



**E**n janvier 2014, le cabinet Technologia a publié une étude portant sur le burn-out et les populations concernées. En mettant en évidence un risque élevé de ce syndrome chez les actifs, l'enquête montre que 12,6 % des 1 000 actifs interrogés y sont exposés. Les catégories les plus à risque étant les agriculteurs (23,5 %), suivis par les artisans/commerçants/chefs d'entreprise (19,7 %), puis les cadres (19 %). Viennent ensuite les ouvriers (13,2 %), les professions intermédiaires (9,8 %) et les employés (6,8 %). Au total, en France, ce sont plus de 3 millions de personnes concernées avec des concentrations très fortes dans certaines professions. Dans les pays (Pays vient du latin pagus qui désignait une subdivision territoriale et tribale d'étendue restreinte - de l'ordre de quelques centaines de km<sup>2</sup> -, subdivision de la civitas gallo-romaine. Comme la civitas qui subsiste le plus souvent sous forme...) anglo-saxons, cet état est reconnu en tant que maladie. La maladie est une altération des fonctions ou de la santé d'un organisme vivant, animal ou végétal. dans la catégorie des risques psychosociaux. En France, il n'est ni considéré comme une maladie psychiatrique, ni enregistré dans aucune classification médicale. Un médecin ne peut donc pas émettre de diagnostic de pathologie au sens strict du terme. Le 17 février dernier, Benoît Hamon et 83 députés présentaient une proposition de loi à l'Assemblée nationale pour faire reconnaître le burn-out comme une maladie causée par le travail.

### UN INCENDIE INTÉRIEUR

En 1969, c'est Harold Bradley qui a désigné le premier un stress particulier lié au travail. A New York, en 1974, le psychanalyste

# COMME UN INCENDIE

LE BURN-OUT, OU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, EST EN PASSE DE DEVENIR « UN MAL DU SIÈCLE », ALORS QU'IL N'EST PAS ENCORE INSCRIT AU TABLEAU DES MALADIES PROFESSIONNELLES. MAIS COMMENT PEUT-IL L'ÊTRE EN L'ABSENCE D'UNE DÉFINITION CLINIQUE CLAIRE ? ET POURTANT, 3 MILLIONS DE FRANÇAIS SONT CONCERNÉS...

Par Nolwenn Huyart - Illustration Sophie Caqueneau

Herbert J. Freudenberger, constate un syndrome d'épuisement chez les soignants bénévoles : *“En tant que psychanalyste et praticien, je me suis rendu compte que les gens sont parfois victimes d'incendies, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte.”* Il faudra attendre 1993 et la psychologue Christina Maslach pour qu'un test permettant de diagnostiquer le burn-out soit élaboré (Maslach Burn Out Inventory).

### 3 CRITÈRES D'ÉVALUATION

Signifiant littéralement « griller » ou « se consumer », le burn-out dispose de trois critères diagnostiques. Si l'ensemble de ces critères n'est pas réuni, on s'orientera plutôt vers une dépression.

Vidées, au bout du rouleau, ne pouvant se lever le matin ou s'écroulant sur leur table de travail, les personnes déclarant un burn-out font état d'un épuisement physique et mental.

Le deuxième critère est la dépersonnalisation. Comme carbonisés, sans émotion, on observe une perte d'empathie pour ses collègues, clients/patients et pour le monde en général.

Le troisième élément montre une remise en question de ses aptitudes et une chute du niveau de l'estime de soi. Tout cela se met en place de façon insidieuse, sur plusieurs mois, voire plusieurs années.

Le stress chronique est incriminé, comme la surcharge de travail, l'intensité des tâches, la valorisation de l'implication dans certaines entreprises, le déséquilibre entre vies professionnelle et personnelle. En effet, s'il est question d'une souffrance au travail, le burn-out révèle souvent aussi une problématique personnelle, à prendre en compte dans l'accompagnement du trouble. Si personne n'est à l'abri - ce n'est pas le fait de « personnes fragiles » - le burn-out concerne ceux qui sont dévoués à leur entreprise, très engagés dans leur travail, perfectionnistes ne comptant pas leurs heures. Ils carburent à la reconnaissance. Une vraie aubaine pour les entreprises qui les félicitent de leur rigueur et en profitent pour les charger plus...

Pour prévenir ou éviter la rechute, il faut reconsidérer sa façon de travailler : si certaines conditions de travail ne peuvent évoluer, il convient d'accepter qu'on ne puisse rien y faire et distinguer là où mettre de l'énergie. Ou pas... ■

► + d'infos : « **Burn-Out : le syndrome d'épuisement professionnel** » de Christina Maslach-Ed. Les Arènes  
 ► **Burnout : le détecter et le prévenir : Etes-vous en burn-out sans le savoir ?** » de Catherine Vasey-Ed. Jouvence