

ACTEURS SANTE CFE-CGC

enquête sur le BURN-OUT

Avril 2017

Le BURN-OUT: littéralement « se consumer entièrement, griller et, s'éteindre... S'épuiser au travail ». Si le **BURNOUT** n'est pas encore répertorié comme une maladie à part entière, il est reconnu comme **SYNDROME D'ÉPUISEMENT TOTAL AU TRAVAIL**, et n'est pas à prendre à la légère car : Contrairement à ce que l'on pense, Il ne suffit pas de se reposer un peu pour récupérer d'un BURNOUT.

D'après le Guide d'aide à la prévention du BURNOUT, élaboré par l'ANACT- l'INRS et le ministère édité en 2015 ; « ce syndrome touche particulièrement les professions d'aide et de soins particulièrement investies dans leur travail et se définit comme **un état d'épuisement physique, et mental lié à une longue exposition à des situations exigeant une implication émotionnelle importante.**

C'est lorsque l'exposition aux stress dure dans le temps que les symptômes physiques et psychiques, apparaissent-

Ce syndrome se caractérise par une érosion de l'engagement, une érosion des sentiments, une érosion de l'adéquation entre le poste et le travailleur. »

Il débouche sur une incapacité physique et psychique à poursuivre son activité de travail, une rupture, et un écroulement soudain.

Rares sont ceux qui ne se sont pas sentis épuisés après leur travail. Quand l'impression dure, il faut s'interroger car il vaut mieux agir vite avant de décompenser complètement.

Répondez à ce questionnaire , selon les réponses vous pourrez mettre en place les bonnes stratégies

Pour savoir si vous êtes atteint par ce syndrome des temps modernes, répondez par "OUI" ou "NON" à chaque phrase du questionnaire qui suit.

Métier : _____ Fonction : _____ âge : _____

1° pour x raisons (changement de poste, de chef, restructuration, nouvelles missions, etc.) vous avez le sentiment de ne plus être aussi efficace au travail.	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	7° votre entourage a beau vous alerter, vous êtes dans le déni par rapport à votre surmenage. Vous vous repliez sur vous, avec un sentiment de solitude grandissant.	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
2° vous présentez des troubles de l'attention, de concentration, de mémoire. Vous ne trouvez pas vos mots, vous faites des erreurs.	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	8° vous souffrez de maux de tête, de douleurs musculo-squelettiques, de troubles du comportement alimentaire, d'infections virales (ORL) à répétitions, de palpitations etc.	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
3° vous compensez avec des horaires à rallonge pour tenter de retrouver l'efficacité antérieure. En vain.	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	9° pour tenir le coup, vous avez recours à des substances psychoactives (alcool, tabac, drogue).	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
4° le repos n'est plus réparateur. Au réveil, au retour d'un week-end ou de vacances, la fatigue revient aussitôt. Vos ruminations sur le travail vous empêchent de dormir.	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	10° vous ressentez un épuisement émotionnel, et votre encadrement est dans le déni à l'égard de votre situation. Vos tâches se transforment en mission impossible.	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
5° vous n'avez pas le goût à rien, vous n'êtes pas triste tout le temps. Mais le travail est votre principale préoccupation.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	11° vous avez un comportement à risque, accoutumé.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
6° vous vous montrez irritable, vous avez des accès de colère. Vous passez facilement du rire aux larmes.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	12° bienveillant d'ordinaire, vous devenez cynique à l'égard de vos "usagers" au travail (patients, clients, public, etc.). Vous travaillez frénétiquement mais mécaniquement.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>

Si vous répondez "OUI" aux cinq premiers signes : Les cinq premiers symptômes décrits ci-dessus sont déjà significatifs car le "sommeil non réparateur et l'hyperactivité compensatrice" au travail sont deux des trois constantes d'un syndrome d'épuisement professionnel en gestation, selon Marie PEZE, psychologue spécialiste de la souffrance au travail. Le burnout "**est un processus et non un état**" et son évolution est "**très lente**", explique Catherine VASEY auteure de *Burnout : « le détecter et le prévenir »* (éd. Jouvence) dans le magazine *Psychologies*. **Autrement dit, il peut être interrompu en cours de route !**

