

BURN-OUT, LE MAL DU SIÈCLE?

La maladie de nos sociétés? p.1-3 | Stress-Out café p.3-5 | Interview: Carine p.6-7 | Enquête: Le burn-out est-il devenu un business? p.8 | Portrait: Fabrice Midal p.9-10 | Billet d'analyse p.11

Le Burn quoi?

Il existe une multitude de définitions du burn-out et les contours de cette maladie peinent encore à être définis dans nos pays, que ce soit en Belgique ou en France.

Toutefois, l'épuisement professionnel plus communément appelé burn-out se caractérise par un état d'épuisement physique, émotionnel et cognitif d'une personne à la suite d'un stress intense au travail.

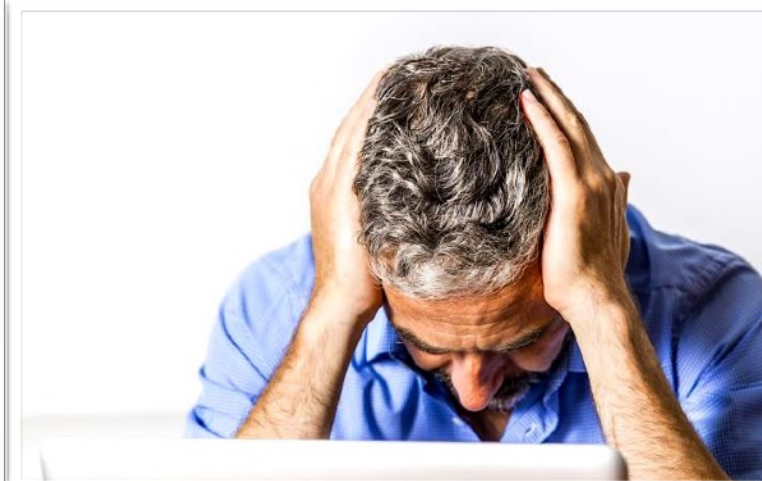
Maladie professionnelle pour les uns ou simple syndrome pour les autres, il est difficile de s'y retrouver tant les avis divergent sur le sujet.

+ de 80 000 « burnies »

Selon les chiffres de l'INAMI, un travailleur belge sur cinq est susceptible d'être confronté à un burn-out au cours de sa carrière professionnelle.

De 2007 à 2014, le nombre de « burnies » a plus que doublé et correspondrait aujourd'hui à 80000 personnes ayant combattu un burn-out pendant au moins un an.

Cependant, ce nombre est à revoir à la hausse étant donné que cette estimation ne tient pas compte des travailleurs indépendants.



WESTEND61 / GETTY IMAGES

Nouvelle factuelle

La maladie de nos sociétés?

Que l'on soit médecin, ouvrier, agriculteur ou encore employé, tous les secteurs d'activités sont concernés par l'épuisement professionnel.

A l'heure actuelle, les problèmes de santé mentale constituent une des principales causes d'absentéisme prolongé au travail et ce, principalement dans les pays industrialisés où l'activité à la chaîne, la compétitivité ou encore la surcharge de travail sont mis en avant. L'augmentation du nombre de burn-out dans nos sociétés s'explique notamment par l'évolution du

Burn-out professionnel = dépression?

FAUX! Il est important de discerner les deux notions qui distinguent deux maladies mentales différentes.

La dépression se distingue du burn-out par le fait qu'une personne dépressive va progressivement perdre le goût des choses qu'elle aime et sera marquée d'une tristesse avec une grande douleur morale. La dépression peut se déclencher après avoir vécu des événements tragiques ou même sans aucune cause apparente et son état psychologique ne découle par forcément du travail.

Bien qu'il existe plusieurs formes de burn-out comme le burn-out parental, la majorité des personnes atteintes de cette maladie, le sont à cause de leur travail. Malgré une perte de confiance en eux, les burnies conservent bien souvent le plaisir d'accomplir les choses qu'ils aiment.

