



Fiche thématique

**Le burnout**  
**Comment définir et identifier ce mal qui nous consume ?**



Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86  
Florence.bierlaire@toutestpossible.be  
www.toutestpossible.be



## Le burn out : comment définir et identifier ce mal qui nous consume ?



Cet article sur le burn out, est le premier d'une série de 3 dont la parution se fera tous les 3 ou 4 mois.

Aujourd'hui, nous allons porter notre attention sur:

Quels en sont les symptômes ?

Quelles sont les personnes les plus à risques ?

Les causes sociétales, les solutions, les traitements seront abordés ultérieurement ainsi que le bore out.

Le burn out est devenu tellement courant, qu'on a tendance à se dire concerné dès qu'on est fatigué ou qu'on en a ras-le-bol de notre travail. Pourtant, ce terme recouvre une souffrance bien plus profonde qu'une simple baisse d'énergie ou de motivation.

Ce qui ne veut pas dire que l'on doit sous-estimer une fatigue qui s'installe ; en effet, si le brun out apparaît souvent comme une véritable cassure dans la vie d'un individu, son arrivée s'est faite petit à petit, insidieusement.

### **L'identifier, le définir**

Le burn out, c'est comme se retrouver éteint(e) après avoir trop donné de soi, de son énergie, de ses ressources.

L'épuisement est aussi bien physique que psychique.

La personne se sent vide, les choses de la vie n'ont plus beaucoup de sens. On est à fleur de peau et on peut se laisser aller à des excès d'énervement et de colère pour un oui, ou pour un non.

La mémoire et la concentration semblent s'être fait la malle, rassembler ses idées et y voir clair devient de plus en plus compliqué.

Tout est corvée, tout est devenu une montagne.

Si certains explosent à tous vents, d'autres vont progressivement se murer dans une froideur et donner l'impression que plus rien ne les touche, et pourtant...

Ce détachement poussé à son paroxysme peut aboutir au cynisme, à l'humour noir, une perte totale de toutes illusions. L'individu se déshumanise...



J'insiste sur le fait que ces éléments représentent vraiment une différence par rapport à la personnalité de départ du sujet qui en souffre. La différence d'attitude est flagrante.

Un sentiment d'inefficacité s'installe, on ne se sent plus bon à rien et frustré de ne plus trouver de sens à son travail.

Dévalorisation de soi, culpabilité et démotivation : tel est le trio de choc qui s'empare de tout notre être !

C'est vrai que la rentabilité n'est plus ce qu'elle était et qu'on est moins efficace, mais pas parce qu'on est bon à rien... mais plutôt parce qu'on a voulu être trop bon dans tout.

Bien sûr, les erreurs deviennent plus fréquentes et faire des choix devient un casse-tête mais comment peut-il en être autrement puisque qu'on est vidé de toute substance vitale ?

On peut avoir la meilleure voiture du monde, sans carburant elle n'ira pas loin...

### **On pourrait schématiser la progression comme suit :**

La vitalité diminue, on commence à se sentir abattu, l'indifférence et l'ennui s'ajoutent.



Le cynisme prend ensuite la relève, on devient plus impatient, irritable, déconcentré. On se sent impuissant et anxieux.

Si rien n'est fait à ce moment: le risque de s'effondrer est grand.

Petite remarque cependant: si le burn out peut conduire à la dépression, il s'en distingue néanmoins au départ. La dépression quand elle arrive, touche directement toutes les sphères de la vie sans exception. Alors qu'ici, c'est la sphère professionnelle qui initie progressivement les choses.

Certes un nouveau terme est apparu depuis peu: le burn out parental, mais le principe est le même... quelque chose est « en trop », on est dépassé.



## Le corps n'est pas en reste !

Lui aussi va exprimer sa souffrance et se manifester au travers de différents symptômes :

- Le sommeil est de plus en plus perturbé (difficultés à s'endormir, réveils fréquents, réveil trop matinal avec incapacité à se rendormir, ...).
- Douleurs diverses (maux de dos, de tête, raideurs musculaires, ...).
- Troubles cardiovasculaires: hypertension, tachycardie, ...
- Troubles digestifs: de la constipation en passant par la diarrhée, des aigreurs à l'estomac, des ulcères ...
- Problèmes hormonaux ou neurologiques: vertiges, problèmes de thyroïde ...

*Ecoutez bien votre corps car c'est souvent lui qui lancera des signaux d'alerte en premier alors que votre mental niera encore le problème.*

## Sur le plan comportemental, certaines attitudes nouvelles peuvent aussi alerter :

- Tendance à se replier et à ne plus sortir de chez soi.
- Compulsions alimentaires de plus en plus marquées ou au contraire une perte d'appétit significative.
- Consommation d'alcool plus importante.
- Comportements inhabituellement agressifs.
- Consommation accrue d'excitants (café, tabac, boissons énergisantes, ...) ou de calmants (anxiolytiques, somnifères, ...).
- D'autres encore iront se réfugier dans une addiction au sport, aux jeux informatiques, ...

