

Conférence des cadres CFF

Le burnout, un sujet encore tabou

L'épuisement professionnel - ou burnout - est une sorte d'épidémie qui se propage aujourd'hui dans tous les secteurs d'activités. Cela peut faire de gros dégâts. Il faut en parler.

Daniel Troillet, secrétaire syndical SEV, a mis sur pied une série de conférences destinées aux cadres CFF sur le thème du burnout. Mercredi 6 octobre, au Buffet de la Gare de Lausanne, Anny Wahlen, psychologue auprès de l'Institut de médecine du travail (IFA), a levé le voile sur un phénomène de notre époque.

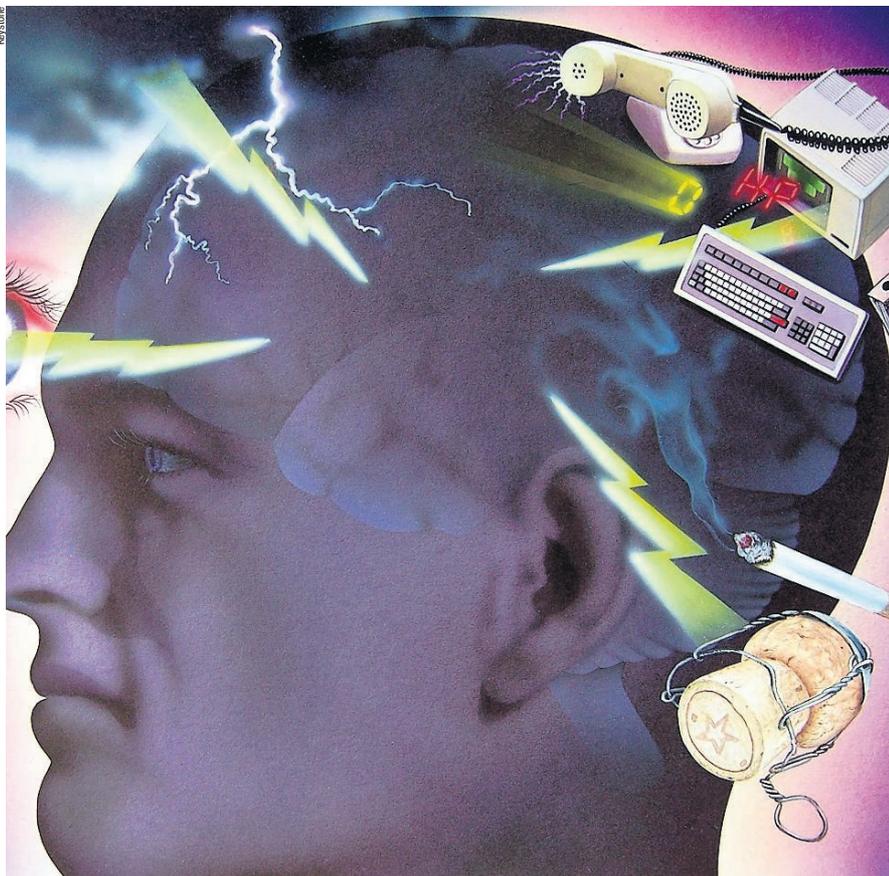
La brûlure intérieure

Tu es un employé consciencieux, travailleur, perfectionniste et à qui les responsabilités ne font pas peur ? Alors tu cumules quelques facteurs de risques pouvant conduire au burnout. Parce qu'aujourd'hui le travail a des tentacles vers ton domicile (par le biais de ton iPhone ou Blackberry), tu ne décroches plus, tu t'investis un max. Et puis un jour, tu te rends compte que tu es comme « brûlé » à l'intérieur, qu'il ne reste de toi que la carcasse et que l'intérieur a été ravagé.

C'est le burnout. T'as plus de jus. T'es épuisé. Tu te sens nul. Toi, le champion, tu es devenu inefficace. Grillé.

