



ETES VOUS SUJET(TE) AU BURN- OUT

Faites le test de propagation

Le burn-out est appréhendé comme un drame de l'insuffisance individuelle alors qu'il relève d'une pathologie sociale, voire de civilisation.

Le test de propagation n'est pas une échelle d'autoévaluation chiffrée

C'est un parcours clinique permettant, au fil des cases, de mesurer les modifications souvent infraliminaires, subreptices, dans sa vie professionnelle comme dans sa vie privée, qui font évoluer un salarié vers l'épuisement.



D'abord une manière de travailler

- Y Vous aimez votre travail et vous ne comptez pas trop votre temps et votre investissement.
- Y Vous voulez que les choses soient bien faites.
- Y On peut compter sur vous.
- Y Les valeurs du travail bien fait, de l'engagement, de l'utilité sociale sont ancrées en vous par votre éducation familiale ou par des expériences de vie qui vous en ont démontré l'importance.
- Y Vous voulez réussir socialement par votre travail parce que votre milieu d'origine a été source d'épanouissement et que vous voulez vous y maintenir, ou bien de souffrance sociale que vous ne voulez plus retraverser.
- Y Vous voulez vous extraire de la masse, être reconnu, et même être le meilleur.
- Y Vous êtes un bon petit soldat, vous participez au travail collectif de votre entreprise ou de votre institution, vous êtes fier d'en « être », la renommée de votre employeur fait un peu la vôtre.
- Y Vous n'avez pas de notion ou de compréhension particulière de ce que l'on appelle les organisations du travail. Les acteurs prévus par la loi pour vous aider sont perçus par vous au travers de stéréotypes : le médecin du travail est plus ou moins à la solde de l'employeur, les syndicats en font trop ou pas assez, le CHSCT, vous ne savez pas trop ce que c'est, ni à quoi ça sert.
- Y Vous n'avez de contact qu'avec votre hiérarchie et le service RH et c'est à eux que vous obéissez



La surchauffe et les premières contradictions et impasses que l'organisation du travail sait retourner contre celui qui ne sait pas s'organiser, ou hiérarchiser ses tâches. On ne devrait pas entrer dans le monde du travail sans connaissance sur ses droits, ses devoirs et les nouvelles organisations du travail !

- Υ Vous savez que depuis quelques temps vous manquez d'effectif, de moyens et de temps pour faire votre travail, mais vous faites avec.
- Υ Depuis quelques temps quand même, vous ressentez de plus en plus de difficultés pour accomplir tout votre travail
- Υ Vous rentrez chez vous soucieux de ne pas être à jour, en sachant que ce qui n'a pas été fait aujourd'hui va se rajouter à la charge de demain
- Υ Vous ne dormez plus vraiment sur vos deux oreilles
- Υ Vous essayez, quand c'est trop difficile, de faire remonter vos difficultés auprès de votre encadrement mais ils vous répondent que c'est comme ça et qu'on ne peut pas faire autrement. Que c'est temporaire, un simple coup de collier à donner.
- Υ Comme ça dure, vous en reparlez et là on vous répond que vous devez mieux définir vos priorités, hiérarchiser vos tâches.
- Υ Du coup, vous vous sentez bien seul
- Υ Avec le discours qu'on vous renvoie, Vous avez l'impression de ne pas être à la hauteur de ce qu'on attend de vous. Vous vous dites que c'est vous qui n'en faites pas assez, ou pas assez bien.
- Υ Vous commencez à vous sentir coupable de ne pas y arriver.
- Υ Vous avez un peu peur pour votre boulot
- Υ Vous décidez donc de faire des efforts pour vous mettre à jour. Vous arrivez plus tôt, vous restez plus tard, vous poussez la machine
- Υ Vous travaillez chez vous le soir, les week-ends.
- Υ Mais même avec tous ces efforts, Vous n'arrivez plus à vous mettre à jour



Au bout de six mois, le stress chronique. Comme pour le tableau douloureux chronique, au bout de six mois de stress continu, l'organisme est entamé dans toutes ses fonctions. Un salarié averti peut aller voir le médecin du travail, son syndicat pour évoquer la situation. Il ne faut pas tenter de tenir à tout prix, dans une posture héroïque.