Le processus de guérison est beaucoup plus long pour un dépressif que pour une personne atteinte d'un épuisement professionnel mais il est important de signaler que le burn-out peut très bien entraîner une dépression.

monde professionnel où l'effort intellectuel ou mental a remplacé l'effort physique. Les travailleurs d'aujourd'hui sont hyperconnectés, constamment sollicités et doivent se montrer flexibles par rapport au multitasking. Le cerveau se retrouve en constante ébullition et ne se voit plus accorder le repos nécessaire à la récupération.

On recense pas moins de 170 symptômes du Burn-out qu'ils soient des symptômes émotionnels, physiques ou cognitifs. Pour Christina Maslach, le burn-out est un syndrome d'épuisement évolutif se présentant en trois stades. Le premier étant l'épuisement physique accompagné de troubles mentaux et émotionnels très importants. Environ 50% de la population ne dépasse pas le stade 1. Ensuite vient le second stade. Les personnes observent alors le monde avec une certaine distance et où les femmes deviennent plus émotives et les hommes plus cyniques. Vient finalement le troisième stade caractérisé par un sentiment d'échec professionnel.

Quelle reconnaissance en Belgique?

Chez nous, le burn-out n'est pas encore reconnu comme une maladie professionnelle et la Ministre de la santé, Maggie De Block n'entend pas se diriger vers cette reconnaissance. Le titre de « maladie professionnelle » est réglementé par la législation et donne droit à des indemnités aux personnes qui en souffrent. L'épuisement professionnel n'est pas considéré comme tel à l'heure actuelle et se classe dans la catégorie des « risques psychosociaux ». Malgré le fait que la cause de la maladie soit due à la profession exercée, d'autres variables comme les caractéristiques intrinsèques de la personne ou sa vie privée entrent en ligne de compte et empêchent dès lors le burn-out de jouir de cette reconnaissance. La Ministre a cependant consenti à admettre le burn-out comme maladie en relation avec le travail, ce qui pourrait permettre un déblocage de fonds en vue d'avoir une meilleure prévention du burn-out. Malheureusement, aucune somme n'a encore été débloquée et la situation pourrait bien rester en l'état.

Pour rappel, une personne souffrant d'une maladie professionnelle a le droit de toucher 72% de son salaire brut alors que le statut actuel du burn-out donne droit aux personnes en souffrant de percevoir 60% de leur salaire brut. Ces pourcentages ne correspondent cependant pas toujours à la réalité. En effet, le salaire brut par jour ne peut aller au delà d'un certain montant appelé plafond salarial. Celui-ci dépend de plusieurs critères tels que la date du début d'incapacité de travail, de l'invalidité, du repos de maternité, de l'écartement du travail, du congé de naissance ou congé d'adoption. Les montants octroyés sont dès lors, en pratique, bien moins élevé que 72 ou 60% du salaire brut.

Il s'agit dès lors d'un enjeu important pour les burnies et non pas uniquement afin d'avoir droit à de plus fortes indemnités mais également afin d'obtenir une meilleure reconnaissance de la maladie.

■ Steylemans Guillaume

« Stress-out café », une pause qui fait du bien.

Reportage

Cet atelier animé par Anne Habets, mêlant théorie, témoignages et humour se présente comme un petit bol d'air pour ses participants. Immersion.

Ce 15 novembre 2017 se tenait un Stress-out café au centre Psyris d'Uccle. Bien que l'activité soit avant tout destinée aux personnes atteintes d'un Burn-out, elle reste accessible à toute personne désireuse d'en apprendre plus sur le sujet ou aux personnes directement ou indirectement touchées par l'épuisement professionnel. Nous nous sommes donc intégrés à ce petit moment de partage avec beaucoup de plaisir.

Regroupés en cercle autour de sa fondatrice, Anne Habets, l'activité débute dans la bienveillance et se base sur la discussion et le partage de conseils. Timidement, chaque participant commence par se livrer sur son expérience, ses questions et ses attentes. Au fil des présentations, il y a plus d'assurance dans les prises de parole où chacun/chacune se retrouve dans les ressentis de l'autre et où le climat de confiance s'installe.

Vient le tour d'Anne, expliquant sa carrière atypique; devenue chef d'entreprise à 24 ans, elle n'a cessé de vivre à du 100 à l'heure jusqu'à traverser un burn-out il y a un peu plus de 5 ans.

