

STRESS

burn-out

# Comment s'en libérer ?

## PAGE 74 Que se passe-t-il dans notre corps quand on stresse ?

Sommes-nous tous égaux face au stress ? Notre vulnérabilité au stress est-elle héréditaire ?

**PAGE 76 Test : quel stressé êtes-vous ?** Comment réagiriez-vous face à certains événements ? Quels sont vos atouts pour affronter les situations stressantes ? Testez-vous.

**PAGE 78 Comment sortir de la spirale du stress chronique ?** Quelles techniques utiliser pour se ressourcer ? Comment prendre du recul ?

**PAGE 80 Qu'est-ce que le burn-out ?** Est-ce une maladie ? Y a-t-il des personnes plus à risque ? Les mamans peuvent-elles y succomber ? Comment repérer ses signaux ?

**PAGE 82 Que faire après un burn-out ? Faut-il s'arrêter de travailler ?** Une psychothérapie est-elle nécessaire ? Laisse-t-il des séquelles ?

Dossier : Frederika Van Ingen, Corinne Soulay, Alice Bomboy et Marie Dormoy

**C**adres débordés, mères surbookées, employés submergés, médecins au bord de la crise de nerfs... 40 % des Français se déclarent stressés, selon l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail. Pour 60 % d'entre eux, c'est le travail qui est évoqué comme en étant la première source. Longtemps pris à la légère, le stress est désormais considéré comme un risque sérieux. Apparu depuis quelques décennies, le terme « burn-out » désigne même ce point fatidique, proche de la dépression, à partir duquel le stress au travail épuise la personne, la « vide » littéralement de l'intérieur. Selon l'OMS, en 2010, les trois pays où il fait le plus de victi-

mes sont, dans l'ordre : les Etats-Unis, l'Ukraine, la France... En 2008, le rapport Nasse-Légeron remis au ministère du Travail préconisait des mesures pour inciter les entreprises à prendre en compte ces risques dits « psychosociaux ». Dans sa lignée, l'Insee doit prochainement officialiser des indicateurs qui mesureront concrètement les facteurs de risques au niveau national.

Quantité de travail, pression du temps, organisation entre travail et vie familiale, autonomie, pénibilité, difficultés liées à la relation avec le public... Qu'est-ce qui nous stresse le plus ? Une récente étude auprès de 2 100 salariés européens dénonçait en priorité la charge de travail. Mais une fois les causes dé-





Plus d'infos sur le sujet  
avec France Info



« Tout comprendre »,  
par Pascal Le Guern,  
lundi 31 octobre à 14h20 et  
23h22 avec Ça m'intéresse.



ILOVE IMAGES/CORBIS

terminées, il reste à faire de la prévention efficace. Faut-il réformer l'organisation du travail pour réduire les pressions? Ou apprendre au salarié à gérer lui-même son stress? Productivité immédiate oblige, les entreprises privilégient souvent la seconde solution. Au risque parfois de rejeter sur le travailleur la responsabilité de son malaise... et de l'accroître. Quand faut-il dire stop? Comment y voir clair? Le stress peut-il constituer un atout? Et comment s'en débarrasser une fois qu'il s'est installé? Qu'il soit d'origine professionnelle ou pas, des spécialistes nous proposent des clés pour comprendre nos réactions face à lui, en repérer les excès et apprendre à poser des limites pour mieux se préserver.

# Un fléau du monde moderne

Le stress coûterait environ 20 milliards d'euros par an à l'Europe.

## 50 à 60 % des journées de travail perdues ont un lien avec le stress au travail

(Réseau Occupational safety and health at work).

Pire que l'absentéisme, le « présentéisme » au travail coûterait **1,5** fois plus cher selon une étude britannique : le fait d'être présents mais stressés ou malades ferait perdre **33 %** de la productivité aux employés.

Chaque année, en France, **60 suicides** sont déclarés en accident du travail, et un tiers est reconnu comme tel, selon la CNAMTS. Selon des estimations extrapolées à partir d'une étude réalisée en Haute-Normandie en 2003, ils pourraient en fait s'élever à **300 ou 400** par an.

**33 %** des infarctus sont dus principalement au stress. C'est le 3<sup>e</sup> facteur de risque après le cholestérol et le tabac (Fédération française de cardiologie). Le risque d'infarctus est multiplié par 10 en cas de syndrome d'épuisement professionnel (burn-out) et par 15 en cas de colère.

Recevoir des mails est source de stress. Une chercheuse de l'université de Glasgow a interrogé 200 travailleurs en entreprise : **34 %** se sentaient débordés et estimaient devoir répondre immédiatement ; **28 %** les considéraient comme une source de pression. Seuls **34 %** se sentaient « détendus » et libres de n'y répondre que dans les jours suivants.

**43 %** des Français se disent gênés par le bruit au quotidien. **39 %** considèrent qu'il est responsable du stress, et **44 %** qu'il induit un risque sur leur santé (Ademe). **80 %** du bruit est généré par les moyens de transport.

**21 %** : la France détient le record de personnes passées par des épisodes dépressifs, devant les Etats-Unis (19,20 %), les Pays-Bas (17,90 %), selon une étude du BMC medicine passant en revue 5 ans de données scientifiques et **89 000** personnes de 18 pays. Pourtant, **1 Français sur 3** se déclare très heureux. (Univ. de Leicester)

**35,4 %** des étudiants interrogés lors de l'enquête Smerep, en juin 2009, déclaraient avoir des difficultés à gérer leur stress, et **11,2 %** avaient une vision négative de l'avenir.

**28 %** des travailleurs européens seraient « exposés à au moins un facteur susceptible d'affecter de manière défavorable leur bien-être mental », soit **56 millions de travailleurs**. (Union européenne 2007)

**71 %** du personnel paramédical des hôpitaux publics (aides-soignants, infirmières...) estime que leur travail a un effet négatif sur leur santé. (Fédération CFDT de la santé). **33 %** démissionnent (Presst-Next/Sesmat). **86 %** des médecins estiment qu'ils pourraient avoir besoin d'un soutien psychologique et médical (Groupe Pasteur Mutualité) et **17 %** y pensent au moins une fois par mois. (Presst-Next/Sesmat)

# Le stress, un allié parfois embarrassant

*Au départ, cette réaction de notre organisme permet de s'adapter aux contraintes de l'environnement. Le problème naît si elle devient trop intense.*

Entre 830 et 1 656 millions d'euros par an : le coût annuel du stress en France (INRS) serait 2 à 4 fois plus élevé que celui de la grippe saisonnière. Le stress serait-il une maladie ? « Pas du tout, c'est même une fonction de l'organisme indispensable à la vie, au même titre que la respiration ou la digestion », répond le Dr Patrick Légeron, psychiatre et directeur général du cabinet conseil Stimulus. Exemple : vous roulez tranquillement sur une route de campagne quand, tout à coup, au détour d'un virage, un arbre vous barre le passage... En une fraction de seconde, votre cerveau évalue la situation et, à votre insu, une cascade de réactions chimiques se déclenche : à la vue du tronc d'arbre, les aires sensorielles s'activent et envoient des informations à l'hypothalamus (voir schéma [1]). Celui-ci lance alors une cascade hormonale : en libérant la corticolibérine (CRH), il active la sécrétion par l'hypophyse [2] d'hormone corticotrope (ACTH). Celle-ci déclenche la sécrétion de cortisol, d'adrénaline et de noradrénaline par les glandes surrénales [3]. Conséquences : votre cœur, votre respiration s'accélèrent, vous transpirez, vos pupilles se dilatent, votre cerveau est mieux oxygéné, vos muscles se tendent... Et vous agissez en appuyant sur la pédale de frein ! C'est cela le stress : une réaction qui permet de s'adapter à une contrainte nouvelle

