

Le burn-out, prise en compte, prévention et prise en charge



The burn-out, the consideration, the prevention and the care

Jean-Pol Laplanche (psychothérapeute
gestaltiste)^a

Line Olivo (Infirmière, Gestalt-thérapeute)^b

^a7, rue Thiers, 51000 Châlons-en-Champagne,
France

^b1, rue Paul-Cézanne, bat Liez RC, 52100 Saint-
Dizier, France

RÉSUMÉ

Épuisement professionnel, **usure** professionnelle, **burn-out**, ces expressions décrivent un état de stress intense, en lien avec le travail, qui touche un grand nombre de personnes, du salarié au cadre supérieur et qui nécessite une prise en charge précise et spécifique. Après avoir défini le **burn-out** et les **risques psycho-sociaux**, les auteurs en présentent les différentes phases et les types de préventions possibles. Suit une description des profils à risques, et une proposition d'un type d'intervention dans lequel plusieurs aidants pourront **conjuguer** leurs spécialités, dans l'intérêt du patient. Définissant brièvement l'approche utilisée (la Gestalt-thérapie), ils illustrent leurs propos de quelques vignettes cliniques.

© 2017 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

SUMMARY

*Professional **exhaustion**, professional wear, **burn-out**, these expressions describe a state of intense stress, in connection with the work, which affects a large number of people, the employee to the senior executive and which requires a precise and specific care. Having defined the **burn-out** and the **psychosocial risks**, the authors present the various phases and the types of possible preventions. Follows a description of the profiles at risks, and a proposal of a type of intervention in whom several caregivers can **conjugate** their specialities, in the interest of the patient. Defining briefly the used approach (Gestalt-therapy), they illustrate their words of some clinical labels.*

© 2017 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

DÉFINITION

Dans la 1^{re} moitié du xx^e Hans Selye fut l'un des premiers chercheurs à s'intéresser au **stress** et il l'a défini comme étant « l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné ».

Ses recherches ont dévoilé les principaux dispositifs des organismes face aux agressions de toute nature et il a observé que tout changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne jusque-là bien équilibrée, est susceptible de déclencher un

bouleversement dans sa structure psychique et même somatique. Dans son ouvrage *Stress*, il décrit un syndrome réactionnel endocrinien comportant trois phases consécutives : la « phase d'alarme », la « phase de réaction », la « phase d'épuisement ». C'est ce qu'il appelle le syndrome général d'adaptation ou le stress.

Par analogie, **le burn-out est assimilé au dernier stade du stress ; il est alors considéré comme un état d'épuisement émotionnel chronique signalant la difficulté d'un organisme à s'ajuster à son environnement.**

MOTS CLÉS

Maladie professionnelle
Épuisement
Épuisement professionnel
Burn-out
Stress
Harcèlement moral
Harcèlement au travail
Violence au travail
Risques
Risques psycho-sociaux
État de stress post-traumatique
ESPT
Dépression
Maltraitance
Reconversion
Professionnelle
Psychothérapie
Gestalt-thérapie

KEYWORDS

Occupational disease
Exhaustion
Professional exhaustion
Burn-out
Stress
Moral harassment
Harassment in the work
Violence in the work
Risks
Psychosocial risks
Post-traumatic stress disorder
PTSD
Depression
Ill-treatment
Occupational retraining
Psychotherapy
Gestalt-therapy

Auteur correspondant :

J.-P. Laplanche,
7, rue Thiers, 51000 Châlons-en-
Champagne, France.
Adresse e-mail :
laplanche.jean-pol@orange.fr