« Stress-Out pour une vie sans burn-out! »

Alors que les ateliers et méthodes pour vaincre le stress fleurissent un peu partout, Anne Habets propose sa méthode à elle.

Poussée par son mentor, le Professeur Philippe Corten, fondateur de la clinique du stress au CHU Brugmann, elle décide de fonder « Stress-Out » en 2015 dans le but d'accompagner les organisations et les individus dans la prévention du stress ou du burn-out.

Le projet est soutenu par plusieurs référents scientifiques dont notamment le Dr Nathalie Tellier, médecin spécialiste du Burn-Out et fondatrice de l'IPBO et le Dr France Roblain, avec qui Anne Habets anime des conférences accessibles à tous.

Stress-Out se base sur trois concepts clés que sont la dimension primaire (sensibilisation), la dimension secondaire (prévention et limitation des risques) et la dimension tertiaire (limitation des dommages). L'ensemble des ateliers proposés touchent les dimensions corporelle, émotionnelle, mentale et relationnelle.

L'activité phare du projet Stress-Out s'intitule « J'apprivoise mon stress en huit étapes ». Ce programme complet d'accompagnement décomposé en huit ateliers, a pour but de permettre aux participants de créer leur propre boîte à outils contre le stress et de se reconstruire après un Burn-Out..

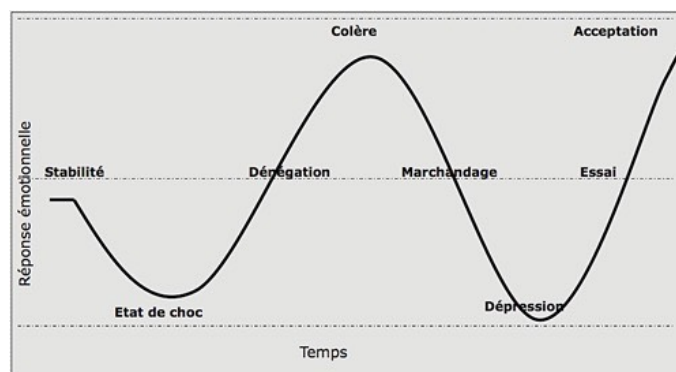
Enfin, en plus du Stress-Out café, « Stress-Out reconnecte » se destine aux personnes retrouvant le chemin du travail après une longue absence et se compose également d'ateliers collectifs.



Après tout le chemin parcouru, son burn-out est aujourd'hui comme un cadeau qui lui a permis de se recentrer et de devenir plus réaliste. Evidemment, la maladie n'a pas été tout de suite perçue comme quelque chose de positif dans sa vie mais petit à petit Anne a su en tirer partie et a fait d'elle la personne qu'elle est devenue, forte, ouverte et à l'écoute. C'est ensuite devenu clair pour elle. A la suite de multiples rencontres, elle décide de fonder Stress-out afin d'accompagner les gens qui vivent la même chose.

En écoutant les différents témoignages, il est clair que malgré toutes les différentes expériences et personnalités, chaque participant ressent les mêmes craintes, doutes ou questions. Il y a tout d'abord ce besoin important d'entendre des gens qui vivent la même chose et pour qui le burn-out est compris de la même manière. Ensuite, il y a ce sentiment d'être perdu face à tout ce qui peut être proposé sur Internet pour sortir de la maladie par exemple.

Après toutes les questions, place aux réponses et aux explications sur le burn-out! Et c'est là le but du Stress-Out café... Apporter des réponses et des conseils aux personnes qui en ont besoin. Anne Habets, qui reprend le schéma d'Elisabeth Kubler nous apprend que la personne atteinte d'un burn-out passe par plusieurs phases avant de guérir. Il y a à la fois des symptômes émotionnels qui peuvent se traduire notamment par une irritabilité, un sentiment de solitude ou encore une perte de mémoire et des symptômes physiques comme des troubles du sommeil ou



Courbe de Elisabeth Kubler

digestifs, des douleurs ou même des vertiges.

Il y a souvent une phase de déni où la personne souffrant d'épuisement professionnel ne prend pas conscience de sa part de responsabilité, rejette la faute sur les autres et a du mal à se rendre compte qu'elle est en burn-out. L'individu passe bien souvent par un isolement social, une baisse de motivation au travail ou un excès d'activité pour tenir le coup.

