionnels de santé notamment les médecins généralistes et les médecins du travail.

Mieux vaut prévenir

Une lente évolution

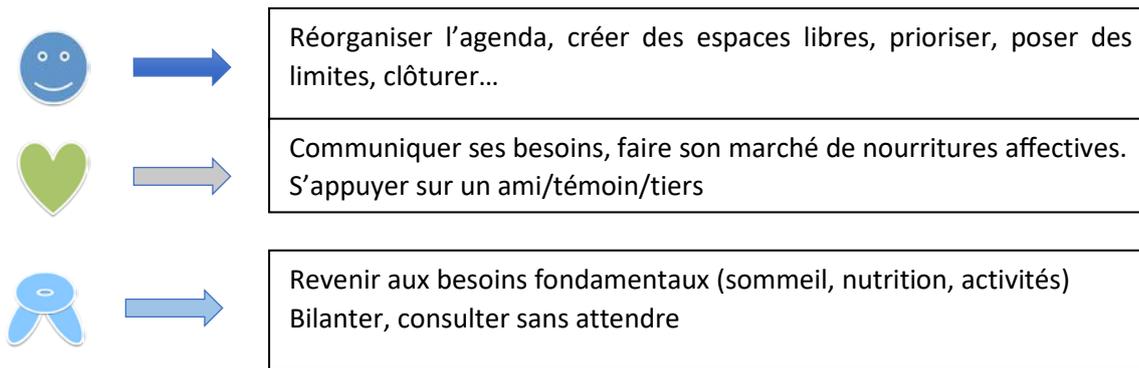
Le burnout ne survient jamais de façon subite mais plutôt graduelle.

Ce dernier peut connaître une évolution plus ou moins longue, en général entre 5 et 10 ans, selon la durée et la force des stressors occupationnels auxquels est exposé l'individu. Et bien sûr, aussi, selon la personnalité ou la capacité de résistance de ce dernier.

Une intervention thérapeutique rapide est susceptible de freiner l'évolution du burnout et de ramener un équilibre psychologique.

La prévention passe, non seulement, par la réduction des stressors organisationnels mais aussi par une meilleure gestion de soi, surtout lorsque l'on ne peut réduire les irritants de l'environnement de travail.

Enrayer le processus



Une reconstruction parfois très longue

Le chemin de la reconstruction après un burn out est long, délicat surtout s'il y a une dépression et va faire passer la personne touchée par différentes phases qui nécessitent un accompagnement pluridisciplinaire. Ce temps et ce chemin sont personnels à chacun et ils ne sont pas toujours linéaires. L'accompagnement de ces personnes demandent de la patience et une concertation entre les différents acteurs de cet accompagnement pour ne pas ajouter à la confusion de la personne cf. discours contradictoires, ...



Pour en savoir plus, voir le livre de Sabine Bataille, sur les chemins de la résilience. L'auteure parle de 9 espaces-temps dans le chemin de la reconstruction, un chemin qui n'est pas toujours linéaire, qui reste personnel à chacun mais qui suit différentes phases nécessaires : la phase qui prend en compte l'urgence santé, celle qui ensuite ouvre l'espace de la réflexion sans l'action et enfin la phase qui signe le retour progressif de l'action, de la création jusque vers une affirmation de soi dans un nouveau projet professionnel.

Burn out versus Stress et dépression

Stress

Le stress est le résultat d'une tension passagère (mise en place de mécanismes d'adaptation).

Le burn out est l'aboutissement d'un stress persistant (plusieurs mois parfois plusieurs années) et provient de l'utilisation incessante des mécanismes adaptatifs.

Le burn out, contrairement au stress, s'applique spécifiquement au travail.

Dans le monde professionnel, stress et burnout renvoient souvent aux mêmes causes: l'écart entre les exigences d'une situation et la capacité d'y répondre, d'y faire face.

Dépression

Lors de l'épuisement professionnel, il existe une véritable symptomatologie dépressive et la dépression peut être une complication du burn out.

Les sentiments de découragement et les ressentis négatifs ou pessimistes font partie des 2 syndromes. Cependant, l'étude des causes et des facteurs et l'évolution dans le temps sont différents.

La dépression, contrairement au Burn out, est une maladie présente dans le DSM-5 et fait l'objet d'un arbre décisionnel bien identifié, indiquant que :

- les symptômes de la dépression ne s'arrêtent pas avec la fin / un changement d'activité professionnelle,
- la dépression est un phénomène long et progressif qui trouve son origine en dehors de la sphère professionnelle,
- la perte de désir et de volonté est l'un des signes de l'état dépressif.

NB: en 2020, la dépression sera la 1^{ère} cause d'incapacité de travail (Commission Européenne).

Associations d'aide burn out et dépression

- AFBO – Association France Burn Out
<http://asso-franceburnout.fr/>
- Association Stop Burn out
<http://assostopburnout.wixsite.com/asbo>
- Association France Dépression
<http://www.france-depression.org/>
- Association d'aide aux victimes et aux organisations confrontées aux suicides et dépressions professionnels
<http://asdpro.fr/>
- Info-Dépression.fr. Site d'information sur la dépression : comprendre la dépression, connaître ses symptômes et ses traitements et savoir où et à qui s'adresser. Guide disponible en téléchargement gratuit.
<http://www.info-depression.fr/>

Tests en ligne – Burn out et Dépression

- Maslach Burn Out Inventory
<http://www.masef.com/scores/burnoutsyndromeéchellembi.htm>
- Test Burn out out proposé par le cabinet Technologia
<https://survey.sphinxonline.net/enquete/sep/sep.sphx>
- Test Burn out sans analyse de résultats proposé par Marie Pezé (site Souffrance et Travail)
<http://www.souffrance-et-travail.com/guides-pratiques/auto-evaluation-epuisement-professionnel/>
- Test Dépression - Echelle de Beck
<http://www.unafam.info/87/img/echelle-beck.pdf>