

Êtes-vous en burn-out ? Trois symptômes à connaître, trois conseils à suivre

Edité par Sophie LEVY

le 22 janvier 2014 à 18h50 , mis à jour le 22 janvier 2014 à 23h05.

<http://ici.tf1.fr/science/sante/etes-vous-en-burn-out-8352344.html>



Près de 3 millions de salariés seraient au bord du burn-out en France. Pour apprendre à détecter cet épuisement professionnel et trouver des solutions, Patrick Mesters, directeur de l'Institut européen pour l'intervention et la recherche sur le burn-out, vous livre ses conseils.

Littéralement, "burn-out" signifie "se consumer". Et c'est bien de cela qu'il s'agit : un mal qui résulte d'un processus lent et insidieux. En France, [près de 3 millions de salariés seraient au bord du burn-out](#), selon une étude du cabinet Technologia.

Patrick Mesters a été psychiatre et manager dans des services de recherche et développement du secteur pharmaceutique avant de fonder l'[EIRBO](#), l'Institut européen pour l'intervention et la recherche sur le burn-out, en 2005. Il est également l'auteur avec Suzanne Peters du livre *Vaincre l'épuisement professionnel*. Patrick Mesters livre aux internautes de MYTF1News ses conseils pour reconnaître l'épuisement professionnel et savoir y réagir.

Comment détecter un burn-out : les trois symptômes

- Un épuisement physique, intellectuel et émotionnel

Lorsque le burn-out est proche, l'épuisement est physique avec une fatigue extrême et de multiples douleurs qui apparaissent sans qu'elles puissent être diagnostiquées. "On constate surtout des troubles squeletto-musculaires, c'est-à-dire des douleurs aux articulations et aux membres au niveau musculaire, proches de l'état grippal", précise Patrick Mesters.

L'épuisement intellectuel se traduit par des troubles de la mémoire et de la concentration. "Parfois même une désorientation spatiale, les gens se trompent de route", ajoute le psychiatre. Les personnes surmenées tombent également dans la procrastination, une tendance à tout remettre à plus tard.

Enfin, l'épuisement émotionnel se reconnaît quand le sujet présente des variations d'humeur. Lorsqu'il entre en phase aigüe, il peut même se montrer incapable d'exercer son métier. Patrick Mesters a déjà connu des cas extrêmes : "Des gens qui créent des programmes informatiques ne savent plus utiliser l'ordinateur. A un moment, il n'y a plus de pilote dans l'avion."

De plus, tous ces signes d'épuisement ne disparaissent pas, même après le repos du week-end ou des vacances.

• **Une déshumanisation**

Les travailleurs menacés par le burn-out ont tendance à subir une perte d'empathie, à devenir cynique, agressif ou hypersensible. Par exemple, "c'est l'infirmière qui crie sur le patient, le professeur qui s'emporte face à un élève", explique Patrick Mesters.

• **Une perte du sens de la réalisation professionnelle**

"Je n'ai pas l'impression de me réaliser professionnellement". C'est ce que se dit une personne qui est en train de perdre toute satisfaction alors qu'elle adorait son métier. Ce genre de pensée entraîne une perte de confiance en soi. "Généralement, ce sont pourtant de grands experts, d'excellents éléments de l'entreprise", rappelle Patrick Mesters.

Plusieurs de ces symptômes doivent être réunis pour déclarer qu'une personne est en burn-out. L'institut propose sur son site [un test en 20 questions](#). Toutefois, cet examen est uniquement indicatif. Le diagnostic doit obligatoirement être établi par un médecin, seul à même d'exclure d'autres maladies qui pourraient être à l'origine des symptômes.

Comment réagir face à un burn-out : les trois conseils

• **En prévention : faire attention à soi**

Le plus important pour éviter le burn-out est de s'écouter, apprendre à connaître ses limites et les accepter. Et savoir dire non. "Il faut aussi faire attention à son hygiène de vie, son alimentation, bouger", conseille Patrick Mesters. Garder le contact avec son entourage permet de lutter contre l'épuisement émotionnel. Enfin, "les gens rapportent que la vie spirituelle au sens large les aide à tenir dans un environnement agressif. Il faut respecter ses valeurs", ajoute le psychiatre.

• **Pendant le burn-out : se faire aider**

Si le travailleur connaît une phase aigüe, la difficulté est d'abord de le reconnaître. "Les personnes sont dans le déni, ce sont souvent les proches qui détectent le problème",

commente Patrick Mesters. La meilleure chose à faire est alors d'aller consulter son médecin de famille. "Il est le chef d'orchestre, il connaît bien la santé de son patient". Le médecin pourra en effet réaliser un check-up afin de vérifier qu'il ne s'agisse pas plutôt d'un problème cardiaque ou digestif qui emprunte parfois les traits du burn-out.

Si l'épuisement professionnel est avéré, commence alors un **travail** avec un psychologue comportementaliste. "Il va aider à travailler sur le comment : comment gérer mon **stress**, comment dire non et me protéger, comment gérer mon temps...", détaille Patrick Mesters. Les professionnels de santé décideront également si la personne a besoin d'un arrêt de travail.