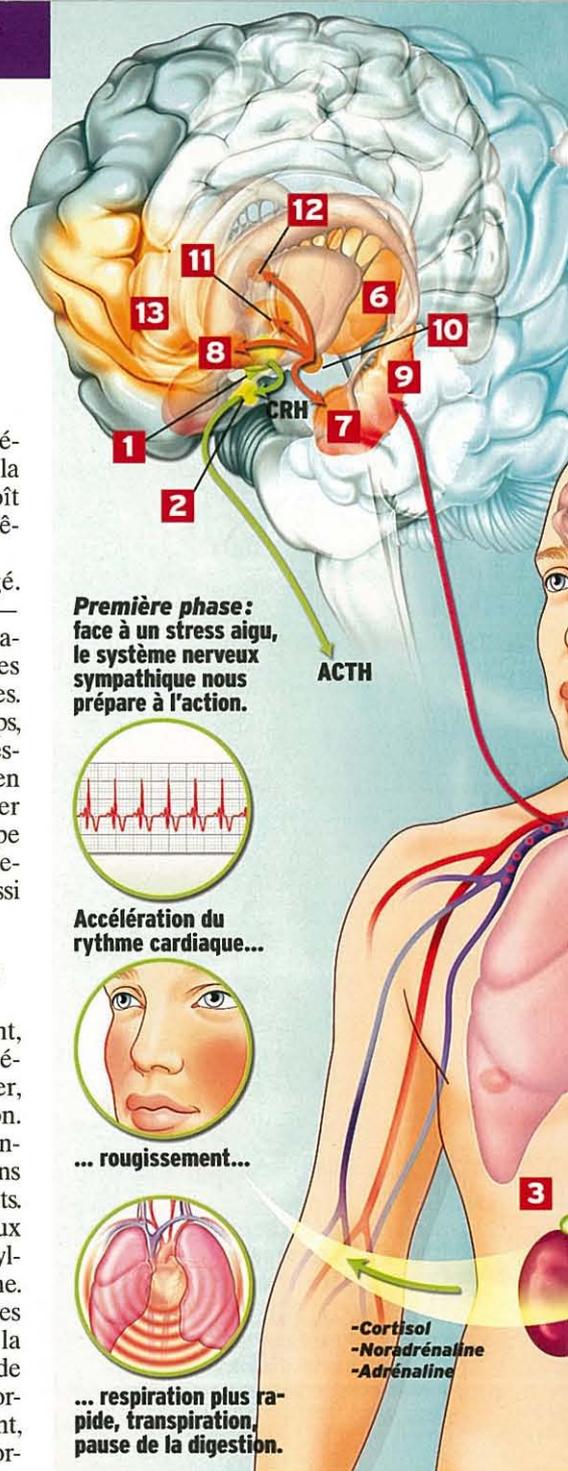
ou inattendue de l'environnement. « Ce mécanisme biologique complexe est hérité de la préhistoire, pointe le psychologue Benoît Monié. C'était déjà lui qui poussait nos ancêtres à fuir ou lutter devant un danger. »

Mais les facteurs de stress ont changé. Avant, la menace était surtout physique — prédateur, changement de température, catastrophe naturelle... —, aujourd'hui, les stressors sont davantage psychologiques. « Ne pas arriver à terminer un dossier à temps, faire une allocution devant ses collègues, essayer les critiques de son patron, arriver en retard... On a moins de chance de tomber sur un prédateur que d'expérimenter ce type de stress, explique Benoît Monié. Non seulement il a changé de nature, mais on y est aussi beaucoup plus exposé qu'auparavant. »

## Nous ne sommes pas égaux face au stress, la génétique a un rôle

Et c'est tout le problème. « Normalement, notre organisme présente un système de régulation interne », explique Alain Calender, professeur de génétique au CHU de Lyon. « Des capteurs sensoriels sous forme de ganglions [4] placés sur le tronc cérébral et dans différents organes repèrent ses dérèglements. Pour rétablir l'équilibre, ils ordonnent aux glandes surrénales [5] de sécréter de l'acétylcholine, de la dopamine et de la sérotonine. Mais, à force de connaître des stress intenses et/ou répétés, l'organisme est dépassé et la balance n'est plus rétablie. » La situation de stress s'installe de manière chronique : le cortisol, prévu pour être sécrété ponctuellement, se retrouve de manière prolongée dans l'organisme, qui finit par s'épuiser.

Parallèlement à la réaction de stress, le système limbique (thalamus [6], amygdale [7],



noyau accumbens [8], hippocampe [9]) interprète en permanence l'information qui lui parvient. Le circuit de la récompense (aire tegmentale ventrale [10], noyau accumbens [8], pallidum ventral [11], septum latéral [12], cortex préfrontal [13]) qui fonctionne grâce à la dopamine, l'hormone du bien-être, agit comme un rhéostat : il « indique » aux autres centres cérébraux la « valeur de récompense » d'une information. Or, à force de recevoir des stimuli associés à un stress (coup de téléphone, entrée de mon patron dans le bureau,

## ILS STRESSENT UTILE

### Sous la pression, des végétaux produisent des médicaments

Certaines plantes ont développé une stratégie antistress. Quand elles sont attaquées par des « stresseurs » (champignons, froid ou radiations UV), elles se mettent à sécréter des molécules de défense. A l'instar de la rue officinale (un arbrisseau aromatique) qui, lorsqu'elle est dérangée par une bactérie, produit des substances semblables aux médicaments veinotoniques et même...aux anti-

cancéreux. Les laboratoires de l'entreprise nancéenne PAT SA ont même imaginé un système pour récupérer ces molécules. Cultivés hors sol, les végétaux baignent par leurs racines dans un mélange d'eau et de substances induisant un stress. Elles se mettent alors à sécréter les molécules d'intérêt médical... qui sont récupérées et exploitées par le laboratoire.

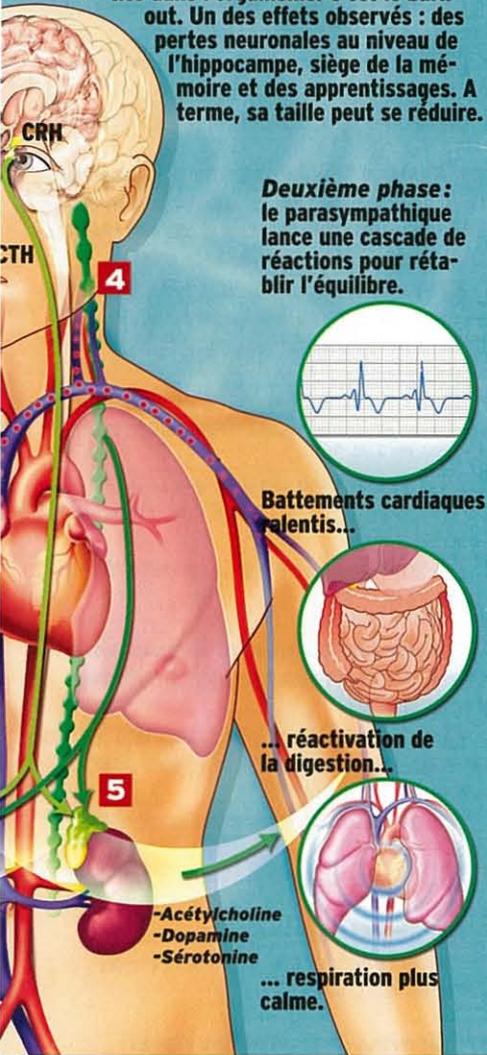
Avoir une mère protectrice à l'âge adulte. ■ Stressée, la

## De l'équilibre à la rupture

Face à un stress, le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique) agit comme un système de contrôle. Le corps se met en alerte, puis revient à l'équilibre.

Quand les situations se répètent pendant des semaines, la balance se dérègle. La sécrétion d'hormones (cortisol, adrénaline, dopamine, etc.) est perturbée.

Le cortisol est en trop grande quantité dans l'organisme. C'est le burn-out. Un des effets observés : des pertes neuronales au niveau de l'hippocampe, siège de la mémoire et des apprentissages. A terme, sa taille peut se réduire.



Deuxième phase : le parasympathique lance une cascade de réactions pour rétablir l'équilibre.

