

Burn out, quelles causes... ...quels remèdes ?

Hypnose Si Bien

Ex-cadre d'entreprise, Isabelle Afonso est sensibilisée



Isabelle Afonso, Fondatrice d'Hypnose Si Bien

son expérience professionnelle lui permettent de proposer un accompagnement personnalisé en toute confidentialité.

Isabelle Afonso instaure avec ses patients une relation authentique basée sur la bienveillance, la confiance, l'écoute et l'échange. Elle utilise des outils de thérapies brèves qui permettent, en quelques séances, de déclencher des changements progressifs et pérennes. Elle vous accompagne dans vos objectifs : troubles du sommeil, gestion du stress, estime de soi, phobies, gestion du poids, douleur, arrêt du tabac... (enfants, adolescents et adultes).

I. Afonso est diplômée à France Hypnose PNL, certifiée à l'Académie pour la Recherche et la Connaissance en Hypnose Ericksonienne, et membre du Syndicat Unitaire des Professionnels de l'Hypnose.

Contact : 06 99 51 51 06

Site : www.hypnose-sibien.com

121, rue d'Aguesseau à Boulogne-Billancourt

Isabelle partage le cabinet avec Marie-Gabrielle, son binôme chez Emergence. Cabinet de massages aux huiles, fasciathérapie et massage chinois du ventre.

Contact : 06 20 89 18 41

Le burn-out, qui se traduit stricto sensu par « se consumer -à petit feu, comme une bougie -» n'arrive pas qu'aux autres. Cet épuisement qui trouve sa source dans le cadre professionnel (stress, épuisements émotionnel et physique), touche près de 4 français sur 10.

Pour autant, aucun texte législatif n'encadre ce syndrome pour qu'il soit reconnu comme une maladie à part entière.

Le burn out est un syndrome qui a été identifié dans les années 60, mais en février dernier, la proposition de loi du député François Ruffin visant à « reconnaître comme maladies professionnelles les pathologies psychiques» liées au travail, a été rejetée en commission des affaires sociales à l'Assemblée Nationale.

Le burn out kesako ?

Le syndrome du burn out c'est un épuisement émotionnel, à la fois psychique et physique extrême. La dépersonnalisation, ou cynisme, qui se traduit par un retrait et une indifférence vis-à-vis du travail. Et le sentiment de perte de l'accomplissement personnel, qui conduit à la dévalorisation de soi. Le stress est le premier facteur de risque au travail.

“Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester” Proverbe Indien



Anne-Caroline Henriot, Dr en Pharmacie

#MPBP : Selon l'OMS, la France est le 3ème pays recensant le plus grand nombre de dépressions liées au travail. Pourquoi sommes-nous aussi mal placés ?

Anne-Caroline Henriot : C'est un syndrome d'épuisement moral - on est « au bout du rouleau » -, que l'on observe chez des personnes ayant vécu une longue période de stress chronique et notamment d'origine professionnelle : elles ne peuvent plus travailler, voire même se lever, leur corps dit stop... irritabilité, changements d'humeur rapides, réveils nocturnes, perte de motivation, des difficultés à s'investir émotionnellement auprès de ses proches...

Ce syndrome, depuis qu'il peut être diagnostiqué, aurait déjà touché plus de 100 000 personnes en France et plus de 3 millions seraient à risque...

Une occurrence plus spécifique chez les perfectionnistes, ceux qui se mettent la barre haut, avec un rapport au travail très structurant qui peut aussi, quand il est excessif, devenir destructurant.

La particularité de ce syndrome est que l'on se souvient du jour où l'on s'effondre, c'est une rupture totale avec son mode de vie d'avant du jour au lendemain. On le sent venir, mais la personne qui vit

cette rupture progressive est souvent dans le déni, car la cause est aussi pour elle un moteur quotidien, devenue progressivement néfaste.

#MPBP : Quelles sont les causes de cette pathologie ? Quels sont les signes précurseurs ?

AC Henriot : On pense à tort que le burn out est uniquement d'ordre professionnel, or il est multi-factoriel, mais la principale cause est le stress professionnel avec plus de 30% du temps passé au travail et des organisations sans cesse en restructuration et en demande auprès de leurs équipes.

