

Les signes de l'épuisement professionnel

Quand le corps ne répond plus...

Rédigé par Sandrine MASSOC

Dans cet article

Définition et causes de l'épuisement professionnel

Page 01

Signes et solutions

Page 02



L'épuisement professionnel, de quoi parle-t-on?

Le syndrome d'épuisement professionnel a été étudié et décrit dans les années 1970 par deux psychologues américains : Herbert Freudenberger et Christina Maslach.

Il est caractérisé par un stress intense et durable éprouvé dans le monde du travail. Le salarié est sans cesse stimulé, et il n'a plus les ressources pour s'adapter aux situations. La fatigue s'installe, puis c'est l'épuisement.

Selon l'HAS, "le syndrome d'épuisement professionnel, équivalent en français du terme anglais burnout, se traduit par un épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel". (référence: https://www.has-sante.fr/jcms/c_2769318/fr/reperage-et-prise-en-charge-cliniques-du-syndrome-d-epuisement-professionnel-ou-burnout).

Le stress, facteur déclenchant du burnout :

Hans Selye décrit 3 phases du syndrome général d'adaptation :

- phase d'alarme: le corps réagit à la situation de stress en libérant adrénaline et cortisol.
- phase de résistance ou d'adaptation: si le corps n'a pas pu résoudre rapidement la situation, il va tout mettre en place pour s'adapter et / ou résister. Cette phase peut durer de quelques semaines à quelques années.
- phase d'épuisement : si le corps n'a pas pu s'adapter à la situation, il se fragilise et s'épuise. Ses réserves d'énergie sont vidées.

Sonia Lupien décrit 4 facteurs de stress (sous l'acronyme CINE) pouvant, s'ils s'inscrivent dans la durée et dans l'intensité, conduire au burnout : absence de Contrôle (je ne contrôle pas les décisions, j'exécute sans pouvoir donner mon avis), Imprévisibilité (je ne sais jamais à quoi m'attendre), Nouveauté (il y a beaucoup de nouveaux clients, je n'arrive pas à m'adapter), menace de l'Ego (je me sens menacé par l'ambiance au travail, les conflits, le harcèlement moral, etc).

Il est important de repérer quels sont les facteurs de stress qui nous impactent le plus pour pouvoir adopter des solutions en conséquence.

Des comportements qui peuvent entraîner un potentiel burn out :

- "Je suis indispensable, ils ne peuvent pas s'en sortir sans moi" : le salarié se croit indispensable, il va revenir sur ses temps de repos, il va avoir du mal à déléguer ses tâches.

- "J'aime trop mon travail": l'investissement intense risque d'épuiser le salarié, surtout s'il ne sait pas se ressourcer en dehors des heures de travail. La personne est tournée vers les autres et a tendance à s'oublier.

- " Je ne sais pas dire non" : le salarié fait tout ce qu'on lui demande, par gentillesse ou par peur (d'être licencié, d'être jugé par sa hiérarchie).

Le syndrome d'épuisement professionnel s'installe de façon insidieuse (on ne se rend pas compte des premiers signes, on pense que c'est juste du surmenage) et lente (on développe un burnout sur plusieurs mois, voire plusieurs années).

Les signes pouvant évoquer un syndrome d'épuisement professionnel (SEP) :

- Des troubles physiques et psychiques: insomnie, crampes à l'estomac (la boule au ventre quand vous allez au travail est un des premiers signes du SEP), troubles de la mémoire, fatigue intense, douleurs articulaires...

Les personnes présentant des signes de SEP vont avoir tendance à être dans le déni. Quand vous leur dites qu'elles sont épuisées, qu'elles devraient penser un peu à elle et prendre du repos, elles s'insurgent et refusent de voir qu'elles vont mal.

Ces personnes, si enthousiastes au début de leur carrière, deviennent acariâtres, cyniques. Elles peuvent passer de moment d'euphorie intense à des périodes de désespoir profond.

ES 12 ETAPES POUR SE RECONSTRUIRE APRES UN BURN OUT (RPBO)

Sabine Bataille dans la méthode RPBO propose 12 Etapes pour se reconstruire :

- 1- le temps du retrait (le jour de l'arrêt de travail prononcé par le médecin)
- 2- le temps de l'arrêt
- 3- le temps du repos
- 4- le temps des ressources à stocker
- 5- le temps de la réflexion
- 6- le temps du désir (envie de se remettre en action)
- 7- le temps du risque (peser le pour et le contre)
- 8- le temps de l'écologie (équation désir/risques/bénéfices)
- 9- le temps de l'agir
- 10- le temps du pouvoir (être en capacité d'action)
- 11- le temps du vouloir-agir (envie d'atteindre un but)
- 12- le temps du pouvoir-agir (être en capacité de mouvement vers son but)

