

Lorsque le travail conduit à l'épuisement total

Le **BURNOUT** menace... ... si on place la barre trop haut!

Alors que par le passé le burnout était la maladie typique du cadre supérieur, l'époque veut qu'actuellement chacun est à considérer comme un candidat potentiel. En effet, de plus en plus d'employés « sautent » leurs pauses, vont travailler alors qu'ils sont malades, sans parler de ceux qui vaquent à des occupations professionnelles pendant le week-end ou, mieux, pendant leurs vacances. Selon une étude de 2014 conduite par « Promotion Santé Suisse » une personne sur quatre qui exerce une activité professionnelle est « assez », voire « sévèrement » épuisée. Six pour cent de la population active sont même tellement surchargés qu'ils sont à la limite du burnout. Les conséquences sont évidentes : un état d'épuisement physique, émotionnel et intellectuel total.

Par JUDITH SETZ

« On peut résumer comme suit l'état de burnout : c'est un déséquilibre entre les sollicitations quotidiennes à affronter et les ressources qu'on peut fournir »,

explique le **Dr Andreas Canziani**, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie, Zurich. **Ce sont souvent des personnes qui s'impliquent à l'extrême et qui ont de hautes exigences**



« UNE SITUATION DE SURMENAGE QUI S'INSCRIT DANS LA DURÉE. »

LE DR ANDREAS CANZIANI,
Spécialiste FMH en psychiatrie
et psychothérapie, Zurich

à l'égard d'elles-mêmes qui menacent de « disjoncter ». Le plus souvent, elles se réfugient dans le déni lorsque les premiers signes se manifestent. Elles sont en effet terrorisées à l'idée que leur entourage puisse penser qu'elles ne sont pas à même d'assumer leur charge.



Le burnout commence...

... souvent lorsqu'on veut maintenir, voire augmenter coûte que coûte ses performances.

DES CAUSES MULTIPLES

« La cause du burnout est souvent un **surmenage qui dure de longue date**, selon le spécialiste. Des facteurs comme la crainte de perdre son emploi, des exigences trop élevées posées à soi-même ou aux autres, ou l'accélération du rythme dans le monde professionnel jouent un rôle important dans la genèse

du burnout. » Le phénomène commence souvent par un engagement fort et la volonté de **maintenir, voire d'augmenter coûte que coûte ses performances**. La charge élevée qui en résulte, associée à un engagement fort et des phases de récupération trop rares finissent tôt ou tard par conduire au surmenage. **« Mais toutes les périodes de surcharge »**

Trois étapes jusqu'au burnout

Étape 1 :

Premiers signes d'épuisement

- Se perdre dans le travail
- Légère irritabilité, santé plus fragile
- Baisse de performance
- Troubles du sommeil
- Céphalées, acouphènes

Étape 2 :

Épuisement progressif

- Il n'y a plus que pour le travail
- Distanciation de la famille et des amis
- Sentiment d'être dépassé, problèmes de concentration et de mémoire
- Accès d'agressivité

Étape 3 :

Burnout

- Performances au plus bas, épuisement, apathie
- Isolement social
- Dépression, le goût de vivre se perd, risque suicidaire

Le shiatsu en cas de burnout

Qu'est-ce que le burnout?

Le syndrome du burnout se caractérise par un état d'épuisement général, à la fois émotionnel, mental et physique. Les personnes concernées souffrent d'une baisse de performance et d'un manque d'entrain qui marquent typiquement la fin d'un cercle vicieux d'une longue période de stress et de surmenage. Apparaissent alors des symptômes comme les troubles du sommeil, une perte d'appétit, les troubles digestifs, les céphalées et maux de dos, l'essoufflement et les problèmes cardiovasculaires, mais aussi des troubles psychiques comme l'anxiété, la dépression et l'apathie. D'autres symptômes caractéristiques sont le retrait social et, dans un stade avancé, une perte totale de la perception de sa propre personne.

Comment le shiatsu agit-il en cas de burnout?

Le travail nourrissant au niveau physique soutient la personne atteinte d'un burnout dans sa capacité de se percevoir soi-même. Les nerfs, les muscles et la respiration peuvent lâcher prise. Le corps se rééquilibre au niveau énergétique et regagne sa faculté d'autorégulation naturelle. Les perceptions sensorielles et les pensées se calment et retrouvent une harmonie, ce qui encourage la confiance en soi et en sa propre voie.



Le shiatsu suscite un sentiment d'ampleur, d'espace et de plénitude qui perdure. L'esprit retrouve le calme, la clarté et la sérénité. Dans cette détente profonde, la personne atteinte d'un burnout retrouve la faculté de ressentir ses besoins essentiels, un premier pas vers l'aptitude de prendre soin de soi-même. Dans ce processus, le shiatsu la soutient dans sa capacité d'investir ses forces de la meilleure manière possible en se concentrant sur ses ressources et son potentiel.

Pendant l'entretien thérapeutique, la/le thérapeute peut enseigner des exercices physiques stabilisants ou aider la personne à reconnaître et examiner sa situation de vie et ses schémas de stress.

