

Burn-out

Épuisement, surinvestissement, les jeunes ne sont pas à l'abri du burn-out. Maladie d'aujourd'hui à ne pas confondre avec la dépression, elle se distingue par différents symptômes. Décryptage et témoignages.

TEXTE CYNTHIA LIENHARD

Les jeunes aussi peuvent être touchés par un burn-out. Il est important d'en parler au sein de son entreprise.

«Le burn-out touche aussi les jeunes!» déclare Nadia Droz (38 ans), psychologue qui travaille dans la prévention du burn-out au CHUV de Lausanne. «Il arrive même plus rapidement que chez un adulte et peut durer plusieurs mois», précise la spécialiste.

«C'est un hyperinvestissement dans un domaine», souligne Anny Wahlen (47 ans), également psychologue en Suisse romande et auteure avec Nadia Droz d'un livre sur le burn-out*. «Prenons l'exemple d'un jeune apprenti, qui est entré dans la vie active et suit aussi des cours liés à sa formation. S'il pratique en plus un

loisir à côté, cela peut provoquer de l'épuisement, voire un burn-out par la suite», détaille la psychologue.

Lors d'un burn-out, trois sphères sont touchées: celle du travail et des études, celle de l'environnement familial et social ainsi qu'au niveau de la personnalité et de ses habitudes. S'il y a un déséquilibre durable, on s'épuise plus facilement. «Plus de 130 symptômes différents peuvent se présenter», affirme Nadia Droz. «L'irritabilité revient très souvent. Que ça soit dû à une grande période d'examens ou à d'autres problèmes personnels, lorsqu'on stresse on a

tendance à se focaliser sur le problème en question. Tout ce qui peut perturber ça va donc irriter et déranger la personne», ajoute l'experte.

Les symptômes

Environ 90% des cas ont des troubles du sommeil; ils ont tendance à trop se préoccuper de leurs soucis, cela les empêche donc de dormir. Des maux de ventre, des sueurs froides ainsi que la boule au ventre peuvent également apparaître.

Une personne faisant un burn-out voit la vie différemment. Elle a honte et culpabilise de ne pas arriver à faire tout ce qu'elle souhaiterait. «Il y a



cette notion de *je dois tenir, je dois y arriver et supporter ce travail*», explique Anny Wahlen. Une pause loin du travail lui permet de prendre du recul sur la situation et de trouver des solutions pour s'en sortir.

Contrairement à ce que peuvent penser les gens, un burn-out n'a rien à voir avec une dépression, où l'on voit tout en noir, on est triste et on a des pensées négatives, voire suicidaires.

Est-ce que les jeunes s'en rendent compte lorsqu'ils font un burn-out? «C'est compliqué de mettre un mot du jour au lendemain sur une situation. Cela peut prendre du temps pour réaliser qu'il s'agit d'un burn-out», déclare Nadia Droz. Dès le moment où les jeunes abandonnent leurs loisirs pour se consacrer entièrement à leurs études ou au travail,

ils remarquent que leur vie ne tourne plus qu'autour de cela. «Ils s'investissent

à 300%, puis s'épuisent à un moment», ajoute la psychologue.

Oser parler à ses proches

Tant qu'ils ont un entourage qui les soutient et avec qui ils peuvent discuter, les jeunes auront moins de risques d'avoir un burn-out. Bon à savoir: chez Coop, un service social est à l'écoute de ceux qui en ont besoin.

Si vous vous êtes reconnu dans ce texte, il n'est pas trop tard pour agir. Posez-vous les bonnes questions. Est-ce que vous vous épanouissez dans ce que vous faites au niveau privé ou professionnel? Si ce n'est pas le cas, trouvez des proches à qui en parler pour chercher des solutions ensemble. ●

* «Burnout, la maladie du XXI^e siècle?», Nadia Droz et Anny Wahlen, **Editions Favre**



Cynthia Lienhard (18 ans)
Apprentie gestionnaire du commerce de détail à la Coop de Villars-sur-Glâne (FR)



