



## Livre livre livre livre livre livre

### Le burnout, et comment en sortir

L'augmentation constante de la productivité et des exigences au travail compte parmi les premières causes de burnout. L'objectif consistant à «faire plus avec moins» conduit à un stress considérable, manifestement mal supporté puisque, selon une étude allemande, le syndrome de burnout atteint 30% à 35% des enseignants, 40 à 60% du personnel soignant et 5% à 30% des médecins.

Mais qu'est-ce que le burnout, au juste ? Pour le médecin, c'est tout le problème : comme le note Ferdinand Jaggi, auteur de *Burnout, guide pratique*,<sup>1</sup> «le burnout n'est pas une maladie au sens propre du terme ; il ne s'accompagne pas de critères diagnostiques aisément classifiables». Pire : l'auteur, chargé de cours à la Faculté de médecine de l'Université de Zurich, rapporte qu'il existe une cinquantaine de définitions du burnout, comptant plus de 100 symptômes physiques et psychiques différents !

Pour faire simple, Ferdinand Jaggi propose une définition lapidaire : un état d'épuisement corporel, émotionnel et psychique engendré par une charge de travail trop importante.

La principale cause du burnout est le stress, ou plus exactement la réaction au stress. Cela commence par une phase d'activation du système nerveux sympathique, avec son cortège de signes cliniques ; s'ensuit la phase de résistance, marquée par des troubles diversifiés et une susceptibilité accrue ; enfin, le malade tombe dans la phase d'épuisement, accompagnée de symptômes physiques et psychiques sévères.

Pour le médecin, la différence entre burnout et dépression n'est pas facile à faire, car les deux états sont corrélés, et le sont toujours plus à mesure que la situation de crise s'aggrave. Pour Ferdinand Jaggi, la thérapie du burnout passe par quatre concepts de base, les «4 R» :

- Reconnaissance, de la part du patient, qu'il a besoin d'aide.
- Réduction des facteurs de stress.
- Repos.
- Réflexion et désenchantement.

Cela signifie limiter ou réduire le perfectionnisme, se protéger des exigences excessives, être attentif à ses propres besoins. L'auteur invoque à cette fin, en particulier, les thérapies cognitivo-comportementales, voire un traitement psychologique de fond, complétés au besoin par une thérapie médicamenteuse.

Ferdinand Jaggi cite les bons résultats qu'il obtient avec les compléments en vitamine B<sub>12</sub>.

En fin d'ouvrage, l'auteur présente enfin ses expériences personnelles, et les stratégies pour la prophylaxie du burnout et du stress définies par le médecin allemand M. Burisch – des méthodes qu'on pourrait dire «à l'américaine», qui ne sont pas toujours dans notre culture, mais qui s'avèrent efficaces !

**Philippe Barraud**

<sup>1</sup> Jaggi F. Burnout, guide pratique. Chêne-Bourg/Gêneve : ed. Médecine et Hygiène, 2008.