Les coûts liés aux conséquences du stress sont énormes et atteignent, d'après le réseau suisse d'experts sur le burnout, **4,2 milliards** de francs par an. L'efficacité du shiatsu en cas de burnout a été prouvée en 2007 dans une étude internationale réalisée à l'Université de Leeds en Angleterre. Dans **cette étude** conduite auprès d'un groupe de personnes autrichiennes on constate que plus de **90 %** des participants se sentaient **plus calmes** et détendus après le traitement et **54 % dormaient mieux**.

Pour de plus amples informations consultez l'étude anglaise sous : http://shiatsu.hu/pdf/shiatsu_final_report.pdf

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés?
Association Suisse de Shiatsu
tél. 056 427 15 73
www.shiatsuverband.ch

de travail ne conduisent de loin pas au burnout, souligne le psychiatre. De même, des relations conflictuelles avec des supérieurs ou un *mobbing* ne se traduisent pas forcément par un burnout. Dans ce contexte, la **personnalité** de chacun ainsi que la **durée de l'exposition** sont déterminants. »

CHAQUE BURNOUT EST INDIVIDUEL

Les symptômes du burnout sont aussi variés que les causes. **Il n'y a pas de tableau clinique unique.** « Si les personnes concernées donnent une impression d'épuisement, elles peuvent néanmoins être hyperactives, explique le Dr Canziani. Elles sont souvent irritables, impatientes ou s'obstinent. Il n'est plus guère possible d'avoir avec elles des échanges spontanés et sans contraintes sur des sujets comme l'activité professionnelle et le temps libre. Elles font fi des conseils qu'on veut leur donner et ignorent souvent les signes d'alerte tels que les troubles du sommeil, les troubles somatiques aspécifiques ou les baisses d'humeur. » **De peur de perdre leur emploi ou de voir leur carrière compromise, les personnes concernées attendent souvent longtemps avant de chercher de l'aide ou du soutien.**

FAIRE REMARQUER DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT !

« D'après les chiffres de l'étude de Promotion Santé Suisse, les syndromes d'épuisement analogues au burnout sont d'une fréquence alarmante, selon le Dr Canziani. Il s'ajoute à cela que l'environnement professionnel moderne impose à de nombreux travailleurs **d'être de plus en plus flexibles et, surtout, multitâches**, et qu'ils soient capables de s'adapter de plus en plus vite à des environnements changeants et des technologies qui évoluent. Tous les travailleurs ne sont de loin pas capables de gérer ces situations de façon optimale. » Pour cette raison, **il est d'autant plus important de réagir à temps** lorsque chez soi-même ou un semblable les premiers signes d'épuisement se manifestent. « Il est impératif d'aborder le sujet, que ce soit dans sa propre famille ou à la place de travail, insiste le Dr Canziani. Une fois le sujet abordé, il s'agit de se mettre d'accord sur diverses **mesures à prendre pour lutter contre le stress et**

Protégez-vous du burnout :

1. **Préserver un équilibre :** cherchez une activité qui vous permet de trouver un équilibre entre charge professionnelle et privée ainsi que de la détente, resp. du temps libre. Soyez à l'écoute de votre corps.
2. **Sachez dire « non » :** tant dans la vie privée que professionnelle, sachez de temps à autre dire « non » au lieu de vous sacrifier pour les autres. Déléguez de temps à autre.
3. **Une vie saine :** ayez une alimentation saine et équilibrée. Une activité physique régulière permet par ailleurs de réduire le stress.
4. **Chercher à se détendre :** des techniques de relaxation, p.ex. le shiatsu, la méditation, le yoga ou le training autogène aident à faire face au stress de la vie quotidienne. Au quotidien, accordez-vous des pauses régulières pour vous ressourcer.



Le bénéfice du shiatsu contre le stress est démontré.

les mettre en œuvre, souligne le spécialiste. En font notamment partie un mode de vie sain ainsi qu'une délimitation claire entre vie privée et professionnelle. Accordez-vous du temps pour vous-même et soyez à l'écoute de votre corps. » ■

Burnout – test rapide

Répondez aux questions suivantes. Si vous répondez « OUI » à trois questions ou plus, vous êtes sûrement à risque de burnout. Cela ne veut pas dire pour autant que vous êtes déjà en burnout. Vous êtes toutefois à risque accru, il est temps de s'interroger.

- Avez-vous des objectifs professionnels ambitieux et êtes-vous prêt à y consacrer beaucoup de temps et d'engagement ?
- Considérez-vous les pauses comme une perte de temps ?
- Avez-vous du mal à dire non lorsque quelqu'un vous prie d'accomplir une tâche dans le cadre professionnel, bien qu'à ce moment-là votre charge de travail atteigne déjà ses limites ?
- Vous sentez-vous le besoin, également dans la vie privée, p. ex. dans la pratique d'une activité de loisir, d'être aussi performant et efficace que possible ?
- Êtes-vous de ceux qui ont tendance à interioriser la colère et la frustration occasionnés dans le cadre professionnel et privé plutôt que d'en parler de façon ouverte et directe ?
- Dans votre métier, votre estime de soi a-t-elle des hauts et des bas fréquents ? Autrement dit : une fois, vous vous trouvez extrêmement capable et compétent, et une autre fois vous vous sentez totalement incompetent et craignez d'échouer ?

