

Les conséquences du burn-out

par Michel Guay

Peur du burn-out ? Définition et historique de la notion de burn-out. Mesurez vos risques de burn-out... Voici les titres des articles des dernières éditions alors que je traitais de l'importance des méfaits du stress. Dans le présent magazine, nous examinerons une de ses conséquences les plus importantes : le burn-out.

DÉFINITION

La définition et l'historique de la notion du burn-out, ou épuisement professionnel, remonte à Freudenberg, le premier à définir le burn-out en 1974 comme étant la maladie de l'âme en deuil de son idéal. On parle d'épuisement professionnel lorsque le problème principal de l'individu provient du milieu de travail dans lequel il évolue. Il est vrai que certains milieux présentent plus de risques, mais, certains individus également.

Lorsque l'énergie quotidienne est épuisée, c'est l'énergie vitale qui est utilisée. Il faut préserver cette énergie car si le carburant vient à manquer, le corps ne suivra plus. Une telle situation peut être due à plusieurs causes :

- Confusion entre la valeur personnelle et la performance professionnelle
- Conflits non exprimés plus que surcharge de travail
- Absence de reconnaissance, de contrôle et d'intérêt face au travail.

Voici diverses situations qui peuvent prédisposer un individu au burn-out :

1. Négation de ses limites : difficulté à accepter ses limites réelles et sentiment d'être indispensable

2. Ignorance de malaises annonciateurs comme l'oubli de soi et l'acceptation de rela-

tions déséquilibrées

3. Mauvaise définition de sa valeur personnelle : valorisation par sa générosité et par la réponse aux besoins des autres.

4. Négligence de ses vrais besoins : besoin de se faire apprécier pour sa performance et ignorance de son besoin d'être aimé.

SIGNAUX D'ALARME

Fatigue chronique, irritabilité, humeur changeante et à fleur de peau, frustration, insatisfaction, anxiété chronique, culpabilité, peur, désespoir, maux de tête, troubles du sommeil, troubles de concentration, absence d'estime de soi.

PRÉVENTION OU

PROCESSUS DE SOLUTION

- Admettre son besoin d'être aimé et se satisfaire soi-même dans ce dernier
- Intégrer son besoin d'être aimé à son identité et redéfinir les critères pour se définir
- Connaître ses limites et les respecter
- Réorganiser sa vie.

ÉTAPES MENANT À LA

GUÉRISON

- Découverte
- Récupération
- Réorganisation de sa vie

Plus la réaction aux premiers symptômes est prompt, plus rapide sera la guérison et

moins long sera l'arrêt de travail, s'il est nécessaire. Une fois le burn-out atteint, l'individu aura généralement besoin d'une aide psychologique professionnelle afin de se redéfinir et de redéfinir son existence. Si la personne s'est rendue au burn-out, elle peut considérer ce dernier comme une catastrophe

nécessaire et réorienter sa vie. L'être humain a un pouvoir merveilleux qui est celui de la transformation. C'est probablement le plus grand acte de courage et d'amour envers soi-même qu'il est possible de poser. ■

Michel Guay est conseiller en santé-sécurité au travail.

> Mesurez vos risques de burn-out

Jamais	0
Rarement	1
Quelques fois	2
Souvent	3
Très souvent	4
Tout le temps	5

- | | |
|---|--|
| 1- Je me sens fatigué. | 28- Je manque de temps pour faire mon travail. |
| 2- La moindre tâche me semble un fardeau. | 30- Je vis des conflits avec mon supérieur. |
| 3- Les gens disent que j'ai l'air fatigué. | 31- J'ai l'impression d'être moins calme. |
| 4- Je sens que mon travail m'épuise. | 32- J'ai l'impression d'être tendu. |
| 5- Je travaille beaucoup sans avoir l'impression d'avancer. | 32- Je me sens mal à l'aise. |
| 6- J'ai l'impression de trop travailler. | 33- Je me sens inquiet. |
| 7- Je suis désabusé et cynique face à mon travail. | 34- Je me sens nerveux. |
| 8- Le fait de travailler avec des gens toute la journée m'épuise. | 35- Je me sens coupable. |
| 9- Au réveil, cela m'accable de penser à la journée qui commence. | 36- Je me sens incapable de changer ma situation. |
| 10- Le travail m'épuise émotionnellement | 37- J'ai des signes d'épuisement qui ne me préoccupent pas. |
| 11- Mon travail m'apporte de la frustration. | 38- Je crois que le burn-out, c'est pour les autres. |
| 12- Je me sens triste sans raison apparente. | 39- Je me sens en perte de contrôle. |
| 13- Je me sens arrivé au bout du rouleau. | 40- Je ne m'exprime pas. |
| 14- J'ai une grande charge de travail. | 41- J'ai des maux de dos. |
| 15- Mes confrères interrompent mon travail. | 42- J'ai des troubles du sommeil. |
| 16- J'ai de la difficulté à me détendre au travail. | 43- Je suis essouffé facilement. |
| 17- Je suis en colère. | 44- J'ai des problèmes de digestion. |
| 18- Je pense quitter mon emploi. | 45- J'ai des malaises à la poitrine. |
| 19- Je dois travailler très rapidement. | 46- J'ai des maux de tête. |
| 20- Au travail, les consignes ne sont pas claires. | 47- J'ai des problèmes d'appétit (trop ou pas suffisamment). |
| 21- Je vis des conflits avec mes confrères. | |
| 22- Je suis irritable. | |
| 23- J'ai l'impression d'oublier des choses. | |
| 24- Je ne réussis pas à séparer travail et vie familiale. | |
| 25- Je suis trop fatigué pour des activités en dehors du travail. | |
| 26- Je ne me sens pas appuyé par mes confrères. | |
| 27- Je dois sacrifier la qualité de mon travail à la quantité. | |

Calculez vos points et vérifiez votre situation selon les barèmes suivants :

0/235 à 78/235 Tout va bien.

79/235 à 110/235 Attention!

111/235 à 157/235 Vous êtes candidat au burn-out.

158/235 à 204/235 Vous êtes en burn-out.

205/235 et plus Vous êtes en danger.