Depuis 1995, les conditions de travail se sont complexifiées face à une concurrence de plus en plus dynamique, et le management suit aujourd'hui deux tendances :

- Celle du leader charismatique et magnétique auquel on veut ressembler,
- Le management par la peur, avec pour objectif de sortir les salariés de leur zone de confort pour les stimuler et les rendre plus créatifs.

On instaure le changement comme mode de gestion permanent (des procédures, augmentation progressive des objectifs de résultats, plans sociaux et réorganisations des postes, des missions, etc), le salarié est sorti de sa zone de confort et devient alors un débutant au quotidien.

Cette perte de repères poussée à l'extrême peut avoir des effets néfastes, notamment en termes de performance professionnelle et d'estime de soi, un manque de reconnaissance au travail qui conduisent souvent à un isolement (le soutien social et l'entraide entre collègues disparaissent) avec pour conséquence ultime une «explosion interne» communément appelée «burn out».

Mais avant le burn out, il y a des signes avant coureur.

Le psychanalyste Freudenberger a conceptualisé le burn out en 1974

36% des français ont déjà fait un burn out, dont 47% de cadres

“ Burn out, se recentrer, prendre du temps pour soi ”

En 1er lieu, des difficultés de concentration, des pertes de mémoire, de la fatigue. Puis quand le stress chronique s'installe, on observe des problèmes d'atopies cutanées (eczéma, psoriasis), digestifs (troubles du comportement alimentaire, constipation...), des céphalées. Enfin, dans les stades ultimes, des troubles du sommeil notamment, des difficultés d'endormissement ou un sommeil peu réparateur avec des réveils nocturnes, et un syndrome d'épuisement qui s'installe.

#MPBP : Comment prévenir et traiter le burn out ?
 AC Henriot : Pour le prévenir, il faut opter pour un mode de vie équilibré entre vie professionnelle et vie privée et avoir un rapport au travail sain.

1. Se recentrer & prendre du temps pour soi : sport, sophrologie, méditation, pratique du yoga, massage, s'adonner à ses passions pour sortir du quotidien et se recentrer, on y va à fond sur le jardinage, la déco ou la plongée sous-marine en piscine ou ailleurs...

2. Apprendre à gérer le stress : prendre du recul grâce à la psychothérapie, ou tout simplement apprendre à gérer ses émotions (analyse transactionnelle, hypnothérapie, coach sportif...)

3. En dernier lieu, avoir recours à des solutions pharmacologiques, soit des médicaments (notamment anxiolytiques et antidépresseurs), soit des compléments alimentaires d'origine naturelle, sans effets secondaires ni accoutumance.

Mais toujours avoir au préalable recours à l'avis d'un professionnel de santé afin de définir la solution la plus adaptée. Chaque cas est unique !

Quand il est trop tard, on recommande de couper le lien avec la cause principale : consulter son médecin généraliste pour la marche à suivre - en général arrêt du travail et potentiellement prise d'un traitement

allopathique ou naturel - et voir un neuropsychologue avec lequel vous pourrez faire un bilan et évaluer votre niveau de burn out.

Un accompagnement par la parole est indispensable, pour « évacuer », poser la réflexion et à terme, faire évoluer son système de valeur - le rapport au travail doit changer pour s'en sortir.

Il y a donc une vie après le burn out, l'après n'est pas l'avant, il faut accepter d'en passer par une phase d'introspection et de mutation profondes pour s'en sortir et vivre mieux. Parce qu'il s'agit en effet de « changer le disque dur » pour être plus heureux.

#MPBP : Que peut faire l'entourage ?

AC Henriot : L'entourage, les proches peuvent écouter, accueillir la souffrance de l'autre, mais il est très difficile pour un tiers ne l'ayant pas vécu de comprendre la rupture profonde vécue au cours d'un burn out. Donc nul besoin d'essayer de trouver des solutions à court terme, il faut surtout l'accompagner sur le chemin de la rémission et l'orienter vers des professionnels compétents.

#MPBP : Comment aborde t-on un retour à l'emploi après un burn out ?