Dr Légeron. En fait, ce n'est pas la situation objective qui détermine le niveau de stress de l'individu, mais la perception qu'il en a. En particulier s'il a l'impression que ses ressources ne sont pas suffisantes pour venir à bout du problème.

Ensuite, la génétique aussi joue un rôle. Des chercheurs (*Science*, 2003) ont étudié, chez 847 adultes néo-zélandais, le gène 5 HTT, qui gère la production d'une protéine transportant la sérotonine, régulatrice de l'humeur. Ce gène peut prendre trois formes : deux allèles courts (SS), deux longs (LL) ou un de chaque (SL). Dans sa version courte, le gène engendre une production moindre de sérotonine, ce qui entraîne une régulation moins efficace de l'humeur. Et les scientifiques se sont aperçus que ces « petits transporteurs » de sérotonine étaient plus enclins à la dépression face au stress.

### Il est possible de gérer son stress en repérant les signaux d'alarme

Heureusement, notre histoire peut influencer l'expression de nos gènes. En 2006, des chercheurs californiens ont montré, sur 118 jeunes adultes, que les individus porteurs de la version SS — pourtant sensibles aux événements stressants — ne présentent pas spécialement de tendance dépressive lorsqu'ils ont bénéficié d'un environnement familial stable et réconfortant dans leur enfance. En 2005, la revue *Dialogues in Clinical Neurosciences* publiait, elle, une étude canadienne sur deux groupes de jeunes rats. Les uns bénéficiaient d'une mère protectrice, les autres d'une génitrice peu attentionnée : le taux d'expression des récepteurs au cortisol était modifié chez les petits ayant des mères non protectrices, ce qui augmentait la sensibilité au cortisol dans le cerveau...

Rassurons-nous, même si nous n'avons pas été submergés d'amour parental pendant l'enfance, il reste possible de gérer son stress. « D'abord en repérant les signaux d'alarme, pointe la coach et professeur de yoga Danièle Simon. Mâchoires serrées, jambes flageolantes ou rougissement, nous avons tous des manifestations privilégiées. Lorsqu'elles surviennent, prenons-en conscience et consacrons quelques secondes à comprendre les causes de leur apparition. Et, surtout, prenons un peu de recul : la situation à laquelle je dois faire face est-elle si difficile ? » Autant d'ajustements qui peuvent changer la donne. Car, ne l'oublions pas, avant de nous paralyser, le stress nous permet d'augmenter notre vigilance et notre attention ou de mobiliser nos connaissances le temps d'un entretien d'embauche ou d'un examen scolaire...

## Troubles et maladies en cascade

Le sommeil est le premier à pâtir du stress. Un peu comme les gazelles qui ne dorment pas profondément plus de vingt minutes par nuit pour pouvoir fuir à l'arrivée du prédateur, les hormones libérées quand nous stressons nous préparent à l'action, et notre sommeil est perturbé : insomnie, micro-réveils...

Autre effet négatif, le stress augmenterait les risques de maladies cardio-vasculaires. « Le cortisol, sécrété à long terme, peut dérégler certains mécanismes comme l'organisation des plaquettes dans le sang ou le métabolisme des graisses, explique le Pr Alain Calender. D'où les conséquences sur la tension artérielle ou les risques accrus de diabète. »

### Excès de tabac et d'alcool...

Sans compter que le stress favorise le tabagisme ou la consommation d'alcool, mauvais pour les vaisseaux. L'immunité aussi en pâtit. « L'organisme focalise son énergie sur la situation d'urgence, c'est-à-dire le retour au calme, pointe le psychiatre Patrick Légeron. Il néglige les autres fonctions comme le système immunitaire

et devient plus sensible aux rhumes, aux gripes et à l'ensemble des maladies infectieuses. » Moins connus sont les effets sur la grossesse. Des chercheurs de l'Université du Michigan se sont intéressés à 24 femmes enceintes. Les résultats publiés en 2006 dans la revue *PNAS* montrent que celles qui présentaient un taux élevé de cortisol durant leurs trois premières semaines de grossesse avaient trois fois plus de risque de faire une fausse couche.

### ... toc et prise de poids

Le stress retarderait aussi la cicatrisation, augmenterait les risques de dépression ou de troubles obsessionnels compulsifs et aurait un lien avec la prise de poids. Une étude américaine de juillet 2011, publiée dans le *Journal of Clinical Investigation*, montre ainsi que des souris soumises à un stress chronique réagissent en choisissant des aliments plus caloriques et que leur production de ghréline (l'hormone de l'appétit) a tendance à augmenter. De là à en conclure qu'un chef tyrannique est responsable de nos kilos en trop!...

etc.), le cerveau a tendance à les interpréter automatiquement de façon négative. Le circuit de la récompense est perturbé : il y a moins de sécrétion de dopamine... avec, comme conséquence, le mal-être.

Pourquoi certains individus y réagissent-ils mieux que d'autres ? D'abord, cela dépend des personnalités. « Pour un même facteur, ceux qui accordent beaucoup d'importance à ce que les autres pensent d'eux ou qui manquent de confiance en eux auront une réaction de stress plus intense », analyse le

durant l'enfance réduit le taux de cortisol (hormone de stress) à  
souris a tendance à choisir des aliments plus caloriques.

# Et vous, quel stressé êtes-vous ?

*Face au stress, êtes-vous abattu, combatif, angoissé ? Découvrez vos ressources pour vous en libérer.*

**V**ous attendez avec impatience votre nouvelle machine à laver... Quand le livreur arrive enfin, il vous installe un modèle de qualité inférieure. Etes-vous plutôt du genre à lui brandir agressivement la facture sous le nez, à lui demander calmement quelle est la procédure à suivre pour faire l'échange ou, désemparé(e), à rester bouche bée et à le laisser repartir sans protester ? Pas facile de s'observer à chaud, sans émettre de jugement ! Et pourtant, se prêter à ce petit jeu en toute honnêteté vous étonnera sur votre façon de réagir face à une situation stressante.

Car lorsque ce mécanisme de survie se met en branle, il affecte directement nos comportements, parfois même contre notre volonté. Cela peut produire trois types de réaction bien distinctes : l'anxiété, l'énerverment, ou le découragement. Parmi celles-ci, chacun d'entre nous en privilégie une en particulier, involontairement bien sûr. « Il est important de reconnaître cette émotion. Cela peut permettre d'arrêter le mécanisme avant qu'il ne se mette en marche », explique Jean-Louis Prata, directeur de recherche et développement à l'Institut de médecine environnementale. S'observer dans les moments de crise présente un autre intérêt : il révèle les ressources dont nous disposons pour réagir plus sereinement face à une situation imprévue. Celles-ci, comme la capacité d'adaptation, la nuance, la capacité à relativiser ou la réflexion personnelle, sont autant de leviers qui vous permettent de ne pas tomber dans le stress ou d'en sortir. « Après avoir repéré les symptômes physiologiques du stress que sont la colère, l'anxiété ou le découragement, il faut

être capable de mobiliser ses propres ressources cognitives », poursuit le spécialiste. Ce sont les deux étapes que vous propose ce test, mis au point avec les spécialistes de l'Institut de médecine environnementale (IME) et de l'Institut de neurocognitivisme.

## Testez-vous

**1** Comment réagiriez-vous dans les situations suivantes ? Choisissez – honnêtement – une réponse par question pour mieux connaître votre profil face au stress.

**1 - Mon ordinateur ne répond plus... à quelques minutes seulement d'une présentation importante.**

- a Je pense : « Bon sang, mais pourquoi cela arrive-t-il toujours au pire moment ? »
- b J'appelle fébrilement mes amis informaticiens pour qu'ils me sortent de là le plus vite possible.
- c Laissons tomber. Je préfère encore annuler ce rendez-vous plutôt que d'y aller sans présentation.
- d Je me dis que ce n'est pas si grave et que je peux m'en passer puisque je connais mon sujet sur le bout des doigts.

