

# "Symptoms of Burnout"



Freudenberger Herbert J. est un psychologue et psychanalyste américain né à Francfort le 26 novembre 1927 et décédé à New York le 29 novembre 1999.

Il fut l'un des premiers à décrire les symptômes de l'épuisement professionnel et à mener une étude complète sur le syndrome d'épuisement professionnel.

En 1980, il publie un livre [1] traitant de l'épuisement professionnel. Cet ouvrage est devenu une référence pour tous ceux qui s'intéressent à ce phénomène.

Bibliographie : L'épuisement professionnel : "la brûlure interne", Editeur : Gaëtan Morin, 1998, ISBN 2891052331.  
(Notice BNF n° FRBNF37407501f)

Son questionnaire d'évaluation de l'état psychologique pour diagnostiquer un éventuel BURN-OUT.

Notez chaque question entre 0 et 5

0 = totalement faux

1 = plutôt non

2 = parfois oui

3 = souvent

4 = plutôt vrai

5 = vrai à 100 %

1. Fatigue plus rapide et perte d'énergie
2. Vous êtes troublé lorsque votre entourage vous fais remarquer votre manque d'entrain ou votre fatigue.
3. Nette Baisse d'efficacité.
4. Propension à être plus cynique et morose que d'habitude
5. Sentiment de tristesse inexplicquée
6. Oublis des rendez-vous ou d'affaires plus fréquents.
7. Plus grande irritabilité.
8. Nervosité.
9. Sentiment de ne pas pouvoir compter sur les gens. Votre entourage vous déçoit régulièrement
10. Visites moins fréquentes à la famille ou aux amis.
11. Vous êtes trop occupé(e) pour faire des choses simples comme passer des coups de téléphone,
12. Lire des articles ou envoyer des cartes à vos amis ?
13. Vous avez des problèmes physiques plus fréquents (douleurs, maux de tête, maux de dos).
14. Vous vous sentez désorienté(e) en fin de journée.
15. Les moments de joie sont rares.
16. Vous ne riez pas facilement de vous même.
17. Le sexe vous ennuie plus qu'il ne vous apporte de joie
18. Vous n'avez pas grand choses à dire en général aux gens qui vous côtoient.

Résultats

0-25 : pas de problème.

26-35 : état de stress débutant.

36-50 : état à risque de burnout.

51-65 : état de burnout.

plus de 65 : état dangereux.

*L'épuisement professionnel est surtout connu sous l'appellation anglaise burn-out, syndrome en grande partie causé par le stress.*

*Dans de rares cas, le burn out peut entraîner la mort. Au Japon, le « Karoshi » a déjà touché plusieurs milliers de personnes et est considéré comme une maladie professionnelle. Ce syndrome dit "de mort par surmenage" est le degré le plus absolu du burnout. La mort résulte de la destruction des glandes surrénales, qui produisent les hormones du stress. Ces dernières fonctionnent de façon intensive en période de stress puis, ne pouvant plus fournir les hormones, s'auto-détruisent.*

*Le burnout peut impliquer des états de fatigue physique, émotionnelle et intellectuelle qui se traduisent généralement par un affaiblissement physique, un emoussement émotionnel, des sentiments d'impuissance, d'angoisse et de désespoir, ainsi que par le développement chez le sujet d'une attitude négative, aussi bien envers lui-même qu'envers son travail, sa vie tant professionnelle que sociale, et les gens qui l'entoure.*

*Comment en arrive-t-on à l'épuisement professionnel ?*

***“S'épuiser plutôt que de renoncer”.***

*Le syndrome de l'épuisement professionnel s'installe graduellement. Il se développe en quatre étapes qui sont franchies à un rythme selon la tolérance de la personne au stress.*

- La première étape est celle de l'idéalisme où la personne a un très haut niveau d'énergie, où elle est remplie d'ambition, d'idéaux et d'objectifs très élevés. Elle se consacre entièrement à l'organisation qui l'emploie. Même si son travail est extrêmement exigeant et que les conditions dans lesquelles elle l'effectue ne sont pas nécessairement favorables, elle y investira quand même tout son temps et toute son énergie.*
- La seconde, celle du plafonnement, ou plateau, est le moment où la personne se rend compte que, malgré ses efforts constants, les résultats atteints ne sont pas à la hauteur de ses attentes. L'organisation exige toujours plus d'elle. Ses efforts ne sont pas reconnus. En réponse à ce constat, la personne redoublera d'ardeur; elle se mettra à travailler le soir et les fins de semaines pour répondre aux exigences de son travail.*
- L'étape suivante, celle de la désillusion, est celle où la personne est fatiguée, déçue. Les attentes de l'organisation sont démesurées et la reconnaissance se fait encore attendre. Elle ne pourra jamais y arriver. Elle devient alors impatiente, irritable et cynique. C'est une période de frustration où certains vont commencer à consommer des stimulants pour fonctionner et des somnifères pour dormir.*
- Enfin survient la démoralisation. « Au bout de son rouleau », la personne perd tout intérêt à son travail et à son entourage. Elle a brûlé toutes ses réserves; elle ressent un fort sentiment de découragement, elle n'est plus capable de travailler. C'est le burnout...*

### Les personnes à risque

Certaines professions semblent plus « à risque » que d'autres, notamment celles :

- à fortes sollicitations mentales, émotionnelles et affectives ;
- à forte responsabilité notamment vis-à-vis d'autres personnes ;
- où les objectifs à atteindre sont difficiles, voire impossibles ;
- où il existe un fort déséquilibre entre les tâches à accomplir et les moyens mis en œuvre dans ce but ;
- où il existe une ambiguïté dans les postes ou un conflit de rôles.

De même, certaines personnes seraient plus « à risque » que d'autres :

- une personne ayant des idéaux exacerbés de performance et de réussite ;
- une personne liant l'estime de soi et ses performances professionnelles ;
- une personne sans autre centre d'intérêt que son travail ;
- une personne se réfugiant dans son travail et fuyant les autres aspects de sa vie personnelle.

Voici les principaux symptômes du burn-out :

SUR LE PLAN PHYSIQUE	SUR LE PLAN EMOTIF	SUR LE PLAN INTELLECTUEL
Fatigue généralisée	Irritabilité	Pertes de mémoire
Troubles digestifs	Cynisme	Distraction
Nausées	Impatience	Incapacités d'exécuter des opérations simples (mentalement)
Maux de dos	Négativisme	Difficultés de jugement
Problèmes de peau	Désespoir	Indécision
Maux de tête	Diminution de l'estime de soi	Sentiment de confusion
Infections virales persistantes	Sentiment d'incompétence	Difficultés de concentration
Déséquilibres hormonaux	Culpabilité	
Insomnies	Aversion pour le travail	
Hypertension	Anxiété	
Rigidité musculaire	Susceptibilité	
Perte de poids	Diminution des capacités à communiquer	
	Sentiment d'abandon	
	Méfiance	
	Colère	
	Agressivité	

*En aucun cas, on ne peut laisser une personne souffrant de burn-out dans son milieu professionnel. Consulter impérativement un médecin.*

Quelques conseils pouvant vous aider à vous soulager :

- Osez dire non
- Accordez-vous suffisamment de repos
- Libérez du temps pour vous-même et pour vos hobbies
- Evitez l'autocritique et continuez à vous encourager et à vous récompenser
- Ne négligez pas vos contacts sociaux