SUR LE WEB



Micro-trottoir en vidéo

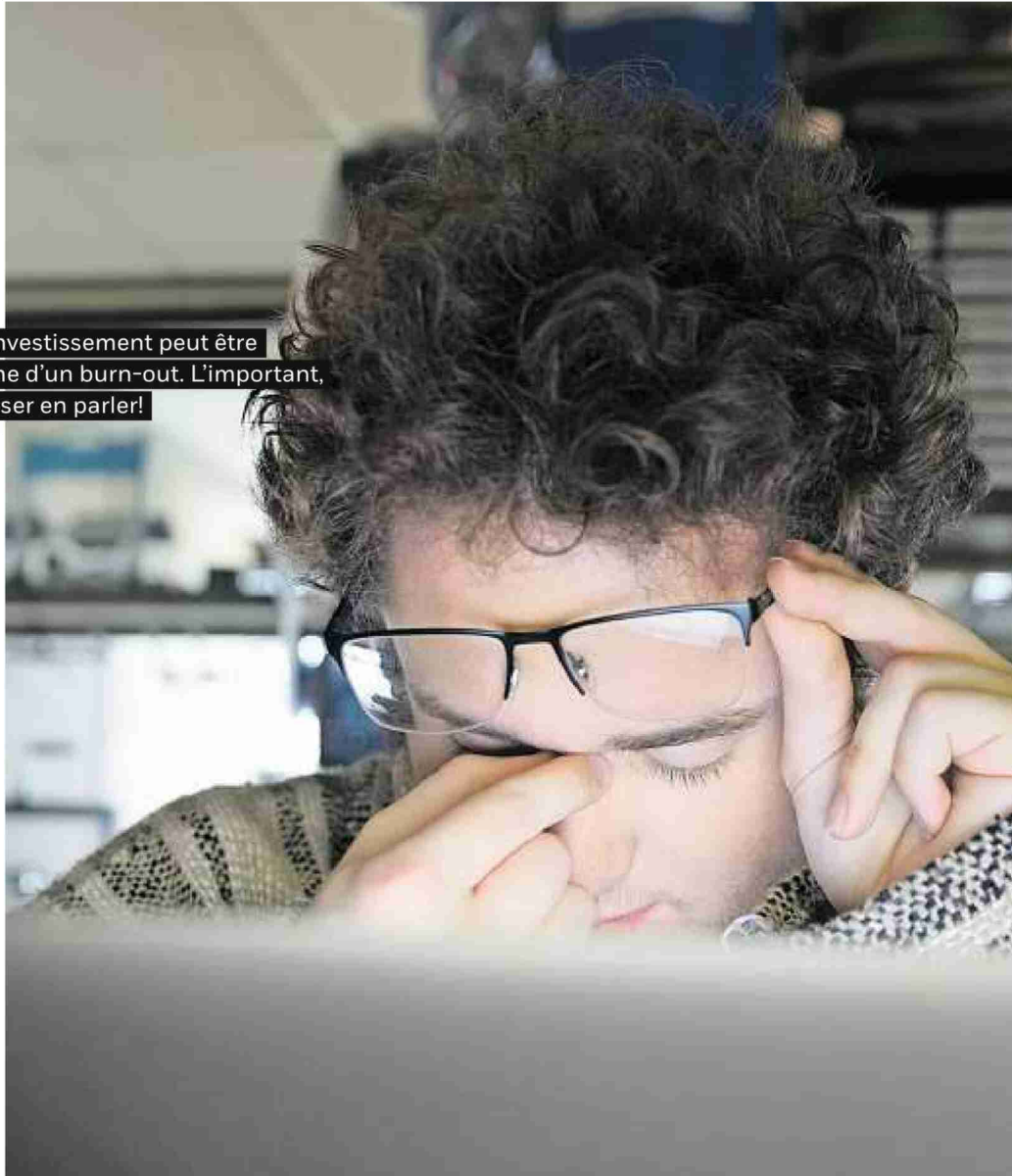
Cynthia a interrogé des jeunes à Fribourg sur leur rapport au stress.



www.cooperation.ch/edition-jeunes



Un surinvestissement peut être
à l'origine d'un burn-out. L'important,
c'est d'oser en parler!





Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
www.cooperation-online.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 618'893
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 99
Fläche: 160'288 mm²

Auftrag: 1093211
Themen-Nr.: 841.023

Referenz: 71488928
Ausschnitt Seite: 4/4

TÉMOIGNAGES

Trouver un équilibre

Sabrina*, 18 ans

«Lorsque j'ai commencé mon apprentissage, j'ai décidé d'arrêter ma passion pour la danse. Je n'avais plus le temps pour les cours et je voulais me consacrer à mon travail et mes études. Toute cette nouveauté du monde du travail m'a énormément stressée. Je n'arrivais plus à trouver du temps pour mes amis, ma famille et moi-même. Cela pouvait me provoquer une boule au ventre, des coups de chaleur, des tremblements aux mains, voire même des pleurs. Rien que les matins avant d'aller travailler, j'avais peur. Ce qui m'a aidé à sortir de tout ça, c'est que je suis une personne très positive et que j'étais bien entourée. Maintenant, j'ai réussi à trouver un équilibre entre mon travail, mes loisirs et mon environnement social.»

La peur de l'échec

Sarah*, 23 ans

«De base, je suis une personne stressée un peu pour tout. Par exemple quand j'ai dû passer mon permis, j'avais peur de faire faux et de rater. J'ai vraiment envie de faire les choses bien et justes. Le fait de me dire que je peux échouer, c'est ce qui me stresse vraiment. Après, j'ai aussi perdu confiance en moi et je me suis beaucoup renfermée sur moi-même. J'ai déjà essayé plein d'astuces pour ne plus avoir le cœur qui bat à mille à l'heure et cette boule au ventre, mais rien n'a encore marché pour moi. Par exemple, j'ai testé les antistress, le magnésium et même la méditation.»

* Prénoms d'emprunt