

LE BURN-OUT

Vétos-Entraide a décidé de communiquer sur une entité relative aux soignants, aux thérapeutes que vous reconnaîtrez certainement: le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel.

Si toutes les catégories socio-professionnelles subissent des tensions dans leur milieu, les soignants, en aidant les autres, s'épuisent dans des circonstances particulières qui dépassent le simple stress.

DEFINITION

Le terme de " burn-out syndrom " naît dans les années 70 aux États-Unis suite à l'ouverture de centres de prise en charge des toxicomanes, dont les horaires d'ouverture exigeaient une grande disponibilité des soignants.

Ce terme devient ensuite commun dans les milieux des urgentistes et des secouristes : il s'applique à des professionnels développant une attitude cynique, insensible et négative vis à vis des usagers.

Christina Maslach élabore un instrument de mesure, le maslach burn-out inventory en 1981.

Le burn-out est rapidement admis en tant que problème social puis de santé publique ; il met plus de temps à être accepté comme une entité clinique dans les milieux psychiatriques ou de la médecine du travail.

" Burn-out " est un terme tiré de l'industrie aérospatiale signifiant l'épuisement de carburant d'une fusée aboutissant à la surchauffe puis au risque du bris de la machine.

Les japonais utilisent le terme de Kaloshi (Kalo=mort ; shi=fatigue au travail). En France, le terme consacré est le syndrome d'épuisement professionnel.

Ce syndrome présente des signes cliniques en commun avec l'anxiété, la dépression et les pathologies liés au stress.

Il a ceci de spécifique au monde de l'aide et des soignants qu'en plus de l'épuisement émotionnel et de la perte d'accomplissement de soi au travail que l'on peut retrouver dans d'autres types de professions, il y a une déshumanisation de la relation avec autrui, relation qui constitue le sens du travail de l'individu.

L'épuisement émotionnel est autant physique que psychique. Il y a un sentiment d'être vidé, de saturation émotionnelle, et de grande fatigue qui n'est pas amélioré par le repos.

On peut observer des crises de larmes ou de colère, parfois des refus d'agir ou de répondre à des demandes même anodines. Progressivement, on note une incapacité à exprimer toute émotion.

Comme l'expression des émotions est souvent considérée comme un signe de faiblesse on en arrive paradoxalement à l'aspect de froideur ou d'une hypercorrection de ses émotions.

La déshumanisation de la relation à l'autre est une seconde donnée importante du burn-out. Pour le soignant, le malade ou le propriétaire est considéré comme un objet, une chose, comme un organe malade.

L'humour grinçant et noir devient un mode régulier d'échange, et l'autre est mis à distance.

Le processus est progressif et aboutit à un détachement de l'utilisateur et une sécheresse relationnelle dont l'étape ultime est le cynisme.

C'est un mode de protection de soi et de son intégrité psychique qui aboutit à une forme d'échec personnel.

La diminution de l'accomplissement personnel peut s'exprimer par un sentiment de ne pas être efficace, de ne plus savoir aider les gens.

La relation à l'autre est considérée comme partie intégrante de l'identité du professionnel. Ce dernier va considérer ne plus être à la hauteur, et il va se déconsidérer, se culpabiliser et se démotiver.

Au désinvestissement du travail qui sera le lot le plus commun, peut exister de manière paradoxale un "présentisme" inefficace où le professionnel ne quitte plus son lieu de travail et peut y "traîner".

D.Bedard et A duquel proposent la définition suivante du syndrome d'épuisement professionnel des soignants

" L'épuisement professionnel est une expérience psychique négative vécue par un individu, qui est liée au stress émotionnel et chronique causé par un travail ayant pour but d'aider les gens. "

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET AUTRES PATHOLOGIES

Épuisement professionnel et stress

Emprunté aux sciences physiques, le mot stress désigne la contrainte exercée sur un matériau, il est utilisé par Hans Selye en 1946.