A ce stade, des sentiments positifs peuvent subsister à l'égard de votre travail et il faut puiser dans ses ressources. "**le principe de base, c'est de ne pas focaliser sur ce qui est stressant, usant**", suggère Catherine VASEY, mais de **se concentrer plutôt sur ce qui fait sens et apporte de la satisfaction**. Lever le pied pour se ménager des moments de pause et de détente dans la journée est également essentiel. Objectif, selon la psychologue : "**Ne plus terminer une journée de travail en étant complètement épuisé, au point de ne plus pouvoir s'investir dans sa vie privée. Il n'est pas juste de sacrifier toute son énergie au travail.**"

Si vous répondez "OUI" jusqu'au dixième signe et si vous commencez à somatiser, en souffrant de divers maux physiques chroniques le processus est bien enclenché. Consultez un médecin à ce sujet, c'est le moment d'aborder le fond du problème. "**Quand on sort du déni, on a déjà fait la moitié du chemin**", souligne François Baumann, médecin et auteur de *Burnout, quand le travail rend malade* (éd. Josette Lyon). Un arrêt de travail temporaire peut être envisagé pour prendre du recul et enrayer le processus. Le site Souffrance et travail publie la liste des consultations spécialisées par département.

Des stratégies peuvent aussi être mises en place dans votre milieu professionnel. "**Vous n'osez pas dire non à un surcroît de travail alors que vous êtes déjà débordé ? Essayez le 'oui, mais plus tard', ou bien 'oui, mais aidez-moi'**", suggère Agnès Martineau-Arbes, médecin du travail, dans *L'Express*. Il faut commencer par accepter et reconnaître ses propres limites et apprendre à déléguer. Car dans le burnout, "**on est souvent son pire ennemi**", analyse la spécialiste. Catherine VASEY propose quant à elle **d'identifier "les lieux d'usure" dans le travail afin de s'en extraire. "Ce sont des tâches, des situations ou des personnes qui créent chez vous un sentiment d'impuissance, de lourdeur, de fatigue, qui vous vident de votre énergie."** et vous conduisent directement au signal numéro 10 : l'épuisement émotionnel, symptôme typique du burnout.

Si vous répondez "OUI" au douzième et dernier signe. Attention, vous courez droit à la catastrophe. Le cynisme est généralement la dernière étape avant le BURNOUT. Le médecin ne se soucie plus de ses patients, le soignant devient maltraitant, le commercial vend n'importe quoi à ses clients et l'éleveur ne s'occupe plus de ses bêtes. C'est ce que les spécialistes nomment la phase de la "dépersonnalisation" et de la "déshumanisation". **Arrivé à ce stade, le surmenage est déjà bien installé et, généralement, l'organisme craque en premier** : lumbago, zona, ulcère, accident cardio-vasculaire... Cela peut, dans les cas les plus graves, aller jusqu'à la mort par excès de travail. Un phénomène baptisé "KAROSCHI" au Japon. Le suicide est l'autre alternative dramatique du burnout.

Sur le plan psychique, un grand sentiment de vide vous envahit soudainement, "comme un trou d'air en avion", décrit Agnès Martineau-Arbes. Il est alors impossible de retourner travailler et cette incapacité peut durer de quelques mois à plusieurs années. Il faut alors entamer un long travail de reconstruction, dont les étapes sont décrites dans une récente étude de l'institut national de recherche et de sécurité. S'il est bien accompagné (par un médecin du travail, un psychologue...), il peut être l'occasion de reconsidérer son rapport au travail et au temps. Et d'envisager **UNE RECONVERSION ...**

Dans tous les cas :

- aller voir le médecin du travail
- Prévenez votre organisation syndicale qui alertera l'employeur sur les conditions de travail mises en cause et pourra exiger des actions de prévention.

*Test créée à partir de l'une des études, réalisée par la psychiatre Marie-Pierre Guiho-Bailly, et du documentaire diffusé mardi 16 février sur France 2, consacré au burnout.

le burnout : émission francetv.info à revoir sur le net.

A voir sur you-tube : BORIS CYRULNIK explique le BURN-OUT

effectuer ce test en ligne. Le Malash Burn Out Inventory (MBI), conçu en 1981 par des chercheurs américains et validé au niveau international,

Acteurs Santé CFE-CGC milite pour la reconnaissance du BURN-OUT comme maladie professionnelle : AIDEZ- NOUS !

VOUS POUVEZ RENVOYER CE TEST REMPLI à : [syndicat ACTEURS SANTE CFE-CGC CHU -1 Bd Jeanne d'ARC-21079 DIJON cedex](mailto:syndicat.acteurs.sante.cfe-cgc.chu-1@univ-dijon.fr)