**2 - J'apprends que mon enfant doit redoubler.**

- a C'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase... Il va m'entendre !
- b Et c'est parti pour un stress de plus ! Je demande à rencontrer ses professeurs pour trouver un moyen de le faire passer ou le changer d'établissement.
- c Je ne sais plus quoi faire pour motiver mon enfant.
- d Je reste calme, c'est la décision du conseil de classe. On va voir comment repartir d'un bon pied à la rentrée pour qu'il se responsabilise.

**3 - Je dois prendre le train, mais j'apprends qu'il est annulé à la suite de dégâts sur la ligne occasionnés par des intempéries.**

- a Je ne sais pas quoi faire.
- b J'innove : vite, je regarde les possibilités de covoiturage et les prochains vols.
- c Mais c'est n'importe quoi, cette compagnie ferroviaire !
- d Je sors faire un tour pour me défouler.

**4 - Après avoir planché toute la journée sur un dossier important, mon directeur m'appelle à 19 h pour me dire que les plans ont changé. Il faut tout refaire pour demain midi.**

- a Une heure de travail supplémentaire ce soir et autant demain matin devrait faire l'affaire ! J'appelle la baby-sitter pour me dépanner.
- b J'ai le moral dans les chaussettes et les batteries à plat avant même de reprendre ce travail.
- c J'ai l'impression d'être largué(e). La concentration n'est pas là et ça fuse dans tous les sens.
- d Ras le bol ! Cette fois je lui déballe tout ce que j'ai sur le cœur.

**5 - Je n'ai plus qu'un point sur mon permis de conduire et je viens de me faire flasher par un radar.**

- a Ça devait arriver. Vite, il faut que je trouve un stage de récupération de points pour conserver mon permis
- b Les bras m'en tombent. Sans permis, je suis perdu(e)
- c J'enrage. La police n'a pas d'autres priorités ?
- d Comment vais-je faire pour aller au travail, déposer les enfants à l'école, ramener les courses ?

**6 - Je viens de recevoir les places de concert que j'ai achetées pour moi et un couple d'amis... et ceux-ci m'annoncent au dernier moment qu'ils ne pourront finalement pas être là.**

- a Je propose les places à mes voisins, je suis sûr (e) qu'ils seront partants. Et sinon, j'irai seul(e) !
- b « Super... ! ». J'avais tout prévu et bloqué ma soirée. Je suis furax.
- c Mais ils me font la tête ou quoi ? Ils n'ont peut-être pas envie de me voir... Je me demande si je vais oser les réinviter une autre fois.
- d C'est incroyable ! Pfff, je n'ai même pas l'énergie de les rappeler pour fixer une autre sortie.

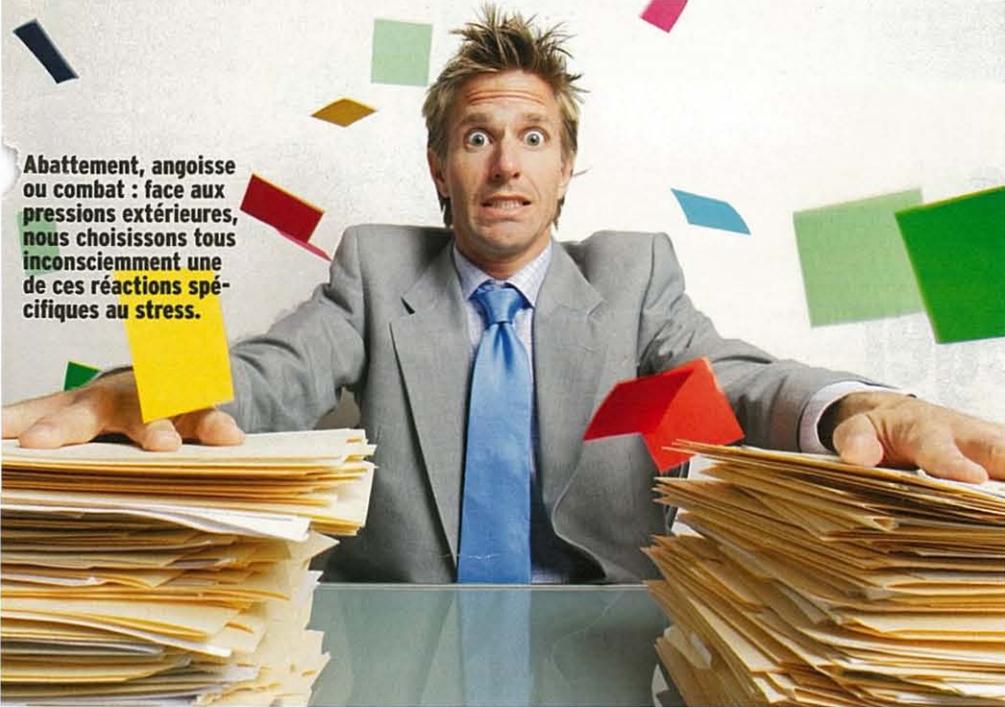
## ILS STRESSENT UTILE

### Les sportifs cultivent la gnaque

**L**e stress ? Indispensable pour aller sur la piste », témoigne un sportif. Normal : les ressources du corps sont mobilisées vers la réussite de l'objectif. La digestion se met en pause, tandis que le système cardiaque et les muscles tournent à plein régime. Mais est-il indispensable ? Pour Frédéric Le Moullec, psychiatre à l'IME et ancien athlète, il faut rester sur ses gardes. « Il y a trois types de

stress auxquels sont confrontés les compétiteurs : le stress d'inhibition, qui fatigue et rend plutôt inactif ; le stress de fuite, le "trac", qui, lui, rend réactif ; et le stress de lutte, la "gnaque", qui donne envie de vaincre. Mais ces deux derniers peuvent poser problème face à l'imprévu. » Il faut donc un savant dosage : d'abord une mesure de stress, puis place à l'excellence et au savoir-faire.

**Abattement, angoisse ou combat : face aux pressions extérieures, nous choisissons tous inconsciemment une de ces réactions spécifiques au stress.**



VETTA/PESKYMONKEY/GETTY IMAGES

**7 - Mon agenda est déjà surchargé mais je fais un effort pour arriver à caler un rendez-vous... La personne arrive avec vingt minutes de retard.**

- a Je patiente et tire profit de ce temps pour lire, téléphoner ou mettre à jour mes dossiers.
- b Plus le temps passe, plus la colère monte.
- c Je m'inquiète : pourquoi ne vient-il pas ?
- d Ma journée est foutue, je ne pourrai jamais finir tout ce que j'avais prévu.

**8 - Mon collègue se la joue perso. Hier encore, il s'est attribué auprès de la direction le succès du dossier que je coordonne, alors qu'il y a à peine pris part !**

- a Je vais lui mettre les points sur les i.
- b Son culot m'a coupé le souffle, je n'ai rien pu lui dire.
- c J'ai une conversation ouverte mais ferme avec lui pour que cela n'arrive plus.
- d J'abandonne. Discuter avec lui m'épuise.

**2 Vous vous trouvez face à une situation imprévue ou difficile. Entre les deux affirmations suivantes (à droite ou à gauche), quelle serait votre attitude en général ? Placez le curseur.**

*La situation m'est désagréable. Je n'ai pas envie de me poser trop de questions*



Je prends le temps d'observer avec curiosité la situation et ce que je ressens.

*Je préfère les points de vue nets et tranchés, simples, indiscutables.*



J'ai tendance spontanément à nuancer la situation, conscient(e) qu'elle est peut-être plus complexe qu'elle ne semble l'être en apparence.

*J'ai la sensation que je perçois bien la situation.*

*Je ne vois pas l'intérêt de perdre du temps à tergiverser.*



J'ai tendance à prendre du recul, à chercher à relativiser la situation. Je sais que mon point de vue est partiel et limité.

*Je ne cherche pas trop à réfléchir.*

*Je fais plutôt appel à mon expérience et à mon pragmatisme pour agir vite.*



Je cherche à mieux comprendre la situation, ses causes et ses conséquences et aux différents moyens d'action dont je dispose pour y faire face.