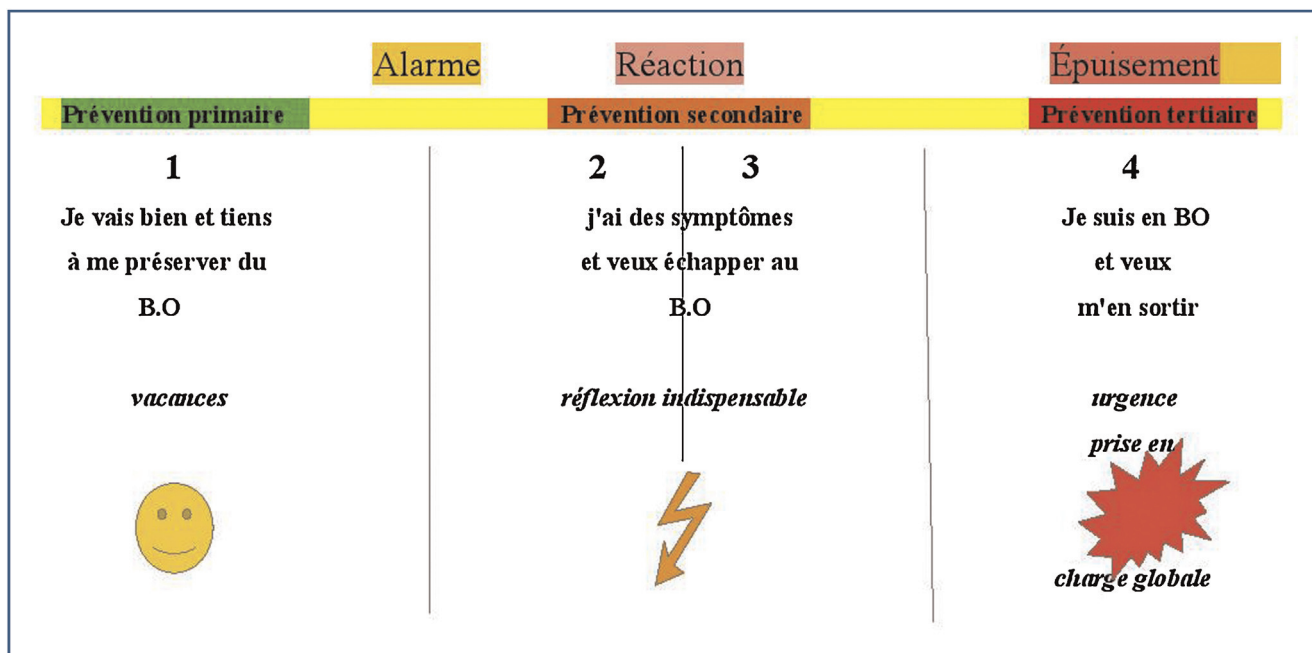


Figure 1. Schéma du burn-out.

LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS)

Les **Risques Psycho-Sociaux** se définissent comme « la probabilité qu'un ou plusieurs travailleurs subissent un **dommage psychique**, suite à l'exposition :

- à des composantes :
 - de l'organisation du travail,
 - du contenu du travail,
 - des conditions de travail,
 - des conditions de vie au travail,
 - des relations interpersonnelles au travail sur lesquelles l'employeur a un impact et qui comportent objectivement un danger » ;
- à des situations de :
 - harcèlement moral,
 - harcèlement sexuel,
 - violences,
 - injustices...

Note :

Alors que depuis septembre 2014 la Belgique a reconnu le burn-out comme **risque spécifique, au titre de « risque psychosocial au travail »**, il n'a pas encore en France bénéficié de ce statut et reste **assimilée aux RPS** (risques psychosociaux) sous le thème du stress.

LES 4 PHASES DU BURN-OUT

Le cheminement pour arriver au burn-out peut se résumer en **4 phases** :

- dans la **première**, je vais bien et mets en place ce qu'il faut pour me préserver du B.O. (pauses, WE, vacances...) ;
- la **seconde phase** se découpe en **2 temps**, des symptômes légers puis plus envahissants apparaissent qui indiquent la

nécessité d'une réflexion sur mon état (coaching, psychothérapie...) ;

- la **quatrième phase** nécessite une prise en charge en urgence (*Fig. 1*).

PRÉVENTION PRIMAIRE

« Mieux vaut prévenir que guérir », dit l'adage populaire.

La **prévention primaire** consiste à prendre **régulièrement** le temps d'un **auto-examen** en **se posant** les bonnes questions et en **y répondant adéquatement** :

- Comment je me sens, dans ma vie personnelle et professionnelle ?
- Est-ce que je ressens et exprime facilement mes émotions (tristesse, colère, joie, plaisir...) ?
- Est-ce que je prends suffisamment soin de moi ?
- Comment mettre plus de joie dans ma vie ?
- Comment va mon couple ? Comment vont mes enfants ?
- Ai-je des soucis ?
- Suis-je anormalement fatigué ?
- Quelle est la qualité de mon sommeil ?
- Ai-je une alimentation équilibrée ?
- Suis-je satisfait de ma sexualité ?
- Est-ce que je fais suffisamment de sport ?
- Prends-je suffisamment de WE, de vacances ?
- Ai-je des amis ? Hors professionnel ? Les vois-je suffisamment ?
- Mon professionnel déborde-t-il dans mon privé ?
- Ai-je des centres d'intérêt hors professionnel ? Quels sont-ils ?
- Est-ce que je différencie suffisamment le secteur professionnel du secteur privé ?
- Ma vie respecte-t-elle mes valeurs et quel sens est ce que je lui donne ?

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8591733>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8591733>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)