- Υ Votre capacité d'attention et de concentration est saturée, vous n'imprimez plus tout ce que vous devez retenir.
- Υ Il vous faut plus de temps pour tout faire, ça devient un cercle vicieux
- Υ Vous avez de plus en plus souvent mal au crâne, à la nuque...
- Υ Vous commencez à avoir mal de ci de là, puis bientôt vous avez mal partout
- Υ Vous êtes une boule de muscles endoloris et de tensions
- Υ Vous avez la vue éblouie devant votre écran où vous passez des heures
- Υ Vous avez mal aux yeux
- Υ Vous avez la vue qui se trouble
- Υ Vous devez faire changer vos lunettes
- Υ Tout commence à vous agacer, le manager qui vous demande de faire des choses en plus, vos collègues qui ne vont pas assez vite et qui bloquent votre travail
- Υ Vous êtes plus irritable, impatient
- Υ Vous avez du mal à trouver le sommeil quand vous vous couchez car vous surfonctionnez tellement pendant la journée, que le soir, vous ne redescendez pas

L'engrenage. C'est l'étape décisive qui fait passer le salarié au fonctionnement compulsif dont il faudra bien que quelqu'un de son entourage l'extrait. Là, bien sûr, il faut aller consulter.

- ✓ **La fatigue est un mécanisme protecteur faisant intervenir une multitude de systèmes de régulation, pour un but unique : conserver l'équilibre vital c'est à dire Vivre des intérêts sans toucher au capital.**
- Υ Vous devenez anxieux à l'idée de ne pas vous endormir à temps et d'avoir vos heures de sommeil
- Υ Vous vous réveillez en pleine nuit et vous êtes assailli par tout ce que vous n'avez pas fait, tout ce que vous avez encore à faire
- Υ Vous ruminez et vous n'arrivez plus à vous rendormir



- ÿ Vous n'arrivez plus du tout à dormir
- ÿ Vous voudriez tellement dormir plus
- ÿ Vous vous sentez las, ralenti
- ÿ Vous vous sentez fatigué
- ÿ Vous voudriez bien décrocher mais comment faire ?
- ÿ Vous n'arrivez pas à lutter contre le TTU (« Très Très Urgent »), le toujours tout de suite, l'ASAP (« As Soon As Possible »)
- ÿ Vous n'arrivez pas à décrocher de votre messagerie, de votre smartphone
- ÿ Le bip du mail entrant ou du message vous attire inexorablement, vous voulez savoir qui c'est.
- ÿ Les temps de répit au travail sont utilisés pour regarder votre messagerie perso
- ÿ Vous êtes captif du numérique, vous regardez tout en ligne, boulot, soldes, journaux, sites divers
- ÿ Vous vous sentez épuisé
- ÿ Vous avez l'impression de toujours faire la même chose et de ne jamais être à jour
- ÿ Vous n'avez pas fini ce que vous aviez à faire hier et vous n'avez pas dormi de la nuit en pensant à ce qui allait vous tomber dessus ce matin
- ÿ Vous démarrez toutes vos journées avec un sentiment de faute, de culpabilité puisque vous n'êtes pas à jour
- ÿ Tout en vous sentant au bout du rouleau, vous vous acharnez à finir vos objectifs
- ÿ Vous êtes pris dans un engrenage : vous êtes fatigué, donc moins performant. Vous redoublez d'effort et donc vous doublez votre fatigue
- ÿ Vous travaillez de manière compulsive
- ÿ Vous vous auto accélérez
- ÿ Vous êtes là de plus en plus longtemps mais ça n'avance pas, vous refaites dix fois la même opération
- ÿ Vous essayez de donner le change de donner l'impression d'être motivé, présent, de travailler mais c'est inefficace
- ÿ Vous avez du mal à trouver les mots, vous oubliez vos codes de carte bleue, votre numéro de sécurité sociale

- Υ Plus vous cherchez, plus vous avez l'impression que votre cerveau se bloque
- Υ Vous faites des erreurs, vous vous trompez de mots, vous vérifiez mal, vous laissez passer des procédures, vous en apercevez puis bientôt vous ne vous en apercevez plus