Le stress définit d'abord l'ensemble des réactions normales d'adaptation de l'être vivant à un stimulus. Ce n'est pas l'agent agresseur qui est pathogène mais la réaction de l'organisme à cet agent. Actuellement, les modèles transactionnels envisagent le stress comme une interaction entre la personne et son environnement: en conséquence les réponses physiologiques aux agressions ne sont pas stéréotypées. De plus l'individu n'est pas seulement gêné par une situation mais aussi par l'idée qu'il s'en fait.

C'est le stress chronique qui aboutit au burn out.

On parle d'épuisement professionnel après des expositions à des stress professionnels durant des périodes allant de un à cinq ans. Ce sont les multiples petits débordements qui vont constituer à la longue l'épuisement professionnel.

Il est important de noter que nous ne sommes pas tous égaux face au stress.

Épuisement professionnel et insatisfaction au travail

Ce sont deux entités différentes : si l'épuisement professionnel inclut l'insatisfaction au travail, l'inverse n'est pas vrai.

La satisfaction au travail est un état émotionnel de plaisir découlant de l'évaluation que l'individu fait de son travail à travers le prisme de ses valeurs personnelles.

Le contenu de la tâche est source d'estime de soi, d'estime sociale et de développement personnel.

Épuisement professionnel et dépression

Il existe des sentiments dépressifs lors de l'épuisement professionnel surtout dans le sentiment de diminution d'accomplissement personnel. Diverses plaintes somatiques peuvent aussi évoquer une dépression.

La différence est qu'au début du burn-out le sentiment dépressif existe seulement dans le secteur professionnel.

L'individu n'a pas non plus de ralentissement psychique ou moteur.

Épuisement professionnel et troubles anxieux

Le burn-out peut faire le lit de troubles anxieux mais il est le plus souvent l'aboutissement d'un stress chronique. Les sujets développeront ou non des troubles anxieux suivant leurs caractères.

Épuisement professionnel et somatisations

La somatisation représente en dehors de la volonté, les symptômes qui peuvent toucher tel ou tel organe, telle ou telle partie du corps.

L'appareil digestif est le principal touché, la peau ensuite puis le système cardiorespiratoire, les douleurs, l'appareil urogénital, les troubles sexuels, et les troubles neurovégétatifs.

A la différence du trouble hypocondriaque le sujet en burn-out ne craint pas d'être atteint par des maladies.

Le burn-out est une forme clinique d'un trouble d'adaptation Il est un diagnostic d'élimination et rétrospectif.

Les métiers touchés sont :

- Les soignants
- Les assistantes sociales - Les éducateurs
- Les enseignants
- Les juges et personnels pénitentiaires
- Les auxiliaires de ces professionnels

On peut rajouter au-delà des métiers, les proches d'une personne âgée ou d'un malade chronique, les parents d'un enfant handicapé.

Résumé INTERMÉDIAIRE

Le syndrome d'épuisement professionnel est une entité où :

- Les symptômes sont de type troubles de l'humeur avec un épuisement émotionnel et fatigue
- Les symptômes sont plus psychiques et comportementaux que physiques
- L'installation est progressive et due à de multiples stress professionnels
- Il survient chez des sujets normaux sans antécédents psychologiques
- Les sujets sont engagés dans une relation d'aide
- Il existe une altération de la relation thérapeutique et par conséquent des performances au travail

C'est la relation d'aide qui " tombe malade ".

Le burn-out est une entité qui existe chez les vétérinaires : l'aide existe vis à vis de l'animal certes mais aussi et surtout vis à vis du propriétaire.

Nous connaissons de multiples exemples de vétérinaires qui lors des deux à quatre ans qui suivent leur installation passent par ce cap.

Certains malheureusement entrent dans une chronicité de burn-out. D'autres au bout de quelques années vont stopper leur activité libérale. D'autres encore parce que le public a changé et que donc la relation d'aide a changé, vont subir le burn-out sur le tard vont vouloir prendre leur retraite plus tôt.

D'autres encore vont faire une dépression, un trouble anxieux généralisé ou des tentatives de suicide.

C'est pourquoi Vétos-Entraide souhaite donner des pistes de réflexion, des stratégies d'adaptation, une compilation des facteurs de stress, et sensibiliser aux conséquences du burn-out sur la profession.

Fiche réalisée en Février 2003 par Thierry Jourdan