*J'ai du mal à prendre des décisions de peur de me tromper, ou qui pourraient aller à l'encontre des opinions des autres.*



Je prends les décisions qui me semblent les plus adaptées, j'accepte le risque de me tromper sans me préoccuper du jugement des autres sur moi, positif ou négatif.

*J'ai du mal à accepter de changer mes plans.*



J'accepte facilement, même si cette situation me dérange et me perturbe.

## Réponses

*Face aux pressions, quelles sont vos faiblesses ? Et quels sont vos atouts ? Calculez vos points pour savoir comment les gérer sans y laisser des plumes.*

**1 Zen ou stressé face aux imprévus ?**

	a	b	c	d		a	b	c	d
1	▲	●	■	▶	5	▶	■	▲	●
2	▲	●	■	▶	6	▶	▲	●	■
3	■	▶	▲	●	7	▶	▲	●	■
4	▶	■	●	▲	8	▲	●	▶	■

**Vous avez 4 ▶ ou plus :** Vous semblez posé (e) face aux petits imprévus de la vie : vous acceptez pleinement ces situations, les évaluez avec recul et cherchez des solutions pour y faire face. Grâce à cette attitude, vous savez garder votre calme.

**Parmi les signes ▲, ● et ■**

**Vous avez une majorité de ▲ :** Face aux petits imprévus de la vie, vous avez plutôt tendance à vous énerver, à pester contre les autres, voire être agressif (ve). Vous voulez avoir raison et supportez mal la contradiction. Tendru (e), vous êtes dans un « état instinctif de lutte ».

**Vous avez une majorité de ● :** Face aux petits imprévus de la vie, vous avez plutôt tendance à être anxieux (se), à vous agiter. Vos idées, confuses, tournent dans votre tête, et vous ne supportez pas la pression. C'est un « état instinctif de fuite ».

**Vous avez une majorité de ■ :** Face aux petits imprévus de la vie, vous êtes plutôt découragé (e), triste, et perdez confiance dans votre capacité à trouver des solutions pour faire face. Vous êtes dans un « état instinctif d'inhibition ». Pensez à vous faire soutenir par une personne bienveillante.

**2 Comment utiliser vos ressources ?**

**Vous avez 18 ● et plus :** En situation difficile, vous restez serein(e) et en pleine possession de vos moyens pour gérer au mieux ce qui arrive. Continuez à observer avec curiosité et ouverture la vie, à construire des visions nuancées et relatives des événements, à réfléchir et à décider en fonction de votre opinion personnelle.

**Vous avez entre 12 et 17 ● :** Face à un stress, vous retrouvez votre calme mais cela nécessite un effort particulier et parfois laborieux.

**Vous avez entre 7 et 11 ● :**

Vous admettez qu'il serait bénéfique pour vous d'être plus calme, moins émotif (ve) en situation difficile, mais un sentiment d'impuissance vous envahit et vous démotive pour agir dans ce sens.

**Vous avez moins de 7 ● :**

Vous avez tendance à être facilement déstabilisé(e) face à une contrariété. Vous concevez que c'est inapproprié, mais vous ne voyez pas comment ressentir ou agir autrement.

**Quoi qu'il en soit, si vous avez moins de 17 ● :** plus votre nombre de ● est bas, plus il faut vous efforcer d'observer la vie avec curiosité et ouverture ! Construisez des visions plus nuancées et relatives des événements, apprenez à plus réfléchir et à décider en fonction de votre opinion personnelle, indépendamment de ce que les autres vont penser de vous.

Envie d'approfondir ce test ? Voir l'application gratuite « stress profiler » de l'Institut de neurocognitivisme, sur [//apps.facebook.com/stress-profiler/](https://apps.facebook.com/stress-profiler/).

# Six stratégies pour se protéger

*En prendre conscience, se reposer, corriger ses comportements, revoir ses priorités : les tactiques pour en finir avec le stress...*

**U**n mal de tête qui revient toutes les semaines, puis tous les jours ? C'est une caractéristique du stress chronique : les symptômes comme celui-ci, censé nous alerter, finissent par entrer insidieusement dans notre quotidien. Ce qui paraîtrait insupportable dans d'autres circonstances finit par devenir habituel, et nous entrons dans un cercle vicieux. « La vraie question est : pourquoi ressentons-nous du stress ? Il faut prendre celui-ci comme le symptôme d'une inadaptation de notre réaction, qu'il est donc possible de faire évoluer », conseille Victor Ferreira, directeur de l'Institut de neurocognitivisme.

## ► ECOUTER SES PROCHES

« Sous stress aigu, on réalise que ça ne va pas : le sommeil est troublé, l'irritabilité augmente, etc. Mais sous stress chronique, on ne voit plus rien », observe Frédéric Chapelle, psychiatre au Centre de thérapies comportementales et cognitives de Toulouse. Souvent, le regard des proches est salutaire. « Renvoyez sa propre image à une personne sous stress, en lui demandant ce qu'elle penserait si vous faisiez de même en travaillant de 8 h à 20 h sans voir vos enfants. » Frédéric Chapelle et ses collègues mènent une étude en ligne (<http://tinurl.com/enquetestress2011>) : « Le fait de vivre en couple semble protéger contre le stress.

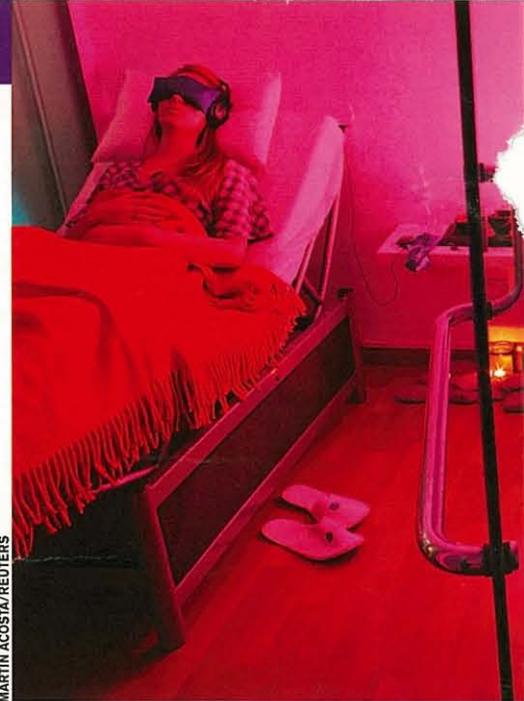
Avoir des enfants aussi (à confirmer sur une population plus importante). Les parents se focalisent probablement sur leur progéniture, relativisant les autres problèmes. Les enfants enrichissent aussi le réseau social. »

## ► SUIVRE UNE PSYCHOTHÉRAPIE

Quand vous êtes stressé, ce sont vos émotions, vos pensées ou votre comportement qui dérapent. « Ces trois composantes sont liées dans le ressenti du stress. Une émotion peut favoriser une pensée inappropriée, qui alimente un comportement inadapté, ou inversement », explique Frédéric Chapelle. Des thérapies cognitives et comportementales ciblent votre composante dominante, qui alimente les autres. Pour les émotionnels, la relaxation aide à réguler les sentiments. Ceux qui ruminent leurs pensées apprennent à les réorienter : vous a-t-on vraiment confié ce travail pour vous empêcher de partir tôt ? Et si c'était plutôt une preuve de confiance en vos capacités ? Les personnes dont le stress affecte le comportement doivent repérer leurs erreurs : vous ne prenez jamais le temps de dîner avec vos amis ? Et si c'était pour cela qu'ils ne vous invitaient plus ? « Le but n'est pas de changer les gens, mais de les aider à se libérer de blocages ou d'incohérences, qui mènent très souvent au stress », explique Frédéric Le Moulec, thérapeute à l'IME.