Puis La désocialisation

- Υ Vous n'allez plus prendre de café à la machine, ni déjeuner à la cafétéria, d'abord, ça vous fait perdre du temps et puis les écouter vous agace.
- Υ Vous n'avez plus envie de parler aux gens, même aux collègues que vous aimez bien
- Υ Comment leur dire dans quel état vous êtes, alors qu'ils ont l'air de tenir
- Υ Que pourraient-ils faire pour vous aider de toutes façons ?
- Υ Un collègue est venu vous parler de votre état, vous lui avez dit de se mêler de ce qui le regarde, vous allez très bien
- Υ Le soir chez vous, vous travaillez de plus en plus tard
- Υ Vous ne parlez plus que de ça à votre conjoint, à vos enfants, à vos amis
- Υ Ils s'en plaignent, bientôt vous ne leur parlez plus du tout de votre travail puisqu'ils n'ont pas l'air de comprendre
- Υ Bientôt vous ne sortez plus car vous n'avez plus l'énergie.
- Υ Les week-ends vous travaillez, toujours dans l'espoir de rattraper
- Υ Pendant les vacances, vous vous connectez pour continuer à suivre votre travail
- Υ Vous avez besoin de manger davantage
- Υ De plus en plus de sucre et de gras
- Υ Vous n'allez plus manger au self ou dans un café, vous n'avez plus le temps.
- Υ Vous avalez vite fait un sandwich sur le coin de votre bureau
- Υ Vous digérez mal
- Υ Vous ne digérez plus rien
- Υ Vous avez raté le cours de gym
- Υ Vous n'avez plus le temps d'aller courir
- Υ Vous n'avez plus le temps de faire vos courses



- Υ La cuisine
- Υ Le ménage
- Υ Vous vous mettez en colère plus facilement
- Υ Vous aboyez envers vos collègues, vos subordonnés, votre équipe
- Υ Vos enfants vous énervent à vous tomber dessus dès que vous rentrez à la maison pour les devoirs
- Υ Vous hurlez sur vos enfants sans arrêt
- Υ Ce matin, pour la première fois vous avez frappé votre enfant parce qu'il ne se préparait pas assez vite.
- Υ Vous passez de la colère aux larmes sans comprendre pourquoi

- ✓ **Les échanges métaboliques constituent des mécanismes chimiques qui ont pour mission d'emmagasiner et de libérer de l'énergie au fur et à mesure des besoins.**
- ✓ **Si l'adaptation exige une quantité d'énergie supérieure à celle que le système peut mettre en disponibilité → fatigue voire épuisement.**
- ✓ **Si la période de récupération ne succède pas à la dépense d'énergie, le bilan énergétique devient rapidement déficitaire → apparition de lésions irréversibles.**
- ✓ **Chez le sujet normal en effort modéré, les ressources énergétiques de l'aérobiose (consommation d'oxygène) suffisent pour couvrir les besoins.**
- ✓ **Si la quantité d'oxygène devient insuffisante, le mécanisme chimique de production d'énergie s'oriente vers l'oxydation indirecte (formation d'acide lactique et d'autres substances plus ou moins toxiques) dont l'accumulation dans le sang explique les symptômes de la fatigue (comme les courbatures) tableau d'épuisement.**

LES SIGNAUX FORTS : Les troubles et lésions



La fatigue

- La réponse de l'organisme reste dans les limites physiologiques.
 - Les fonctions respiratoire, circulatoire, le catabolisme sont momentanément augmentées mais la fatigue disparaît avec le repos.
-
- La réponse oscillante s'installe lorsque l'effort se prolonge ou se répète à une cadence telle que les mécanismes de récupération ne peuvent que s'amorcer, suivis par une vague catabolique.
 - Sommeation de fatigues non compensées : évolution vers le surmenage
-
- Evolution pathologique : troubles digestifs, douleurs diffuses, amaigrissement, irritabilité, dépression, troubles du sommeil, lassitude au réveil, recours au coup de fouet des stimulants.
-
- Au stade de l'épuisement, l'organisme capitule devant les facteurs d'agression. : destruction des mécanismes régulateurs, dommages irréversibles.

