

Burnout : signes précurseurs, pistes pour s'en prémunir

Dans cette dernière partie sur le Burnout, nous allons vous présenter les signes précurseurs de ce syndrome et que faire pour éviter de glisser vers cet état.

1. Les signes précurseurs

On pourra observer différents signes précurseurs :

- ✓ Fatigue chronique : état de fatigue permanent. Si à l'issue de 3 semaines de congés l'individu se sent toujours dans cet état, alors il y a un risque de burnout avéré.
- ✓ Manque de sommeil : insomnies, réveils nocturnes...
- ✓ Consommation de café, alcool, cigarettes en augmentation, voire parfois des drogues
- ✓ Mal de dos, problèmes intestinaux, maux de tête, plexus bloqué...
- ✓ Irritabilité, colère
- ✓ Incapacité à « décrocher » : le cerveau est en ébullition permanente
- ✓ Perte de mémoire, difficulté à se concentrer
- ✓ Perte d'empathie, sentiment d'échec, cynisme
- ✓ Un cercle vicieux s'installe avec un sur-engagement et perfectionnisme
- ✓ Déni de l'état dans lequel la personne se trouve
- ✓ L'entourage ne reconnaît plus la personne (ami, collègue, famille)

2. que faire pour prévenir plutôt que guérir ?

Face au culte de la perfection (être beau/belle, être « toujours au top », ne pas montrer de faiblesses...), comment parler de difficultés ? comment dire : je n'en peux plus ? comment avouer que l'on se sent totalement débordé, dépassé ?

Dans certains cas, il peut y avoir aussi, le poids de l'héritage familial quand les parents « eux ont réussi », quand le frère ou la sœur a toujours suscité l'admiration, quand on a grandi dans un refrain plus ou moins dissimulé de « tu dois être parfait », « tu es le/la plus fort(e) », « tu ne dois pas te plaindre » etc... Alors l'individu se sent prisonnier, n'a pas appris à exprimer ses ressentis, à demander de l'aide au risque de décevoir son entourage familial. Alors que faire ?

En premier lieu, pour soi :

- ✓ Être attentif à vous : écouter votre corps, vous observer
- ✓ Hiérarchiser vos tâches : qu'est ce qui est important ou urgent...
- ✓ Refuser les outils chez vous : éteindre le téléphone, ne pas gérer de mail le soir, ce travail masqué que personne ne verra...
- ✓ Déjeuner et parfois s'accorder des déjeuners « seul » pour vous retrouver
- ✓ Faire des pauses dans la journée et ne pas hésiter à vous aérer !
- ✓ Limiter le café, thé, cigarettes qui sont de faux amis
- ✓ Avoir si possible une activité physique, même 1 heure par semaine et surtout des loisirs
- ✓ Être à votre rendez-vous ou réunion ce qui signifie couper votre smartphone plutôt qu'être partiellement « ici et maintenant »
- ✓ Accepter de ne pas être parfait
- ✓ Accepter d'avoir « besoin de souffler »
- ✓ ECOUTER VOS BESOINS
- ✓ SAVOIR DIRE NON !

Conclusion

On sait aujourd'hui que le burnout touche toutes les professions, les recherches montrant progressivement que les facteurs organisationnels agissent sur chacune des dimensions du burnout.

L'écart entre les attentes professionnelles et la réalité reste une source de burnout. Toutefois, elles ont évolué car l'environnement de travail a évolué, plus encore depuis une dizaine d'années : fusions, délocalisations, exigences de flexibilité, externalisation, utilisation accrue des nouvelles technologies...

L'individu est aujourd'hui confronté à un grand nombre d'obligations, pressions externes diverses, exigences grandissantes, une limitation des possibilités de s'engager, un retour sur investissement (salaire pour l'individu) en décalage avec la perception de ses efforts. Ainsi, dans certaines situations, ou si cela perdure trop, il glissera peu à peu vers l'état d'épuisement.

L'entreprise, par le biais de la Direction, le management direct, les collègues, syndicats et médecine du travail, peut se prémunir de cette situation. C'est par des regards croisés, le dialogue instaurant la confiance, que les salariés en situation de détresse pourront manifester leurs difficultés. Il ne s'agit pas alors de délation mais d'être attentif. C'est aussi cela la « Prévention ».

Sachez-vous occuper de vous, ou votre corps « lâchera » un jour : écoulement de fatigue, endormissement au volant, AVC, crise cardiaque, eczéma, maladies chroniques...

Votre corps est VOTRE MEILLEUR AMI, sachez l'écouter.

Ecrit par Marie FRACKOWIAK
Psychologue du travail sur Aix-en-Provence
Conférences sur le Burnout
www.marie-frackowiak-psychologue.fr