Que faire pour éviter le Burn-out?

Il n'y a pas de remède miracle pour Anne Habets mais elle nous propose cependant quelques pistes:

- Trouver une activité qui apaise et en fonction de ce que l'on aime. Cela peut être une balade au milieu de la nature, faire du sport, dessiner... Le choix est donc large! Mais attention à ne pas faire une activité uniquement sur base de conseils d'une autre personne et se forcer. Il faut trouver un moyen de détente qui fasse personnellement du bien.

- Utiliser deux téléphones portables ou deux adresses mails qui permettent de dissocier sphère privée et professionnelle.
- Se transposer dans des endroits ou des moments que l'on aime et qui apaisent, avant de réaliser quelque chose de stressant.
- Se détendre activement en faisant des exercices de respiration et en apprenant à la maîtriser.
- S'étirer, bouger ses épaules, détendre son corps là où on ressent un noeud.

Que faire pour en sortir?

- L'important est de commencer par bien s'entourer d'une équipe pluridisciplinaire experte en la matière et d'être à l'écoute de son corps en se reposant.
- Récupérer le sommeil est une étape cruciale. Et rien ne sert de se faire coacher avant d'avoir récupéré physiquement.
- La tenue d'un petit journal peut s'avérer d'une grande aide afin de constater ses progrès et son évolution au jour le jour.
- Avoir un entourage qui soutient et multiplier les contacts avec des personnes bienveillantes.
- Si cela fait du bien, essayer des techniques de relaxation comme la sophrologie ou le yoga du rire. Le rire est le meilleur des médicaments.
- La méditation est un très bon remède mais attention, 10 min de méditation par jour

est plus adéquat que 1h de méditation par semaine.

Quand reprendre le travail?

Tout d'abord, il faut que l'envie revienne! Reprendre trop vite le travail sans vraiment le vouloir sera moins bénéfique. Et cette envie reviendra petit à petit avec le temps, soyez donc patients! Plus l'absence au travail a été longue, plus la réintégration est difficile. Une fois de retour au boulot, prenez votre temps et allez à votre rythme. Les professionnels de la santé recommandent de reprendre avec un temps partiel (mi-temps médical) pour se remettre petit à petit dans le bain. N'hésitez pas à continuer d'être suivi après la reprise. tant par un coach que par une prise en charge pluridisciplinaire. Essayez d'avoir une discussion avec ses supérieurs, le département RH et ses collègues afin de déterminer les attentes de chacun.

Selon une étude de l'ULB, 75% des personnes sortant d'un burn-out changent de poste ou d'employeur. Ce qui compte c'est que le retour ne se fasse pas en freinant des quatre fers. Travailler doit redevenir un plaisir ou à défaut ne pas redevenir une corvée.

■ Steylemans Guillaume

Interview

Carine, 42 ans est passée par un burn-out il y a 3 ans. Aujourd'hui remise sur pieds, elle a accepté de revenir avec nous sur son expérience d'épuisement professionnel et les conséquences que cette période a eu sur sa vie.

Bonjour Carine, comment vous sentez-vous aujourd'hui 3 ans après votre burn-out?

Beaucoup mieux! De l'eau a coulé sous les ponts depuis 2014 et je me sens beaucoup plus forte qu'auparavant. Je me suis en quelque sorte recentrée sur ce qui me semblait être important dans ma vie professionnelle et dans ma vie en général.

Quelle était votre profession avant d'être en burn-out?

J'ai travaillé pendant presque 15 ans dans une grande agence bancaire dans le centre de Bruxelles. J'étais véritablement dans une routine du métro-boulot-dodo. Je ne m'entendais pas spécialement avec mes supérieurs et l'ambiance entre collègues n'a jamais été ce que j'espérais trouver dans le monde du travail.

Quand vous êtes vous rendu compte que vous étiez en burn-out?