- Υ Vous faites des torticolis
- Υ Vous faites des lombagos
- Υ Des névralgies cervicobraciales
- Υ ... ou Faciales
- Υ Vous avez des palpitations cardiaques, le cœur qui s'emballe, qui bat la chamade
- Υ Vous avez des malaises
- Υ Vous avez des vertiges
- Υ Vous vous évanouissez au travail
- Υ Vous vous sentez moins motivé ce matin



- Ÿ Vous allez travailler à contre cœur
- Ÿ Vous allez travailler à reculons
- Ÿ Vous n'avez plus envie d'aller travailler
- Ÿ Vous ne vous mettez plus en colère et vous ne pleurez plus car vous trouvez que tout ça, ça n'a plus de sens
- Ÿ Vous avez mal au ventre
- Ÿ Vous avez pris 10 kilos en quelques mois
- Ÿ Vos analyses de sang ne sont pas bonnes, votre cholestérol augmente, vos triglycérides aussi
- Ÿ Vous vomissez le matin avant de partir au travail
- Ÿ Vous vous videz
- Ÿ Vous perdez du poids
- Ÿ Vous êtes souvent enrhumé
- Ÿ Vous êtes tout le temps enrhumé
- Ÿ Vous faites des otites
- Ÿ Vous faites des angines
- Ÿ Vous avez de l'eczéma, des boutons, du psoriasis
- Ÿ Vous avez des poussées d'herpès
- Ÿ Il faut déjà vous lever tous les matins et mettre un pas devant l'autre pour venir ce travail qui n'a ni queue ni tête
- Ÿ Tout ça finira mal vous le savez, et à la limite vous l'espérez, que tout ce système se casse la figure



L'isolement

- Ÿ Les gens du bureau ne vous disent plus bonjour de toutes façons, déjà parce que plus personne n'a le temps mais aussi parce que vous vous êtes isolé, éloigné et que, vous ne le savez pas, ils ne comprennent pas votre attitude.
- Ÿ Vous ne leur parlez plus, ils ne vous parlent plus
- Ÿ Ils vous évitent
- Ÿ Vous vous sentez de plus en plus seul
- Ÿ Si on vous parle, vous vous demandez pourquoi, ce qu'on vous veut, vous êtes devenu méfiant
- Ÿ D'ailleurs, vous vous en foutez royalement
- Ÿ On verra bien ce qui se passera
- Ÿ Vous êtes allé voir votre médecin traitant qui voulait vous arrêter mais vous avez dit non, ce n'est pas possible
- Ÿ Si vous vous arrêtez, personne ne fera le travail, ça va s'accumuler et quand vous reviendrez, ce sera l'enfer
- Ÿ Si vous vous arrêtez, votre hiérarchie le prendra mal
- Ÿ Si vous vous arrêtez, vos collègues le prendront mal
- Ÿ Finalement vous décidez de vous arrêter trois jours par ci, trois jours par-là en espérant que ça ne se verra pas trop
- Ÿ Juste pour respirer un peu
- Ÿ Vous n'arrivez pas à vous reposer

Le syndrome de la fatigue nerveuse

PHASE D'ALARME

- Troubles fonctionnels très variables (cœur, foie, estomac, dents, vessie, reins, vertiges, maux de tête, spasmes vasculaires, troubles de mémoire, irritabilité..)
- Le sujet est anxieux, émotif, dramatisé, est méfiant vis à vis de l'entourage. Le bruit devient un supplice, sa concentration baisse.

PHASE D'HYPERACTIVITE

- Le surmené se dépense sans réserve à des tâches accessoires : fébrilité mal ajustée aux besoins réels de la situation, perte de la notion de la hiérarchie des problèmes, sentiment d'incapacité à remplir sa tâche.
- Sommeil troublé ne permettant pas une récupération suffisante. Le sujet se réveille avec des malaises et des courbatures plus fatigué qu'il ne s'était couché.

EPUISEMENT

- Le surmené devient apathique, décroche de ses centres d'intérêt, entame une phase de dépression qui peut correspondre à un effondrement de la santé.
- Les troubles fonctionnels basculent en lésion organique.

