

L'épuisement professionnel : le Burn out

Philippe Davezies

Mots clés : burnout.

Encadré dans Santé et Travail, 3, 45, 1992

Le "Burn Out" ou "syndrome d'épuisement professionnel" est une spirale dangereuse qui menace prioritairement les individus professionnellement impliqués dans la relation d'aide avec le public.

L'élément déterminant, dans ces métiers à fort engagement personnel, est constitué par la distance souvent très grande entre les objectifs poursuivis et les résultats obtenus.

Dans une telle situation, deux directions s'ouvrent qui orientent de façon radicalement opposée la question de la santé du personnel :

- Soit les difficultés, mais aussi les efforts, sont reconnus par l'institution. Les échecs sont analysés dans le sens d'un réaménagement des objectifs et des moyens. Difficultés et échecs prennent alors sens pour le sujet et peuvent s'inscrire positivement dans son histoire.

- soit l'individu affronte seul le poids d'une réalité qui le dépasse, au risque de son propre épuisement.

Cet épuisement va se manifester dans un premier temps par une baisse de la tolérance aux contrariétés, une irritabilité, une impulsivité accrue, une fatigue et des manifestations physiques telles que maux de tête, troubles digestifs, sensibilité aux maladies bénignes etc...

Face à ces difficultés, le sujet va développer des attitudes défensives qui visent à le mettre à l'abri de l'impact émotionnel de son activité : désinvestissement, retrait, rigidité, pseudo-activisme marqué en réalité par une baisse d'efficacité professionnelle.

Malheureusement, un tel désengagement ne fait généralement qu'aggraver les difficultés. En l'absence d'un événement qui vienne rompre le cercle vicieux ainsi enclenché, s'installe le tableau typique du "Burn Out", caractérisé par l'épuisement des capacités émotionnelles, la perte de l'intérêt et de la sympathie pour celui que l'on est censé aider, la perte de l'estime envers soi-même.

Ce tableau doit être pris très au sérieux. L'impossibilité pour le sujet d'accéder dans son travail à une production de sens qui alimente son histoire psychique, la perte d'espoir qu'implique une telle situation, constituent un grave facteur de désorganisation. Désorganisation des relations sociales et familiales. Désorganisation du sujet lui-même menacé par la décompensation psychique ou somatique.