• **Après le burn-out : se faire coacher**

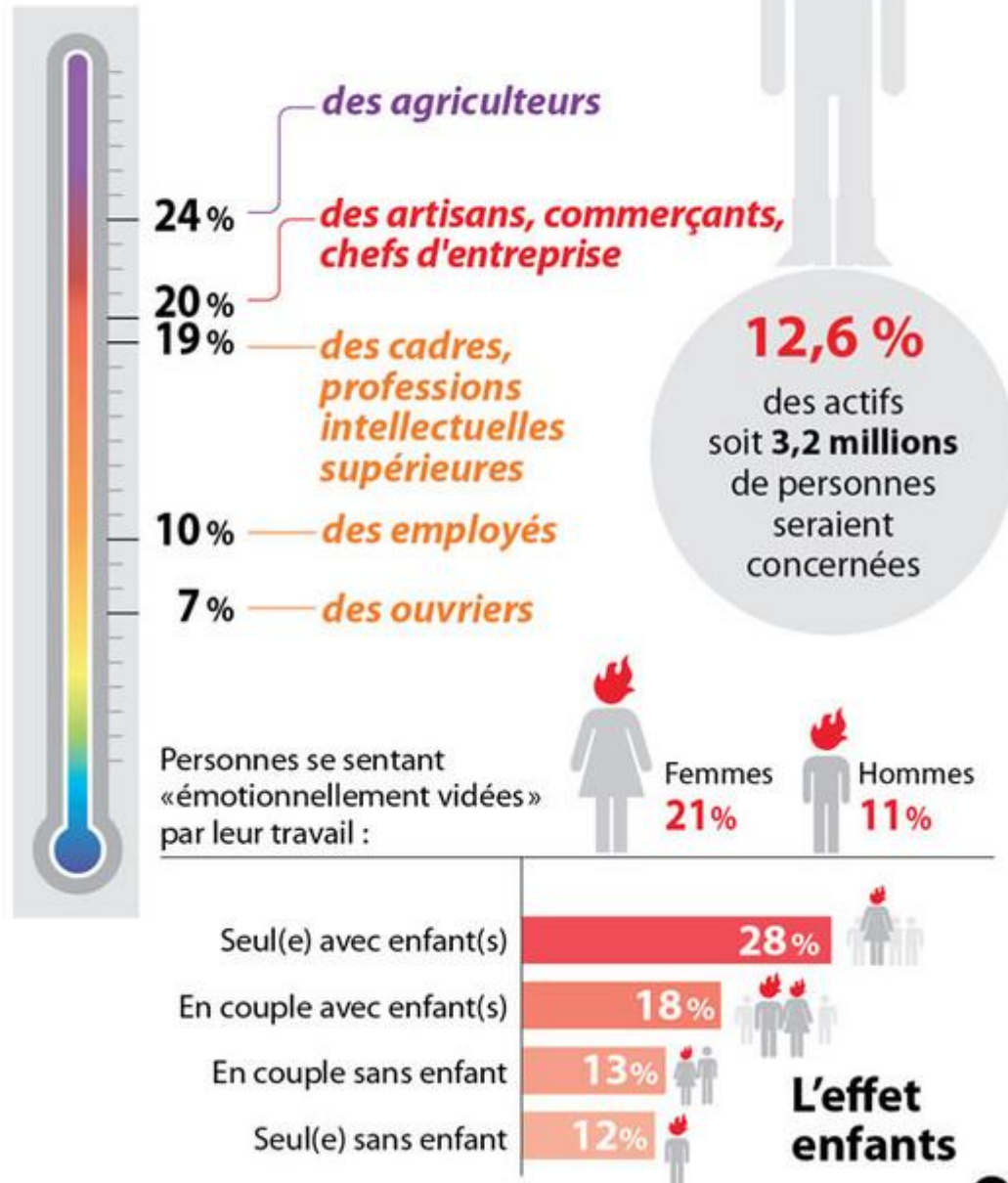
Suite au travail avec le psychologue, il est conseillé de se tourner vers des coachs afin de préparer son retour dans le monde de l'entreprise et éviter un nouveau burn-out. Maintenant qu'on a agi sur la vie personnelle, il faut appliquer ce que l'on a appris à la vie professionnelle. "Le coach doit avoir de l'expérience en entreprise et dans le domaine du burn-out", insiste Patrick Mesters.

Si la personne surmenée est manager, il pourra lui apprendre à mieux gérer son temps et ses équipes. Si la personne est employée, il l'aidera à mieux appréhender sa relation avec la hiérarchie pour ne pas aller au-delà de ses limites.

Le risque de «burn-out»

Burn-out = syndrome d'épuisement professionnel

Personnes s'estimant soumises à un travail «excessif et compulsif» (et qui présentent donc un risque élevé de «burn-out») :



Source : Technologia

idé