## ► DORMIR, ASSAINIR SON ALIMENTATION

Pour combattre le stress, il faut d'abord... dormir. Une étude suédoise de 2006 a montré que le stress fragmente nos nuits et grignote les phases de sommeil profond, régénérateur. Résultat : le corps sécrète plus de cortisol, qui exacerbe les effets du stress ! « Certains ali-



MARTIN ACOSTA/REUTERS

## Prendre soin de soi...

**Même sur le lieu de travail, on peut réduire le stress : en faisant régulièrement des pauses méditation, à l'image de l'analyste financier américain Walter Zimmerman, ou en se faisant masser, comme dans cet atelier de producteurs suisses.**



ments donnent l'impression qu'ils aident à gérer la situation, mais à long terme, ils nous fragilisent », complète Patrick Légeron. Un avis conforté par le groupe de recherche britannique *Mind*. Parmi les « stressés » : sucre, caféine, alcool et chocolat. Ceux qui aident au contraire à améliorer l'humeur : eau, légumes, fruits, poissons gras. Leur intérêt ? Non seulement ils contrent les mauvaises habitudes liées au stress, mais ils reconstituent nos stocks de nutriments, que le stress a tendance à faire brûler par le système cardiaque et les muscles, au détriment du cerveau.

## ► SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Parfois, une remise en cause est nécessaire. Pourquoi le travail est-il si central dans votre vie ? Pourquoi êtes-vous autant engagé dans vos activités ? Pourquoi toujours tant et si bien faire ? « Être parfait à 80 % n'est pas être je-m'en-foutiste », rappelle le Dr Légeron.

## ► FAIRE DU SPORT, SE RELAXER

« Au même titre que des stress répétés perturbent notre système de la récompense, des

## ILS STRESSENT UTILE

### Les pilotes de chasse s'entraînent à flipper

**D**ix : c'est le nombre de missions de combat à partir duquel les chances de survie d'un pilote augmentent radicalement. Le constat a été fait par les Américains après la guerre du Vietnam, marquée par de lourdes pertes. En cause : des pilotes trop peu expérimentés, qui ne savaient pas gérer le stress intense. Pour les y aider, la formation « *Red Flag* » propose aux pilotes américains et à

ceux des forces alliées de se retrouver dans le désert du Nevada. Au programme, des menaces fictives : radars de détection, avions de chasse adverses, batteries de missiles et d'artillerie antiaérienne. Le but ? A force de recevoir sa dose quotidienne de stress, le pilote parvient à réguler ses réactions émotionnelles. Mission accomplie... en deux semaines de stress virtuel.

**Le fait de vivre en couple des stressés. Alors que**



## Dormir pour produire un antianxieux naturel

Le sommeil est l'arme la plus efficace pour faire baisser le taux de cortisol, hormone du stress dans le corps. Rien de tel qu'une sieste (ici dans un espace dédié, au cœur de Buenos Aires) pour rétablir l'équilibre d'un organisme sous pression.



JOSHUA LUTZ/REDDUX-REA

ARNOLD WIEGMANN/REUTERS

stimulations régulières de plaisir peuvent rééquilibrer nos sécrétions de dopamine et de sérotonine, les hormones du bien-être», explique le Pr Calender. «Sport ou techniques de relaxation — à choisir en fonction de sa personnalité — ont tout leur intérêt, confirme le Dr Légeron. Pour un hyperactif, des exercices de détente musculaire conviendront mieux que des cours de méditation statique». Les techniques sont nombreuses, de la méthode Feldenkrais, qui apprend à connaître les relations entre les différentes parties du squelette, à la méditation MBSR (*Mindfulness based stress reduction*) ou au tai-chi en passant par le yoga. L'activité physique apporte une bonne fatigue, à ne pas confondre avec la fatigue due à une journée de tensions : la première nous dit quand lever le pied, la seconde naît d'une suraccumulation de pensées et nous fait croire, à tort, que l'on est trop « vidé » pour faire du sport. Autres clés pour lui résister : bouger durant la journée, grimper des escaliers, organiser son bureau pour devoir se déplacer, pratiquer régulièrement des respirations profondes pour chasser les tensions.

Mieux, prenez 5 min pour visiter l'espace vert au coin de la rue : des chercheurs de l'Université du Michigan ont prouvé que les capacités de mémoire et d'attention étaient améliorées de 20 % après 10 min de marche dans un arboretum, plutôt que dans une rue animée.

### ► RALENTIR LE RYTHME

Travailler un peu moins, se créer des espaces de respiration permet souvent de sortir de la spirale du stress. On réalise qu'un dossier en retard d'une heure n'a pas les conséquences catastrophiques que l'on craignait, par exemple. «Ce n'est pas tant le choix d'un bon ou mauvais travail qui est en cause, mais la relation au travail et aux activités quotidiennes. Notre société valorise la suractivité, le "faire". Et pourquoi pas le "non-faire" ? » questionne Catherine Vasey, psychologue, spécialiste du burn-out. «L'homme a quitté la nature, mais il s'est recréé une nature civilisée tout aussi sauvage, conclut Frédéric Le Moullec. Il est conditionné pour subir cet environnement, sous stress permanent.» Un peu de recul suffit souvent à se déconditionner.

## Les blouses blanches ont des idées noires

Généraliste, célibataire, la quarantaine, grosse clientèle... Il voit défiler dans son cabinet vingt patients par jour, les écoute, tente de soulager leurs maux. Mais lui, qui se soucie de sa santé ? Il est pourtant la cible désignée du burn-out, selon le profil type dressé par l'Union régionale des médecins libéraux d'Île-de-France. Pressions administratives et judiciaires, isolement, surmenage : plus d'un médecin de ville sur deux se sentirait menacé par l'épuisement professionnel.

### 2,5 fois plus de suicides chez les médecins

«On enseigne que la médecine est toute-puissante. Mais dans la pratique, le soignant se "brûle" à son idéal : s'il ne parvient pas à guérir un malade, c'est qu'il est passé à côté de quelque chose. La mort est vécue comme un échec», analyse le Dr Yves Léopold, vice-président de la Caisse de retraite des médecins de France et auteur, en 2003, d'une enquête de référence sur le suicide des médecins — elle révélait un taux près de deux fois et demie plus élevé

que dans le reste de la population. Ce généraliste engagé et averti a vu, en juillet 2011, son associé mettre fin à ses jours, allongeant une série noire de trois suicides en quelques semaines dans le Vaucluse.

### Pas de dispositif pour les soignants malades

Alors, comment faire pour éviter de tels drames ? Confidentialité, crainte de voir fuir sa clientèle, difficultés à s'arrêter sont autant de facteurs qui dissuadent les médecins d'aller consulter. En Espagne, au Canada, des programmes d'aide spécifiques pour les soignants malades sont déjà installés depuis plusieurs années. En France, les initiatives peinent à se mettre en place. Pour le moment, plusieurs expérimentations de consultations de prévention sont en cours et quatre unités de soins, dont la localisation est tenue secrète, ont vu le jour. Le seul dispositif qui fonctionne sur la moitié du territoire est une plate-forme téléphonique d'aide psychologique (Association d'aide psychologique aux médecins libéraux 0826 004 580).

protégerait du stress. ■ Sucre, caféine, alcool et chocolat font partie légumes, eau, fruits, poissons gras améliorent notre humeur.

# Trop de tensions : gare au burn-out !

*On croit maîtriser la situation et, soudain, c'est le burn-out. De quoi s'agit-il ? Comment repérer ses symptômes ? Et surtout comment l'éviter ?*

**L**e stress s'est installé pendant une semaine, un mois, des années... A force de se coucher et de se réveiller dans cet état d'alerte, l'organisme, comme le moteur d'une voiture, s'use, surchauffe... et, à terme, peut exploser. Cette rupture, c'est le burn-out : un point de non-retour qui indique que le corps ne peut plus faire face. « Inutile d'en chercher mention dans le *DSM IV*, le manuel de référence des pathologies mentales », précise Abdel Halim Boudoukha, psychologue et maître de conférences à l'université de Nantes. Il n'est pas considéré comme une maladie, c'est un syndrome, un ensemble de symptômes révélateurs d'un épuisement physique et émotionnel. »

La frontière entre burn-out et dépression est d'ailleurs très floue. Troubles du sommeil, ralentissement psychomoteur, démotivation... Les deux recouvrent un grand nombre de symptômes communs. « A une différence près, pointe le psychiatre Patrick Légeron : alors que la dépression — maladie à part entière — est souvent caractérisée par une grande tristesse et le fait de broyer du noir, le sujet « burn-outé », lui, est littéralement vidé de ses émotions. » Les causes aussi peuvent diverger. Il existe des prédispositions génétiques à la dépression, et celle-ci peut être provoquée

par divers événements de vie comme un deuil ou une rupture amoureuse. De son côté, le burn-out, appelé aussi « syndrome d'épuisement professionnel », est directement lié au travail. Ce mal-être regroupe trois caractéristiques : une fatigue physique et émotionnelle extrême ; une dépersonnalisation de la relation à l'autre — un soignant qui traite ses malades comme des numéros, un instituteur agressif avec ses élèves... — et, enfin, le sentiment d'une perte d'accomplissement personnel, c'est-à-dire un constat d'échec qui envahit tous les domaines de la vie, aussi bien la sphère professionnelle que personnelle.

