

DEPISTAGE ET TRAITEMENT DES PATIENTS SOUFFRANT DE BURN-OUT EXPERIMENTATIONS D'UNE PSYCHOLOGUE A LAUSANNE, SPECIALISTE DU BURN-OUT.

L'épuisement professionnel est une pathologie nouvellement reconnue et mieux étudiée, des outils se développent ainsi que des thérapeutiques spécifiques ; il semble que davantage de personnes se plaignent et souffrent des conditions actuelles stressantes du travail. Voici quelques réflexions et points de repère quant au dépistage et au traitement de cette souffrance. Notre but est d'échanger davantage sur l'épuisement professionnel car **le travail en réseau** (médecins généralistes, psychiatres, psychologues et responsable RH) constitue la prise en charge la plus adéquate et la plus adaptée pour cette problématique.

EXEMPLE CLINIQUE ET SYMPTOMES COURANTS :

Mme C, avocate, 37 ans, présente les symptômes suivants : fatigue physique importante, sommeil perturbé, incapacité de réaliser certaines activités intellectuelles; elle présentait une désorganisation émotionnelle et un sentiment d'impuissance, elle s'est isolée de ses collègues ainsi que de son cercle d'amis ; elle ne comprenait pas ce qui se passait et ne se reconnaissait plus ; se culpabilisant d'avoir craqué, elle ressentait une honte de son état ; complètement démotivée, elle n'avait plus envie de retourner au travail, elle avait même peur d'y retourner et bien que, aimant son travail, elle présentait une forte envie de changer d'emploi.

Ce tableau clinique est assez représentatif des personnes souffrant du syndrome de burn-out ; les symptômes les plus courants sont : **épuisement physique, irritabilité, démotivation, troubles du sommeil, ruminations professionnelles dans la vie privée, isolement, sentiment d'impuissance, doutes de ses compétences.**

LE BILAN DU BURN-OUT : LES INDICATEURS A INVESTIGUER

1) Quels sont les symptômes ? Leur fréquence et leur importance montrent le degré de gravité de l'épuisement (à observer sur une durée de 6 mois minimum).

2) Quels sont les lieux d'usure dans le travail : les tâches lourdes, contraignantes ou qui donnent un sentiment d'impuissance ?

3) Quelles sont les ressources dans le travail (activités motivantes, qui donnent de l'énergie) et en dans la vie privée (sport, famille, amis, passions) ?

Quelles activités physiques régulières ?

Comment va le sommeil ?

Quel appui des proches, exploration du réseau de soutien ?

Quelle vie en dehors du travail, quel investissement personnel en dehors du travail ?

4) Quelles sont les urgences et les priorités : l'état corporel, les obligations professionnelles à assumer, la qualité du sommeil à rétablir, le soutien psychologique ?

AXES THERAPEUTIQUES GENERALEMENT RECONNUS AUJOURD'HUI :

1) Le patient identifie les sources d'épuisement et d'usure spécifiques à son poste de travail et **développe des stratégies et des outils pour s'en protéger.**

Il apprend à se décharger des tensions et du stress dans le quotidien.

Il a une activité physique légère mais quotidienne pour redynamiser son corps et favoriser la détente et le sommeil réparateur.

Il remet en question son idéal et ses valeurs qui l'ont poussé à en faire trop.

Il apprend comment mieux poser ses limites et diminuer son exigence intérieure.

2) La reprise de travail fait partie intégrante du processus de guérison car ce n'est qu'une fois confronté à l'environnement stressant, que le patient peut expérimenter les outils de protection et reprendre confiance en ses compétences.

3) Un travail thérapeutique plus profond peut être réalisé où le patient redéfinit son axe et ses objectifs de vie. Ce qui peut l'amener parfois à s'investir ou à créer des projets personnels en dehors de l'activité professionnelle et d'avoir ainsi une meilleure distance avec le travail.

Ce travail sur soi permet de tirer de bonnes leçons et d'éviter une récidence.

LE TRAITEMENT DU BURN-OUT NECESSITE UN TRAVAIL EN RESEAU ORCHESTRE PAR LE MEDECIN

Le médecin généraliste est l'acteur principal du dépistage et de la coordination du traitement du burn-out. Il détermine le degré de gravité de l'épuisement, prescrit l'arrêt de travail si cela est nécessaire, oriente le patient vers une prise en charge thérapeutique adéquate, informe et rassure la famille et l'entourage du patient, il collabore avec l'entreprise pour une reprise du travail progressive et adaptée.

L'AUTEURE :

Catherine Vasey, psychologue, gestalt-thérapeute, spécialiste du burn-out.

Site internet : www.noburnout.ch, cabinet : Av. Chailly 1, 1012 Lausanne, 021 784 14 59.

Vous trouverez les informations essentielles sur le burn-out dans un livre court et accessible destiné au grand public, qui peut s'avérer utile pour les patients : « **Burn-out : le détecter et le prévenir** », C. Vasey, éd. Jouvence, 2007 (disponible dans toutes les librairies).