

LE « BURN OUT »

L'HYPNOSE POUR PRÉVENIR ET GUÉRIR

Nicole RUYSSCHAERT

De nos jours, la notion de « burn out » a acquis une place importante, si on parle du stress au travail. Mais qu'est-ce que le « burn out » ? Une dépression, un état de surmenage, un épuisement, un autre nom pour la neurasthénie d'autrefois ? Les gens souffrant du « burn out » se plaignent de fatigue mentale et physique, ils se sentent épuisés, ont de la peine à se concentrer et ont des troubles de mémoire. Avec leur entourage, ils sont irritables et de mauvaise humeur et développent une attitude cynique pour se protéger.

Ils s'écartent comme un porc-épic qui se hérissé quand ils risquent d'être rejetés ou déçus.

Le « burn out » est souvent le résultat d'un processus dynamique de longue durée qui mène au dysfonctionnement. Insidieux au début, à peine détectable, comme un voleur dans la nuit, le syndrome s'installe et entraîne la victime dans une spirale dont il ne se remet que lentement (Maslach et Leiter, 1997). C'est un syndrome d'épuisement physique, émotionnel et mental consécutif à un engagement de longue durée dans des conditions de travail émotionnellement exigeantes. (Greenglass, 2001).

Le diagnostic de « burn out » a l'avantage de ne pas « stigmatiser » les victimes, surtout si l'on considère ce syndrome comme une menace pour une personne normale qui exige au-delà d'elle-même (Freudenberger, 1980). Bien au contraire, le « burn out » ressemble plutôt à une médaille d'honneur. Mais pour autant, n'oublions pas la souffrance associée à l'épuisement, le cynisme ou dépersonnalisation, et l'inefficacité ou l'absence d'accomplissement personnel dans son travail (Maslach & Leiter, 1997).

« BURN OUT » OU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL. ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

Les gens se sentent émotionnellement et/ou physiquement épuisés et pourtant n'arrivent pas à se détendre. Après les expériences de stress répétées, et l'activation du système de stress, le système devient dérégulé, et une activation permanente en est le résultat avec agitation, irritabilité, troubles de sommeil, récupération insuffisante et asthénie (fatigue) matinale. Les expressions comme « *Je n'en peux plus* », « *Je suis vidé* », « *Je suis au bout du rouleau* » indiquent comme le désespoir s'empare de la victime.

DEPERSONNALISATION ET CYNISME

Une autre caractéristique typique de ce syndrome est un changement d'attitude frappant. On parle de l'érosion dans l'engagement ; changement étonnant chez des personnes engagées, dévouées au travail avec un enthousiasme dépassant la moyenne. Les patients d'abord, ensuite les collègues sont traités d'une manière dés-humanisée. Tout ce qui était une source de plaisir ou de satisfaction a perdu sa connotation positive et est vécu comme désagréable et inutile. Maslach (1997) parle aussi de l'érosion des émotions : les sentiments positifs comme le plaisir, l'enthousiasme

NICOLE RUYSSCHAERT

Le Docteur Nicole Ruysschaert est psychiatre, travaillant en cabinet privé à Anvers, individuellement et en groupe. Elle a eu une formation en thérapie cognitivo-comportementale, en hypnose et en EMDR. Elle est vice-présidente de la Société européenne d'hypnose (ESH), responsable de « l'ESH Newsletter » et pour les relations publiques de la Société flamande d'hypnose, dont elle a été présidente pendant six années. Elle donne des formations en hypnose, sur la gestion du stress et du temps pour des instituts européens.



nicole.ruysschaert@skynet.be

<http://users.skynet.be/nicole.ruysschaert>