Je ne m'en suis pas rendu compte tout de suite. Pour moi, c'était un peu inconcevable même si je commençais petit à petit à trainer les pieds en allant au boulot. J'ai commencé à ressentir de la fatigue après chaque journée, je devenais susceptible et à fleur de

peau. J'ai été voir un médecin qui m'a dit que je présentais des symptômes de burn-out. Je suis sortie de là un peu abasourdie mais j'ai dû l'accepter même si c'était difficile pour moi de lever le pied.

« C'était une petite gifle d'apprendre que je n'étais pas invincible... »

Est ce que ce burn-out représente dès lors une sorte d'échec dans votre vie?

En quelque sorte oui même s'il m'a permis de rebondir par la suite. J'étais quelqu'un pour qui le chemin était déjà tout tracé et c'était une petite gifle d'apprendre que je n'étais pas invincible...

Pensez-vous, comme Anne Habets le dit, que votre burn-out peut être perçu comme un cadeau?

Je ne sais pas si je peux dire que mon burn-out a été un cadeau car il y a des moments où je me sentais vraiment au plus bas. Mais c'est vrai qu'il m'a permis de prendre conscience de certaines choses qui n'allaient pas trop dans ma vie professionnelle. J'étais constamment en train de penser à mon boulot au détriment de ma vie de couple par exemple. Ce burn-out m'a permis de prendre du temps pour moi et ça c'est déjà quelque chose... Je ne m'étais jamais vraiment octroyé de petites pauses ou de moments de repos. Alors oui, dans ce sens c'est un cadeau mais si vous m'aviez posé la question deux ou trois ans en arrière je ne

pense pas que j'aurais répondu la même chose.

Comment votre entourage a-t-il perçu votre maladie?

J'ai eu la chance d'avoir un mari très compréhensif et qui m'a épaulée et aidée pendant cette période. Au départ, c'était assez difficile pour lui comme pour moi car j'avais besoin de respirer et il était toujours derrière moi à me demander comment j'allais, etc. J'avais par moment l'impression que mes parents minimisaient ma maladie en pensant que ce n'était pas très grave ou que de toute façon il y avait pire dans la vie. Heureusement, ils ont changé d'attitude et j'ai également pu compter sur eux.

Quel a été votre remède à vous?

M'octroyer du temps à faire ce que j'aime! J'ai consulté plusieurs psychologues et j'ai essayé pas mal de choses comme la sophrologie qui m'a beaucoup aidée. J'ai également pensé à ma reconversion parce qu'il était devenu impossible pour moi de retourner travailler au même endroit.

Quelle profession pratiquez-vous aujourd'hui?

Travailler dans une grande entreprise ne me correspondait pas. J'ai toujours voulu être indépendante et faire les choses par moi-même, sans directives d'autres personnes. J'en avais vraiment assez de me donner à 100% dans un cadre qui n'était pas le mien. Je suis donc repartie à zéro et je me suis lancée à mon compte. Je prenais déjà des petits cours depuis quelques années pour apprendre à faire des massages. J'ai décidé

d'ouvrir mon propre salon de massage et je me sens revivre. J'ai l'impression de faire enfin ce qu'il me plait. J'ai l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes chaque jour et je pense que c'est ce qui me manquait.

■ Steylemans Guillaume

Enquête

Le burn-out est il devenu un business?

Depuis quelques années, une myriade de méthodes sont apparues afin de soigner un burn-out. Méthodes qui sont bien souvent très coûteuses et pas toujours remboursées par la mutuelle. Quel est le véritable coût d'un burn-out pour la société et pour les malades?

Selon les conclusions d'une étude de l'agence Securex, un travailleur européen sur quatre serait confronté à une tension professionnelle. Ce stress aurait également un impact négatif sur sa santé et son bien-être. L'Agence indique de plus, que le coût des troubles psychiques en Europe s'élève à quelque 240 milliards d'euros par an.

En Belgique, le coût des travailleurs en incapacité s'élève à 6 milliards d'euros et un tiers de ces travailleurs malades de longue durée seraient des personnes souffrant d'un burn-out. Les montants alloués en indemnités par l'Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité (INAMI) ont plus que doublés depuis 2007 et risquent à terme de mettre en danger notre système d'assurance maladie-invalidité. Il serait peut être donc temps d'agir ou d'augmenter la prévention du burn-out dans tous les secteurs d'activités.