Réponses individuelles et collectives

La psychologue Anny Wahlen a tracé quelques pistes pour éviter le burnout : « lâchez prise, apprenez à dire non, méfiez-vous du perfectionnisme, prenez le temps de mettre les priorités, prévoyez du temps pour vous même, distinguez vos besoins de vos envies ». Les répliques de la part des cadres CFF ne se sont pas faites attendre : « l'entreprise pousse à l'excellence, les délais sont toujours plus courts, les restructurations nous obligent à changer de lieu de travail quand ce n'est pas de métier, etc. ». Mais à entendre Anny Wahlen, les CFF ne sont pas les seuls à détenir la palme du changement permanent. « On considère qu'aujourd'hui, dans le monde professionnel, il faut se recycler en moyenne tous les cinq ans pour conserver ses connaissances à jour. » Anny Wahlen reconnaît que ce n'est pas facile de parler de ses limites « de nos jours, le burnout est hélas encore souvent un sujet tabou ». La psychologue insiste sur le fait que l'on se consume par l'accumulation de facteurs, stress compris, et qu'il ne faut pas at-



L'accumulation de stress est à la source du burnout.

tendre que ce dernier devient cumulatif pour réagir de manière individuelle. Il faut apprendre à « dire non » et à « se mettre des limites ». Daniel Troillet suggère que certaines réactions face à des si-

tuations de stress - sous-ef-fectifs, restructurations mal fagotées - doivent être collectives. Mais ça, c'est le rôle du syndicat, c'est-à-dire de nous tous.

AC

Deux sites Internet pour en savoir plus sur le sujet :

www.swissburnout.ch
www.medecinedutravail.ch

CINQ QUESTIONS À ANNY WAHLEN

« Le burnout est caractérisé par un sentiment d'inefficacité et de perte d'estime de soi »

Le burnout est-il un phénomène de notre époque ?

En quelque sorte parce qu'il est lié aux changements rapides que connaissent notre société et le monde du travail. Changements qui favorisent le stress cumulatif. Cela peut conduire à un processus de burnout, surtout auprès de personnes qui cumulent les facteurs de risques.



Anny Wahlen.

Qui est prédisposé au burnout ?

Personne n'est à l'abri d'un burnout, mais il est vrai que

les personnes qui ont un niveau d'exigences élevé, qui sont extrêmement engagées et loyales et qui ont de la peine à se mettre des limites présentent plus de risques d'entrer dans un tel processus.

Quelle est la différence entre burnout et dépression ?

Le burnout n'est pas encore décrit comme maladie à part entière. On peut dire que le burnout est un ensemble de symptômes d'épuisement professionnel ou d'épuisement lié à l'engagement pour une cause. Le burnout est en outre caractérisé par une distanciation, un sentiment d'inefficacité et une perte d'estime de soi. Il peut parfois conduire à la dé-

pression qui touche alors toutes les sphères de la vie d'une personne. Les personnes victimes d'une dépression développent des sentiments de culpabilité par rapport à cette maladie dont, bien que reconnue, il est encore parfois difficile de parler.

Et le burnout, ça se soigne ?

Oui, en retirant partiellement ou totalement la personne de la source de « brûlure » ou d'épuisement. Autrement dit, si le burnout est lié à l'activité professionnelle, il peut être utile de diminuer le volume des tâches ou le temps de travail. Le processus de reconstruction peut être long et un accompagnement ex-

terne (médecin, psychologue, thérapeute) aide à reconstruire un équilibre.

Que fait l'Institut de médecine du travail au sein duquel vous collaborez ?

Nous offrons nos services aussi bien au niveau individuel qu'au niveau des organisations. Nous faisons également de la prévention, en aidant les organisations à comprendre ce qui favorise le stress et le burnout dans un environnement professionnel. Nous collaborons à la mise en place de programmes d'action pour lutter contre les facteurs stressants qui peuvent conduire au burnout.

Propos recueillis par Alberto Cherubini