

Burn out, le nouveau mal du siècle ?

SANTE – De plus en plus de médecins se battent pour faire reconnaître le burn-out, ou "syndrome d'épuisement professionnel", comme une maladie professionnelle. Face à l'accumulation des cas, ils tirent la sonnette d'alarme.



Le burn-out toucherait plus d'un salarié sur dix en France. Photo : SIPA

Une "épidémie". Le docteur Baumann, médecin généraliste à Paris, a eu le temps de constater, en seize ans de travail sur la question, la progression du nombre de cas de burn-out parmi ses patients. Aujourd'hui, il tire la sonnette d'alarme. "Nous sommes dans un état d'urgence", décrète le médecin. Pourtant, on part de loin. Car sur le papier, cette "maladie", comme il la nomme, n'existe pas : ni dans les "cases" de la Sécurité sociale, ni aux yeux de l'Etat. Dans les archives du ministère du Travail, que s'est procuré *metronews*, il n'est pas fait une seule fois mention de burn-out ni de son nom plus officiel de "syndrome d'épuisement professionnel". C'est pourtant le cas depuis des années aux Etats-Unis. Au Japon, il est même reconnu comme accident du travail, depuis les années 1970.

Invisible et pourtant. Au moins un salarié sur dix, selon les médecins que nous avons interrogés, est un jour victime du burn-out en France. Poussé à l'extrême, les suicides de salariés survenus ces derniers mois sur leurs lieux de travail en sont, dans certains cas, la triste illustration. Le burn-out est aujourd'hui clairement identifié par les médecins : "c'est une maladie issue de la souffrance au travail, nous explique le docteur François Baumann, un

syndrome d'épuisement massif et général". Elle toucherait en priorité les employés "dynamiques, consciencieux, en contact avec les autres", ajoute la psychiatre Brigitte Font Le Bret, qui souligne le cas, très fréquent, du personnel médical.

"Un tourbillon infernal"

A l'instar de Line, 29 ans, ancienne infirmière, qui témoigne pour *metronews*. Horaires contraignants, charge de travail imposante, manque de moyens, culpabilité de ne pas pouvoir s'occuper aussi bien des patients qu'elle le voulait... La jeune femme évoque "un tourbillon infernal" jusqu'au jour où ses nerfs ont "lâché" : "j'ai été virulente envers un patient, j'ai fondu en larmes". Burn-out. Elle ne retournera plus jamais à son travail et décidera de changer de métier.

Le cas de Line est typique. Mais le burn-out reste difficilement détectable. "De l'extérieur, la personne proche du burn-out semble souvent aller bien, note le médecin, car par définition, il est comme une brûlure interne, qui laisse la façade intacte", poursuit-il. "Pire, les victimes ne se rendent souvent pas compte de ce qui leur arrive, jusqu'au jour où le corps lâche". Souvent trop tard. Anxiolytiques, vitamines, ou arrêts de travail... "Pour l'heure, il n'y a pas de vrai remède", abonde Brigitte Font Le Bret.

Le burn-out, un tabou ? "Non, un déni", corrige la psychiatre. "La société refuse de voir et les employeurs préfèrent souvent parler de simple dépression. Quant aux patients, ils ont honte, car ils pensent que cela vient d'eux, qu'ils ne sont tout simplement pas assez compétents". Aujourd'hui, la spécialiste se bat pour faire reconnaître le burn-out comme maladie professionnelle. Un chemin plein d'embûches. "Il faut d'abord libérer la parole dans l'entreprise, dire quand ça ne va pas". En résumé : "c'est le travail qu'il faut soigner".

L'avis du docteur François Baumann, spécialiste du burn-out*

Quels symptômes ?

- Le rythme de travail s'accroît
- On travaille chez soi pour gagner du temps
- Stress, fatigue chronique
- Déshumanisation progressive, perte d'empathie
- Sentiment d'échec personnel, de ne pas être à la hauteur
- Perte de mémoire
- Epuisement physique

Comment éviter le burn-out ?

- Ecouter son entourage, être attentif aux autres, ne pas s'isoler
- Ralentir, dans la mesure du possible : savoir s'arrêter pour faire le point
- Renforcer ses investissements personnels : vie familiale, sorties...
- Faire du sport : il faut que le corps reprenne le dessus, pour se vider la tête
- Savoir déléguer, partager ses tâches avec d'autres
- Rester soi-même, refuser le dictat "zéro défaut"

*"Auteur du "Guide anti Burn-out", Editions J.Lyon, 2010, 200 pages, 16 euros