- Υ Votre médecin vous a prescrit de quoi dormir, calmer votre anxiété, être moins fatigué
- Υ A la pharmacie, en achetant vos médicaments, vous avez aussi acheté des vitamines, le dernier produit anti quelque chose sur le comptoir ou celui qu'une amie vous a conseillé
- Υ Vous fumez davantage
- Υ Vous recommencez à fumer
- Υ En rentrant chez vous, vous retrouvez les enfants, leurs devoirs, les tâches ménagères, les cris, le désordre, vous vous prenez un petit verre en préparant le dîner. Puis deux, puis trois.
- Υ Si vous êtes seul, un petit pétard sur le canapé pour décompresser et vous sentir enfin flotter
- Υ Une bière au café du coin avec les amis, plusieurs bières, l'after hour convivial,

- Υ Un red bull dans la matinée pour tenir, ou une ligne de coke puisque tout le monde le fait ou des amphétamines
- Υ Un calmant quand vous vous couchez pour casser le surrégime du moteur
- Υ Malgré les produits, la fatigue est de retour
- Υ Vous vous sentez lourd, vous vous traînez
- Υ Vous vous sentez usé, épuisé, vieux
- Υ Vous vous sentez en échec, impuissant à assumer votre travail
- Υ Vous n'arrivez plus à faire face à ce qu'on vous demande au travail



LA DÉSILLUSION.

L'être humain se croit toujours coupable de la situation dans laquelle il se trouve, il est ainsi fait. Il pense qu'il n'est pas à la hauteur de la situation alors que la situation peut dépasser la physiologie humaine. Si votre collègue en est à ce stade, il faut aller vers lui et l'aider

- Υ Vous vous sentez dépassé, envahi, submergé
- Υ Vous ne comprenez plus ce qu'on vous demande de faire au travail
- Υ Vous pensez que tous ces reportings, ces tableaux, ces PowerPoint, alourdissent votre travail et ne servent pas à grand-chose mais on ne vous demande plus que ça et vous n'osez pas discuter
- Υ Vous ne vous reconnaissez plus dans la nouvelle manière de travailler qui pour vous n'a pas de sens
- Υ Quand vous dites que c'était mieux avant, on vous répond que c'est un signe de vieillesse !
- Υ Vous en déduisez que vous avez vieilli
- Υ Vous ne ressentez plus rien
- Υ Vous êtes comme une voiture lancée à toute vitesse et qui roule vers le ravin
- Υ Vous êtes désillusionné
- Υ Vous allez travailler parce qu'il le faut
- Υ Il ne vous apporte plus aucun plaisir, ni aucun sentiment d'utilité
- Υ Il faut s'endurcir, se tanner le cuir, aller à l'essentiel



Ī Vous trouvez que les gens autour de vous s'écoutent trop et se lamentent



L'EFFONDREMENT.

Pensez à faire déclarer cette situation en accident du travail ou de service ! vous serez mieux protégé

- ÿ Ce matin, vous n'arrivez pas à poser le pied par terre
- ÿ Sur le trajet vers le travail, la panique vous serre comme un étau, vous êtes en sueur, votre cœur bat à tout rompre
- ÿ Sur le quai du métro, vous entendez la rame arriver et vous vous dites « si je me jette, tout va s'arrêter, je vais pouvoir me reposer... »
- ÿ Vous éclatez en sanglot pendant la réunion devant votre équipe
- ÿ Vous vous évanouissez dans le couloir
- ÿ Vous renversez votre bureau et votre ordinateur, pris d'une rage intense
- ÿ Votre n+1 parle mais vous ne l'entendez plus, vous êtes obsédé par la fenêtre ouverte derrière lui.

Si vous répondez à plusieurs de ces critères, la marche à suivre :

- **Vous mettre en arrêt maladie, prendre des congés, vous retirer de ce climat anxiogène.**
- **Contactez la médecine du travail et faire part de votre souffrance.**
- **Se faire accompagner par un psychologue et envisager un bilan de compétences afin de reprendre conscience de tous vos possibles.**