Ce syndrome d'épuisement professionnel a été étudié dans les années 70 chez des soignants. « Des études américaines ont été menées dans des dispensaires qui accueillaient des toxicomanes, explique le Pr Boudoukha. On s'est aperçu que le personnel, au départ très enthousiaste et motivé à l'idée d'aider les malades, avait tendance à développer au bout de quelque temps une souffrance psychique intense, allant même jusqu'à adopter une attitude cynique par rapport aux patients. »

## Nos sociétés ont tendance à valoriser la suractivité

Policiers, infirmières... Si les professions tournées vers le service et le bien-être d'autrui semblent être particulièrement touchées, le burn-out concerne désormais tous les milieux professionnels. « L'évolution de l'organisation du travail et du management, ces trente dernières années, a contribué à créer des conditions propices à l'épuisement », pointe la psychologue Catherine Vasey. L'augmentation des exigences, le rythme intensif, une



EUGENE HOSHINO/AP/SIPA

structure hiérarchique rigide, l'intensification des pressions psychologiques, le manque de reconnaissance du travail individuel au profit du rendement de l'équipe, des échéances trop courtes et des moyens insuffisants pour réaliser ses objectifs, des salaires peu élevés... « Par ailleurs, nos sociétés occidentales ont tendance à valoriser l'activité — voire la suractivité —, souligne la psychologue. Le travail devient alors un devoir et doit être une priorité de vie, et ces injonctions créent une pression supplémentaire. »

Néanmoins, occuper un poste stressant ne suffit pas. Le burn-out résulte de l'interaction entre des conditions de travail difficiles et une personnalité favorable à ce type de syndrome. Paradoxalement, les sujets fragiles n'en sont pas forcément atteints. « Le profil type du « burn-outé » est plutôt perfectionniste, pointe Catherine Vasey. C'est une personne très engagée dans l'entreprise, avec l'envie de bien faire, qui aime son métier. Un employé qui peut supporter une lourde charge de travail et des cadences infernales. Il a aussi tendance à aider les autres alors que lui se débrouille en général tout seul. » Au final, ces idéalistes, dont la vie est en grande partie dédiée au travail, sont rarement absents et peuvent aller loin dans l'épuisement avant de se rendre compte de ce qui leur arrive.

Comment y échapper à temps ? D'abord en repérant les signes avant-coureurs. Le rapport au travail se modifie insidieusement. Perte de motivation, difficulté à se lever le

## Les 10 signes qui doivent alerter

**S**i vous en cumulez plusieurs, il est conseillé d'en parler à votre médecin.

1. Une grosse fatigue : la sensation que votre corps a de plus en plus de mal à fournir un effort simple comme monter un escalier, et l'impression de ne pas pouvoir récupérer.
2. Une perte de motivation avec des difficultés à vous lever le matin.
3. Des troubles du sommeil réguliers : insomnies, difficultés d'endormissement...
4. L'impression que votre charge de travail augmente sans cesse.
5. Votre humeur se détériore.

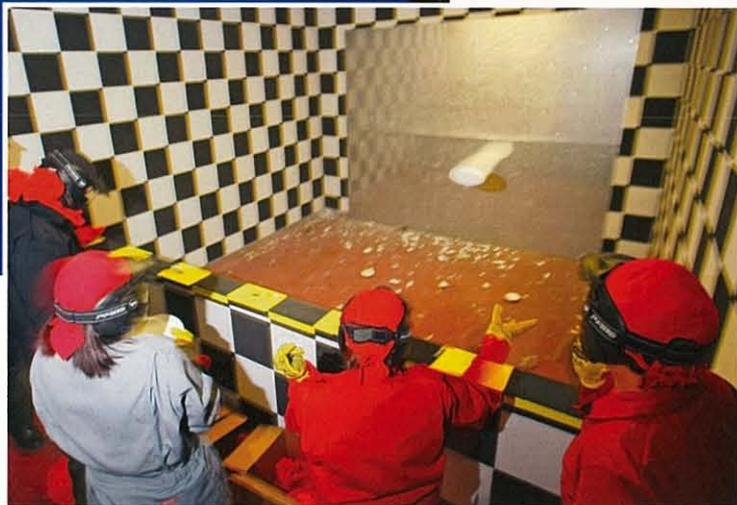
6. Le sentiment que votre efficacité et votre rendement diminuent.
7. Vous faites des erreurs au travail, manquez des rendez-vous, oubliez des échéances.
8. Vous avez l'impression que vos efforts ne sont jamais remarqués et vous ruminez.
9. Insidieusement, vous vous isolez. Vous ne faites plus de pauses avec vos collègues, voyez de moins en moins famille et amis.
10. Physiquement, vous avez des problèmes digestifs ou vous ressentez des douleurs : tensions au niveau de la nuque et des épaules, maux de tête, courbatures...

**Le burn-out, au contraire important d'identifier les**



## Evacuer le stress avant l'explosion...

**A Shanghai (à gauche) et San Diego (ci-dessous), des entreprises proposent à leurs clients hyperstressés de se dévouer. Pour libérer leur trop-plein de tensions, ils peuvent frapper des mannequins ou briser de la vaisselle.**



MIKE BLANE/REUTERS

matin, angoisse à l'idée de se rendre au bureau. L'humeur se détériore avec une certaine irritabilité, voire de l'agressivité envers ses collègues ou ses proches. Progressivement, l'individu s'isole. Au travail, il évite les pauses, n'a plus envie de parler aux autres. A la maison, il ne reçoit plus personne, refuse les invitations. Physiquement, c'est le chaos : problèmes digestifs, prise ou perte de poids, tensions au niveau de la nuque et des épaules, maux de tête ou, pire, tremblements, crampes ou courbatures... « Ces signes diffèrent selon les individus, mais ce qui doit alerter principalement, c'est l'impression d'une grande fatigue de fond, avec l'impossibilité de récupérer », souligne Elisabeth Grébot, enseignante chercheur en psychologie à Reims et à l'université Paris V.

### Identifier les leviers qui génèrent de l'énergie positive

Une fois ces signes repérés, quelques bonnes questions peuvent éviter d'aller jusqu'à la rupture. « Il s'agit d'identifier les sources de ce stress chronique — un boss trop exigeant, une relation entre collègues détériorée... — mais aussi les stratégies que l'on met en œuvre pour se ressourcer au quotidien, précise Catherine Vasey, qui a créé un jeu de cartes composé de 45 questions à se poser.

Parmi elles : quelles sont les tâches qui me plaisent ? Quelle importance j'accorde à la reconnaissance de la hiérarchie ? Quel sens je donne à mon travail ? Qui sont les personnes auprès desquelles je me ressource ? L'objectif est de repérer tous les leviers générateurs d'énergie positive pour mieux s'en servir. « Les identifier, c'est déjà stopper le processus, insiste la psychologue. J'ai rencontré une secrétaire médicale proche du burn-out. Elle avait fait ce métier pour le lien humain et, en réfléchissant, elle s'est aperçue qu'elle privilégiait sans s'en rendre compte le côté administratif au point d'en oublier de dire bonjour aux patients. En rectifiant ce détail, son travail a repris du sens. »

Reste un facteur sur lequel l'individu n'a que peu de prise : l'organisation de l'entreprise. « Des plans de prévention sur la sécurité et les risques psychosociaux doivent être prévus dans les accords interprofessionnels, insiste Elisabeth Grébot. C'est indispensable si on veut avoir des salariés en forme. » Et si l'argument philanthrope ne suffit pas, les entreprises pourraient bien se laisser séduire par l'intérêt économique...