## Qui sont les personnes à risques ?

Lorsque le concept est apparu, il faisait souvent allusion aux personnes travaillant dans la relation d'aide : Médecins, infirmier(e)s, assistants sociaux, enseignants...

Aujourd'hui, on en parle aussi beaucoup à propos des indépendants.

*Mais plus qu'une profession, le profil de personnalité va énormément jouer :*

La plupart du temps, on retrouvera des personnes avec des idéaux assez élevés au départ.

Elles sont motivées, généreuses, pleines d'enthousiastes, perfectionnistes. Souvent le travail occupe une place importante dans leur vie et vient parfois combler d'autres manques. Ces différents traits vont souvent les entraîner à se donner corps et âme à leur boulot et ce, sans compter leur énergie.



Petit à petit, un fossé va se créer entre « l'idéal » et la réalité du terrain : les valeurs de l'entreprise ne sont pas celles qu'on croyait, les moyens ne sont pas donnés pour bien exécuter son travail, la reconnaissance est inexistante, la collaboration est bancal, l'ambiance est pourrie, voire même on est victime d'harcèlement...

On se sent alors freiné dans ce que l'on pourrait apporter, on stagne et le boulot perd son côté excitant. Pire, on se demande s'il a encore du sens ! La frustration s'installe de façon irrémédiable. La motivation si grande au départ s'étiolle jour après jour jusqu'à nous rendre complètement apathique... ou colérique !

On se sent tellement désorienté, qu'on en arrive à éviter certaines tâches. On nie d'abord : ça va passer, ce n'est pas moi, c'est une mauvaise passe... On s'absente une fois, pour reprendre des forces (car bien sûr tout rentrera dans l'ordre une fois reposé... pense-t-on..), puis deux fois, trois fois ...

Si on prend congé, on dort 15 heures pour ne pas dire plus... la traversée du salon ressemble à une traversée du monde !

Les personnes manquant de confiance en elles et d'assertivité peuvent aussi être davantage concernées. Idem pour les hauts potentiels et les hypersensibles.

Mais derrière tout cela, on aura toujours des hommes ou des femmes qui ont surinvesti leur profession, qui avaient l'étincelle de bien faire leur travail, qui croyaient en leur « mission ».

Evidemment, le burn out sera toujours multifactoriel : l'histoire et les blessures de chacun vont jouer mais la société et l'organisation de l'entreprise ont aussi une responsabilité immense.



Notre société pousse à produire toujours plus, à être chaque jour plus performants... jusqu'à ce que l'individu n'en puisse plus. Le volume de travail n'est plus humain.

Le rythme est lui aussi rentré dans la catégorie « effréné », comme si le mot « urgent » nous tenaillait toute la journée. Tout doit aller vite (alors qu'on est interrompu 50 fois sur la matinée), tout doit être parfait (alors qu'on manque de moyens et d'effectifs)...

« Tout » mène ainsi à « trop »... qui mène à plus « rien »!

La démolition est totale !

La question d'oser s'arrêter ne se pose même plus : on doit s'arrêter ! Il va falloir se reconstruire maintenant, se faire aider, retrouver le sens de tout cela.



**La prise de conscience d'un burn out n'est jamais simple à accepter, on pourrait comparer ses différentes phases aux phases du deuil :**

**D'abord le déni :** « Non, cela ne peut pas m'arriver ! », « Il faut juste que je me repose un peu et que je me bouge les fesses »...

**Puis vient la colère :** colère de ne pas se sentir bien, colère envers son état, colère envers la société ou l'institution, colère liée aux frustrations qui s'accumulent

**La tristesse :** on se sent mélancolique, une crise existentielle est en cours : « Quel est le sens de ma vie sur terre ? », « Qui suis-je ? »...

Chez certains, la tristesse sera remplacée par la honte de ne plus se sentir au top.



Petite remarque : la phase dépressive peut aussi être accentuée par le réveil de blessures anciennes sur le même thème. Certains traumatismes du passé peuvent être réactivés compliquant ainsi la situation.

**Enfin l'acceptation** : on reprend vie, on apprend à s'écouter, à vivre davantage en adéquation avec ce qui est bon pour soi...



Le tout peut prendre plusieurs mois mais en vaut la peine.

Vous me direz comment on fait pour arriver à cette acceptation ?

Il n'y a bien sûr pas de recettes miracles mais je reviendrai sur différentes méthodes qui peuvent vous aider à faire ce cheminement plus vite lors d'une prochaine édition.

*Florence,*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même.*

Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86

[Florence.bierlaire@toutestpossible.be](mailto:Florence.bierlaire@toutestpossible.be)  
[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)