Bien que les indemnités ne soient pas énormes, certaines personnes utiliseraient le prétexte du burn-out pour ne plus avoir affaire à leur employeur. Mais pour les

véritables malades, quelles sont les solutions proposées et à quel prix?

Entre 50 à 70€ la séance de thérapie sur le burn-out, 30 € les six séances de yoga du rire, 195€ les cinq séances de sophrologie, 180€ les cinq séances d'hypnose, 380 ou 450€ les huit ateliers Stress-Out ou encore 250€ les 8 séances de pleine conscience et sans oublier les éventuelles séances chez le psychologue, ... Le burn-out est une maladie coûteuse pour les gens qui en souffrent. Il faut dès lors se méfier des personnes pouvant surfer sur le développement de la maladie pour s'enrichir. Le malheur des uns fait parfois le bonheur des autres...

Le nombre de solutions proposées fait parfois peur aux patients qui ne savent plus vers où se tourner. L'augmentation des cas de burn-out en Belgique a fait exploser les offres médicales ou de bien-être qui ne sont pas toujours efficaces ou qui vous poussent à revenir à de très nombreuses reprises pour toujours vous faire dépenser plus. Cependant, ces dernières années, des services hospitaliers ou des centres spécialisés se sont concentrés sur le traitement du stress. Il faut bien admettre que ces endroits répondent de manière satisfaisante aux besoins des patients et qu'ils correspondent à une demande croissante de ceux-ci.

Un seul conseil, renseignez-vous avant de commencer un traitement et n'hésitez pas à choisir des méthodes qui vous font du bien et qui respectent votre portefeuille.

■ Steylemans Guillaume

Portrait

Fabrice Midal, l'art de se foutre la paix.

Depuis une vingtaine d'années maintenant, Fabrice Midal, philosophe français, a fait de la méditation son domaine de prédilection. Pour les personnes souffrant d'un burn-out, son travail se révèle d'une précieuse richesse.

« Foutez-vous la paix », telle est la devise de ce philosophe né en 1967. C'est aussi le titre d'un de ses 30 livres et la pensée centrale des exercices de méditation qu'il propose. Pour lui, se foutre la paix signifie lâcher la pression pour être en rapport avec ce qui se passe dans le présent et prendre plaisir à ce que l'on fait. Et c'est là tout le lien qui unit son travail avec les personnes touchées par l'épuisement professionnel. Il apporte des pistes de solutions ainsi que des moyens de prévention.

En 2005, fort de ses différentes rencontres et de son expérience dans le monde de la méditation, il fonde l'Ecole occidentale de méditation où il propose des cours d'initiation, des séminaires ou encore des stages. Il organise régulièrement des conférences qui sont disponibles sur Internet et qui permettent à tous d'y avoir accès. Il se déplace de Paris à Genève jusque Bruxelles pour donner des cours d'initiation à la méditation.

Pour Midal, la recherche du plaisir est un impératif dans la vie ou du moins un chemin à prendre sans modération. Dans ses

conférences, il parle du fait que la performance a pris le dessus dans notre quotidien et que cela finit par nous étouffer.

Comment faire pour y remédier?

Il faudrait passer de la perspective de tout contrôler à une perspective de trouver du plaisir dans la vie. Pour le philosophe, la base d'une vie heureuse est la capacité à ressentir pleinement ses émotions. La méditation va permettre d'accepter pleinement ses émotions et de trouver du sens à chaque situation. Il y a deux possibilités pour être fort. Soit on fait semblant de ne pas être vulnérable, soit on accepte de ne pas l'être et on gagnera en force.

Il existe aujourd'hui une webpage « fabricemidal.com » sur laquelle il propose gratuitement une série d'exercices de méditation destinés au débutant comme aux plus expérimentés. Ces exercices peuvent se révéler être utiles pour les personnes présentant des signes de stress ou de burn-out. Ils permettent de relâcher la pression et sont axés sur trois aspects: la pleine présence, la confiance et l'amour bienveillant.

