

Travailleurs salariés

Burn out : stopper l'épidémie

Le burn out est l'un des fléaux du XXI^e siècle. Il est sur toutes les lèvres dans le monde du travail. Les sphères médicales, universitaires et politiques unissent leurs forces pour l'éradiquer : financement d'études, développement de trajets de soins, initiatives d'accompagnement... Et si l'enjeu était surtout de prendre le mal à la racine, repenser notre rapport au travail, à notre mode de vie ?

Frédérique et Marine font partie des "rescapées" du burn out. L'une travaille dans le secteur non marchand comme chargée de communication, l'autre avait décroché un emploi dans une start-up. Elles ont à peine la trentaine et venaient de se lancer dans une nouvelle aventure professionnelle. Cela ne les a pas prévenues de venir grossir les rangs des 25.400 travailleurs en invalidité de travail pour cause de burn out que recense l'Inami rien que pour l'année 2018. Depuis cinq ans, ce chiffre ne fait qu'augmenter.

Selon la KUL (1), un tiers des travailleurs belges serait affecté par des troubles psychiques menant à une incapacité du travail de longue durée. La pathologie principale étant le burn out. Quand on sait que "seuls 50% des travailleurs restés en incapacité de travail pendant six mois ou plus reviennent chez l'employeur", contre 20% seulement pour ceux dont l'incapacité dure plus d'un an, le constat est alarmant. La ministre fédérale des Affaires sociales et de la santé publique, Maggie De Block (Open VLD) a lancé une série de projets pilotes en matière de prévention. Une armada de "solutions" est également déployée pour faire revenir rapidement les burnies (personnes souffrant d'un burn out) sur le marché de l'emploi.

Des signes qui ne trompent pas

Épuisement, distance par rapport au travail, compétences cognitives réduites, douleurs physiques sont autant de symptômes qui définissent un burn out professionnel. "Il touche généralement des personnes très impliquées dans leur job, très exigeantes vis-à-vis d'elles-mêmes, perfectionnistes. Ce sont donc de bons petits soldats pour l'entreprise", analyse Philippe Corten, professeur de psychopathologie du travail à l'ULB et fondateur de la clinique du stress à l'hôpital Brugmann (2). Après trois ans et demi passés dans une organisation, Frédérique s'écroule. Diagnostic : burn out sévère. Son médecin la déclare en incapacité. Elle doit quitter son job pour une durée incertaine. "Je ne pouvais pas envisager d'arrêter mon travail. J'adore mon job et mes collègues." Malgré les alertes que son corps lui lançait pour la prévenir, il lui a fallu du temps pour prendre cette décision difficile. "Cela faisait déjà plusieurs mois que je ne me sentais pas en forme, confie Frédérique. Ça a commencé par des troubles de la mémoire. Je n'arrivais plus à me souvenir de certains mots, de certains noms." Marine, quant à elle, enchaînait les cauchemars la nuit et angoissait la journée lorsque son téléphone sonnait. "Je me retenais à la barre du métro pour ne pas aller au travail. Mais malgré cela, je n'osais pas avouer être à bout."

Comme l'indique Anne Habets, fondatrice du centre Stress Out à Wemmel (3) et coach en bien-être, "la personne souffrant de burn out met, en moyenne, quatre mois à s'en rendre compte. Il y a toute une période de déni. Les proches sont généralement les premiers inquiétés."

Mieux vaut prévenir que guérir

En janvier dernier, Fedris, l'agence fédérale des risques professionnels, a lancé un projet pilote dans deux secteurs à risque : les banques et les hôpitaux. L'accompagnement est personnalisé en fonction de la personne et de son milieu professionnel. Il vise essentiellement "les travailleurs menacés ou atteints à un stade précoce (stade 1 ou 2) par un burn out." L'objectif du projet, qui sera évalué dans deux ans, est de maintenir les personnes au travail ou favoriser leur reprise rapide.

Quelques mois plus tard, Maggie De Block, la ministre fédérale de la Santé, met sur pied un site internet : stressburnout.belgie.be.

À destination des employés et employeurs, il concentre une série de conseils et de témoignages pour accompagner les personnes en proie à cette maladie.

Dans la foulée, de nombreuses initiatives dans le secteur médical voient le jour. Comme en Flandre, avec la mise en place de formations multidisciplinaires pour les médecins généralistes et psychologues cliniciens. Le projet mené par Domus medica et VVKP, l'association des psychologues cliniciens en Flandre, "vise le renforcement de la collaboration entre les médecins généralistes et les psychologues cliniques pour la détection et le traitement du burn out."

À la direction médicale de la Mutualité chrétienne, on préconise la cohérence et la communication entre les différents acteurs de la médecine dans l'accompagnement d'un burny, indispensables à la bonne gestion du traitement. "Le médecin-conseil de la mutualité, le médecin traitant ou le psychothérapeute et le médecin du travail doivent communiquer pour éviter des incohérences entre une reconnaissance d'incapacité de travail et un projet de retour au travail qui se met en place. Lorsque la personne se sent mieux, différentes modalités de reprise peuvent s'envisager. Par exemple : re-

prendre le travail de manière partielle, aménager autrement la fonction, organiser du travail à distance pour réduire les temps de trajets, etc."

