

Burn-out : les 7 signes qui doivent vous alerter

FABIENNE BROUCARET

Quels sont les symptômes physiques et psychiques annonciateurs d'un burn-out ? Éléments de réponses avec la coach Barbara Meyer et Bénédicte Haubold, fondatrice du cabinet Artélie Conseil, spécialisé dans la prévention des risques psycho-sociaux.

Une grande fatigue physique

« Il s'agit d'un épuisement total, on n'a plus l'énergie de penser et de faire des choses, explique Bénédicte Haubold. C'est une fatigue qui ne passe pas même si l'on se couche plus tôt ou que l'on s'accorde une sieste le week-end plusieurs semaines de suite. Il y a, bien sûr, des variations selon les individus, mais un ou deux mois sont généralement nécessaires pour se rendre compte que l'on ne récupère pas. »

Ce qui doit vous alerter : troubles du sommeil, douleurs de dos, maux de ventre, migraines, problèmes de peau, dérèglements hormonaux, rhumes ou rhinites à répétitions, prise ou perte de poids soudaine...

« Ces signes doivent alerter car s'ils se cumulent les uns aux autres, s'ils sont plus intenses et plus réguliers que d'habitude, ils vous fragilisent et peuvent entraver la réalisation des tâches les plus simples du quotidien, analyse Barbara Meyer. Dans ce cas, n'essayez pas seulement de traiter ces maux, mais cherchez-en la cause. Ne restez jamais sur la conviction que ça va passer tout seul et que ce n'est qu'une période de stress comme tout le monde. »



Selon une étude réalisée en janvier dernier par Technologia, un cabinet de prévention des risques au travail, 3,2 millions d'actifs français, soit plus de 12% de la population active, seraient « en risque élevé de burn-out ». Le cabinet d'experts, qui est notamment intervenu chez France Télécom après la vague de suicides de 2008-2009, relève que le risque de burn-out est particulièrement élevé chez les agriculteurs (23,5 %), devant les artisans, commerçants et chefs d'entreprise (19,7 %) et les cadres (19 %). Viennent ensuite les ouvriers (13,2 %), les professions intermédiaires (9,8 %) et les employés (6,8 %).

Le burn-out est un processus, non un état, et son évolution est très lente. **Barbara Meyer**, coach et co-auteure de « J'arrête d'être débordée (Eyrolles), et Bénédicte Haubold, fondatrice de Artélie Conseil, qui accompagne les organisations dans l'atteinte de leurs objectifs stratégiques par la diminution des tensions humaines, en décrivent les principaux signes dans le diaporama ci-dessus.

Le cabinet Technologia a identifié quatre phases bien distinctes dans son étude sur le burn-out. Si ces phases peuvent varier d'un individu à un autre et à travers le temps, si elles dépendent pour partie du type de travail effectué et du mode de relation hiérarchique, elles n'en demeurent pas moins relativement constantes.

PHASE 1: LE PLAISIR AU TRAVAIL

Satisfaction professionnelle, implication forte, engagement constant, acceptation des aspects négatifs du travail et persévérance dans les tâches entreprises: c'est le temps où le salarié a le sentiment d'être justement récompensé des efforts qu'il entreprend.

PHASE 2: LE SUR-ENGAGEMENT

La motivation et la satisfaction restent fortes. Toutefois, la sphère du travail envahit progressivement tout le champ intérieur du salarié, qui accorde moins d'importance à ses besoins personnels, qu'il s'agisse de la pratique d'un sport, de sorties entre amis ou de loisirs réguliers. Le temps de travail ne cesse de s'allonger. Quant aux signes de fatigue physique, ils sont ignorés ou largement minimisés par le salarié.

PHASE 3: L'ACHARNEMENT FRÉNÉTIQUE

L'idée même de plaisir au travail s'efface progressivement devant l'accumulation de contraintes. De façon symétrique, l'anxiété grandit, l'estime de soi diminue peu à peu, et le salarié fait preuve de moins d'empathie que par le passé. Des signes négatifs apparaissent (critique du management, agressions verbales de collègues, etc.), le caractère compulsif de sur-engagement devient évident, y compris dans la sphère privée.

PHASE 4: L'EFFONDREMENT

Dernière phase de ce long processus, l'effondrement succède au « décrochage » semblable à celui que connaît un avion durant un trou d'air. Le salarié « craque » littéralement, ayant perdu toute capacité d'initiative. Le cynisme peut alors céder le pas à la violence.

Pour aller plus loin :

- « *Burn-out : le détecter et le prévenir* », Catherine Vasey, éditions Jouvence, www.noburnout.ch
- **Un test en ligne** pour évaluer votre état d'épuisement : le « Malash Burn Out Inventory » (MBI), conçu en 1981 par des chercheurs américains et validé au niveau international.
- Le site « Souffrance et travail » publie la **liste des consultations spécialisées** par département.

A lire aussi :

- **Témoignage : « Faire un burn-out n'est pas un échec, mais une chance »**
- **Au bord du burn-out ? Notre ordonnance naturelle.**
- **Leur métier ? Tueuses de stress !**

À propos de l'auteur



Fabienne **BROUCARET**

Ses derniers articles

Humour : Top 10 des citations les plus déprimantes

Pour 2 Français sur 3, le bonheur est une question de volonté

« La joie de vivre est un choix »