## Les mamans aussi peuvent s'épuiser... pour bébé

Une « profession » est propice au burn-out : mère au foyer ! « Maman de deux enfants en bas âge, je préparais une thèse sur le syndrome d'épuisement professionnel et je me suis rendu compte qu'il y avait de nombreux parallèles entre le burn-out et ce que je vivais au quotidien à la maison », explique Violaine Guéritault, psychologue et auteur de *la Fatigue émotionnelle et physique des mères* (Odile Jacob). Elle a interrogé des Françaises et des Américaines. Haut niveau de responsabilité 24 h sur 24 et 365 jours par an, multitude de facteurs de stress, partage des tâches pas souvent équitable, absence de reconnaissance...

### L'impression d'être une mauvaise mère

Le « travail » maternel n'a rien à envier au contexte de certaines entreprises. Chez celles qui craquent, on retrouve les trois dimensions du burn-out : épuisement physique et mental, détachement face à ses enfants — elles finissent par remplir les tâches automatiquement en oubliant progressivement de cultiver le

lien affectif — et, enfin, reniement des réussites passées ou présentes, perte de confiance en elles. En somme, impression d'être de mauvaises mères. « Peu à peu, les mères en souffrance peuvent en venir à de la maltraitance émotionnelle, verbale, psychologique ou même physique avec, manifestation extrême, le syndrome du bébé secoué », explique la psychologue.

### L'importance d'échanger

Les solutions ? Prendre conscience de ces signes, s'octroyer des moments pour recharger ses batteries, revoir ses priorités (les poussières attendront), chercher du soutien. « Ces femmes pensent être seules, or il suffit d'échanger avec d'autres mères pour comprendre que leur cas n'est pas isolé. » Une psychothérapie peut aider à accepter l'écart entre la « mère idéale » qu'elles avaient imaginé devenir pendant la grossesse et la réalité. Néanmoins, la moindre baisse de tonus ne doit pas être interprétée trop vite comme un burn-out : le baby blues est fréquent et il passe avec le sommeil retrouvé.

de la **dépression**, n'est pas considéré comme une maladie. ■ Il est **sources de stress chronique** pour éviter d'aller jusqu'à la rupture.

# Comment guérir le burn-out

*S'éloigner de son travail, entamer une thérapie, mettre au point des stratégies pour lever le pied... Voilà les pistes pour s'en sortir.*

«**B**rûlé de l'extérieur», c'est la traduction mot pour mot du terme «burn-out». Pas étonnant qu'il faille du temps pour s'en remettre. «Concrètement, le patient souffre d'une fatigue physique intense, associée à l'émoussement complet de toutes les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, détaille le psychiatre Patrick Légeron. Il n'éprouve plus rien, a l'impression d'être indifférent à tout, de se sentir inutile. C'est cette capacité à ressentir des émotions qui se révèle particulièrement difficile à récupérer.»

Première étape incontournable : s'isoler complètement du monde professionnel. «C'est la source du mal-être, pointe la psychologue Catherine Vasey. Il faut absolument prendre de la distance avec ce lieu.» Concernant la durée de l'arrêt de travail, les avis divergent. Pour certains spécialistes, comme le Dr Légeron, cet isolement doit être conséquent, et, en fonction de la gravité du syndrome, au minimum de six mois.

## Le retour au travail fait partie intégrante du processus de guérison

Pour d'autres, comme le Pr Boudoukha, un ou deux mois suffisent. Un point fait consensus : le retour au travail fait partie intégrante du processus de guérison. «L'évitement n'est pas une solution à long terme, explique-t-il. A un moment, le patient doit à nouveau se confronter à son milieu professionnel et mettre en place des stratégies personnalisées pour ne plus se laisser dépasser.» D'autant que la plupart des patients burn-outés reprennent le même poste après leur arrêt : «c'est le cas pour 90 % de ma patientèle», confirme Catherine Vasey.

Une psychothérapie est toujours nécessaire. «Il faut trouver de l'aide auprès de professionnels (psychologue ou psychiatre) aguerris à la thématique du burn-out, conseille Catherine Vasey. Car le risque est d'être traité pour dépression, ce qui ne résoudra pas complètement le problème.» Le traitement de ce syndrome peut inclure la prise d'antidépresseurs, parfois pendant un an, si le patient souffre de symptômes dé-



**Apprendre à se protéger**

**Parvenir à poser un regard neuf sur son travail, et savoir reconnaître ses limites : pour sortir de l'épuisement, se faire aider est indispensable.**

pressifs. Mais la thérapie diffère pour les deux diagnostics. Plutôt que la psychanalyse, les psychothérapies cognitivo-comportementales proposeront des stratégies personnalisées. «Il faut pouvoir s'interroger sur le «fond», les causes et le contexte de cet épuisement : pourquoi en est-on arrivé là ? Pourquoi à ce moment-là de sa vie ?, admet la thérapeute. Mais il est surtout important de trouver des solutions concrètes pour développer de nouveaux liens avec son travail, réexaminer ses valeurs, inventer de nouvelles manières de travailler et se protéger mieux des autres.» Parmi l'arsenal du thérapeute, des jeux de rôles ou des «exercices» à réaliser au travail. Apprendre à dire non, à déléguer... «Le patient va opérer un changement profond, il sera plus vigilant, fera attention à bien poser ses limites, à repérer ses signes d'essoufflement et il arrivera à lever le pied plus facilement», souligne Catherine Vasey.

A avoir trop tiré sur la corde, on s'en remet aussi très lentement, et le burn-out laisse parfois des traces à vie... «Si on attend trop longtemps avant de traiter, cela peut laisser des «séquelles», estime le Dr Légeron. L'épuisement peut réapparaître, se redéclencher régulièrement, car l'organisme s'est comme installé dans ce mécanisme.» Difficile aussi de retrouver la même énergie et la motivation d'avant. Une bonne raison pour ne pas laisser le stress chronique s'installer. ■

## NOS RÉFÉRENCES

### Livres

**Quelques guides pour aller plus loin**

■ «**Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi**», Frédéric Chapelle et Benoît Monié, éd. Odile Jacob.

■ «**Burn-out**», Christina Maslach, Michael P. Leiter, éd. Les Arènes.

■ «**Stress, comment s'en faire un allié?**», Danièle Simon, éd. A2C Medias.

■ «**L'Intelligence du stress**», J. Fradin et M. Aalberse, avec F. Le Moullec, Ch. Nicolle de Tunis et C. Lefrançois, éd. Eyrolles.

■ «**Déstressez-vous au travail**», Gilles Diederichs, éd. J Lyon.

■ «**Le Guide anti burn-out**», Dr François Baumann, éd. J Lyon.

■ «**Burn-out, le détecter et le prévenir**», Catherine Vasey, éd. Jouvence.

**Des essais pour mieux comprendre**

■ «**Le Stress au travail**», Patrick Légeron, éd. Odile Jacob.

■ «**Burn-out et traumatismes psychologiques**», Abdel Halim Boudoukha, éd. Dunod.

■ «**Stress et burn-out au travail**», E. Grebot, éd. d'Organisation.

### Internet

■ [http://www.lemonde.fr/week-end/visuel/2011/02/11/le-corps-retrouve-comment-le-yoga-m-a-change\\_1478294\\_1477893.html](http://www.lemonde.fr/week-end/visuel/2011/02/11/le-corps-retrouve-comment-le-yoga-m-a-change_1478294_1477893.html) «Le corps retrouvé, quête moderne de l'homme occidental», S. Seelow et L. Ridet.

Le mois prochain

 **Les nouveaux mystères des pyramides**