Voici les différents conseils de Fabrice Midal:

- S'asseoir en adoptant une position droite qui nous aide à être plus présent.
- Ne rien faire, ne pas essayer d'être calme, nous n'avons rien à réussir.
- Fermer les yeux et profiter du moment présent.
- Dire oui à la vie et croire en nous.
- Respirer et prendre le temps de le faire.

Comment la méditation et la vision de Fabrice Midal peut-elle aider à accepter son burn-out?

Pour l'auteur, le burn-out se caractérise par le fait que les individus s'effondrent parce qu'ils veulent tellement bien faire qu'ils se retrouvent à n'être plus en rapport avec eux mêmes. La méditation va permettre, selon le philosophe à accepter ses émotions et trouver du sens à la situation. On parle beaucoup de récupérer et de prendre du temps pour soi quand on est en burn-out et la méditation va permettre ce relâchement.

Toutes les actualités de Fabrice Midal sont à retrouver sur son site Internet et ses conférences en ligne sont disponibles sur sa page Youtube: Ecole Occidentale de Méditation.

Pour aller plus loin: (sélection de la rédaction)



« *Pratique de la méditation* », Fabrice Midal, Livre de poche, 2012.



« *Burn-out, des solutions pour se préserver et pour agir* », Christina Maslach et Michael P. Leiter, les arènes, 2016



« *Faut il se foutre la paix pour commencer à vivre?* », livre de Fabrice Midal aux éditions Flammarion, 2017.



« *Quand le travail vous tue* », Aude Selly, Maxima, 2013.

■ Steylemans Guillaume

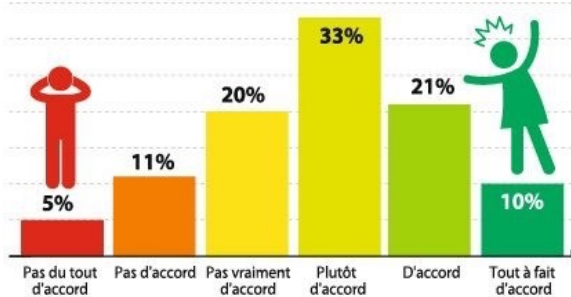
Billet d'analyse

Selon une étude réalisée par Securex en 2014, près de deux travailleurs belges sur trois se disent stressés au travail. 64% de nos travailleurs se considèrent donc comme en proie au stress au boulot. Chiffre qui se révèle donc préoccupant et qui peut en partie expliquer le nombre grandissant de burn-out sur notre territoire.

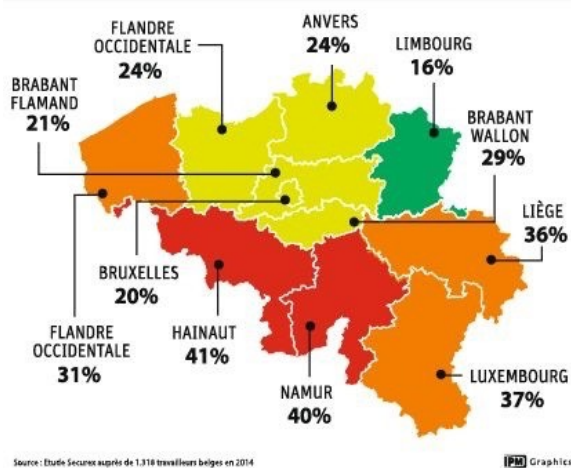
La prévention reste à l'heure actuelle une solution possible pour pallier à cette croissance du nombre de malades. La Ministre De Block ayant décidé d'augmenter l'enveloppe destinée à la prévention du burn-out dans les entreprises, l'espoir d'une diminution des épuisements professionnels est envisageable et les chiffres de l'année 2017 n'ont pas encore été publiés.

Près de deux travailleurs belges sur trois (64%) subissent un stress au travail

"Je ressens du stress au travail"



Les problèmes liés à la tension professionnelle touchent davantage les travailleurs du sud du pays



■ Steylemans Guillaume

Les travailleurs des provinces du Hainaut et de Namur sont celles qui concentrent le plus de personnes concernées par des problèmes de stress au travail. Ces chiffres sont une autre façon d'illustrer les 80000 travailleurs en burn-out cité par l'INAMI et cette tendance à la hausse tend à se confirmer d'année en année...