Traitements miracles ?

Le monde universitaire s'intéresse également à la problématique. Face à l'épidémie, des traitements sont testés. Elke Van Hoof, professeure à la VUB, a expérimenté un traitement basé sur des techniques de thérapies post-traumatiques (insourcing) telles que celles utilisées auprès de victimes d'un attentat ou d'une agression. Dans cette thérapie, le retour au travail est un élément essentiel. En moins de trois mois, la professeure réussit à remettre ses patients sur le marché. Des résultats qui devraient séduire la ministre sur le plan financier puisqu'elle diminuerait de moitié le temps d'incapacité de travail qui est de six mois en moyenne.

Malgré ces résultats encourageants, l'usage de l'insourcing ne fait pas l'unanimité auprès des spécialistes. Car s'il fait appel aux techniques de traitement post-traumatique, il nécessite, justement, que la cause soit d'origine traumatique. Or, selon Philippe Corten, professeur de psychopathologie du travail à l'ULB, ce n'est pas toujours le cas.

Pour Philippe Corten, le temps est aussi un élément phare du traitement. Plus globalement, le professeur remet en cause une politique de retour rapide à l'emploi. Il recommande un suivi

pluridisciplinaire qui prenne en compte l'individu dans ses différents aspects. "Vouloir accélérer les choses desservirait le traitement. Pour soigner un burn out, il faut modifier et adapter un style de vie. Cela peut être un changement de régime alimentaire, changer sa façon de bouger, sa façon d'être en relation avec les autres..."

Société "burn out-gène"

Une personne en burn out ne peut porter à elle seule la responsabilité de sa situation, plaide pour sa part la coach Anne Habets. "Quand on parle du traitement du burn out en entreprise, il y a ce qu'on appelle le triangle de coresponsabilité. Celle de l'individu - quels sont mes mécanismes de stress, comment je les gère ? - celle de l'employeur et celle du chef de service dans lequel on travaille. Il est toujours opportun de réfléchir à ce qui doit évoluer à ces trois niveaux." Un travail uniquement possible avec la collaboration de l'employeur qui doit pouvoir prendre les mesures nécessaires pour réintégrer le travailleur. Si le burn out est une véritable épreuve de vie, il doit être reconnu comme tel. Non seulement par le corps médical mais aussi par le milieu professionnel de la personne ainsi que par ses proches.

Force est de constater que le burn out nous prévient d'un danger, d'un dysfonctionnement dans notre mode de vie. Cette problématique est propre aux pays dit "développés". Le monde du travail évolue vers plus de précarité en favorisant davantage de pression à la performance pour atteindre toujours plus de productivité. Si le burn out relève une problématique médicale, il évoque plus largement une dimension sociétale en questionnant la place que l'on accorde au travail dans notre vie. Bref, si la remise en question est salutaire pour l'individu, n'en serait-il pas de même pour la société ?

// SORAYA SOUSSI

Le burn out : mon meilleur ennemi

Un burn out peut être dévastateur. Mais pour les personnes qui s'en sortent, l'expérience permet parfois de se remettre en question et d'apprendre à mieux se connaître, ne pas se laisser envahir par le stress, identifier et poser ses limites, accepter l'imperfection.

Marine et Frédérique, anciennes burnies, ont changé de mode de vie. La première s'est reconvertie professionnellement, l'autre a repris son poste en le réadaptant. Le travail sur soi, le recul et la souffrance vécue par le burn out leur a permis d'apprendre à mieux se connaître, à identifier leurs limites pour finalement poser le choix qui leur conviennent (retrouvez leur témoignage complet sur www.enmarche.be).

"Merci burn out !" Ce sont ici les premières lignes du livre d'Anne Samson *15 rebonds pour sortir du burn out*. Un petit fascicule qui retrace le parcours de l'auteure pour sortir de la maladie. Toutes les étapes y sont recensées à travers un panel de métaphores sur un ton humoristique. Véritable appel à ses lecteurs, l'auteure les encourage à trouver ce "nouveau moi" durant le burn out.



"La personne souffrant de burn out met, en moyenne, quatre mois à s'en rendre compte. Il y a toute une période de déni..."
A. Habets

"Vouloir accélérer les choses desservirait le traitement. Pour soigner un burn out, il faut modifier et adapter un style de vie..."
P. Corten

(1) Réinsertion professionnelle des personnes en burn out : évaluation d'un trajet multidisciplinaire avec harmonisation maximale des soins et de l'accompagnement au travail, KU Leuven, 2018.
(2) www.chu-brugmann.be/fr/med/psy/stress.asp
(3) www.stress-out.be/