AC Henriot : 80% des patients retrouvent un emploi, mais pas dans les conditions d'exercice passées : pas le même employeur, pas les mêmes collègues ni le même poste, car difficile en effet de retrouver l'environnement qui vous a fait chuter.

Durant son arrêt maladie, le salarié peut réaliser un bilan de compétences et une formation qui lui permettront de rebondir au moment du retour à l'emploi.

La psychothérapie va aussi aider à prendre du recul et laisser émerger de nouvelles envies... Il faut pendant cette période être à l'écoute de ses envies pour trouver la bonne voie...



LES OPTICIENS
DE DEMAIN

Opticiens à domicile

**Vous verrez,
c'est mieux !**



#MPBP : Y a -t-il des associations de soutien, où trouver des solutions ?

AC Henriot : D'excellentes associations existent en effet, notamment « Souffrance et travail » créée par Marie Pezé, qui donne beaucoup d'informations pour vous aider au niveau social, juridique, etc. Site : www.souffrance-et-travail.com

Nous travaillons en partenariat avec « AssoSPS », une association dédiée aux professionnels en santé en burn-out, avec une hotline dédiée 24h/24 à l'écoute de cette population particulièrement touchée (médecins, infirmiers, pharmaciens, aides soignants...). Site : www.asso-sps.fr

Il existe enfin des associations régionales qui favorisent l'écoute des personnes touchées, notamment « Parlons Travail ». Site : www.parlonstravail.info

In fine, retenez surtout que le burn out au travail n'est pas une fatalité, qu'il existe de nombreuses sociétés qui ont pris conscience du problème et qui l'anticipent en faisant appel à des sociétés spécialisées dans la prévention en replaçant l'individu au coeur des organisations.

Site : www.betterhuman.fr

Propos recueillis par Karine Fouquet



Vaincre le stress naturellement

avec NMC Lab c'est possible !

Programme "all day" Energie le matin, calme la journée, endormissement rapide le soir.

Retrouvez nos solutions sur www.nmc-lab.fr

Prenez RDV avec Julien,
votre opticien à domicile au :

06 50 14 04 63

www.lesopticiensdedemain.com

Vérification de votre vue*
Tiers payants mutuelles
Large choix de montures
Lentilles de contact

Deuxième paire offerte
Verriers français
Service après vente
Déplacements gratuits

"Burn Out et Sophrologie"

#MPBP : En tant que sophrologue, que préconisez-vous pour prévenir et/ou gérer un burn-out ?

Marie-Pierre Finck : La prévention est primordiale, mais peu encouragée en France.

A mon sens, le burn-out, véritable effondrement physique et psychique, trouve sa source dans la méconnaissance de nos ressources et de nos limites. Chacun réagit différemment face au stress, de nombreux facteurs entrent en jeu et le burn-out est le signal final qu'envoie le corps pour se défendre. Mon rôle est d'aider la personne en souffrance à se réinscrire dans son corps, ses ressentis, ses perceptions, ses émotions et à les accueillir pleinement sans jugement et avec gentillesse pour mieux les accepter et les intégrer. Petit à petit elle reprend consistance et force. Tout comme le processus de deuil, certaines étapes doivent être franchies et le thérapeute est là pour soutenir, écouter, encourager et s'adapter aux besoins.

D'une manière générale, je préconise de prendre du temps pour soi, chaque jour même pour quelques instants seulement, et de se connecter à son cœur : de là émergeront des réponses.

#MPBP : "On" nous conseille souvent de "lâcher prise", pour se détendre, kesako ?

M-P Finck : Le lâcher-prise, vaste question ! En général, ce qui se cache derrière cette expression c'est « arrêter de contrôler ». Il arrive qu'une situation qui nous blesse, nous agace ou nous angoisse, mobilise toute notre énergie et nous cristallise dans l'émotion qui nous envahit. Il s'agit là d'en prendre conscience : ce pas de côté permet de se dégager et d'observer l'émotion avec plus de recul pour ensuite la laisser nous traverser avec plus de sérénité. Une respiration profonde abdominale est alors salutaire, elle active notre système nerveux parasympathique, celui qui apaise le rythme cardiaque et la tension artérielle. La première clé est de placer son attention sur notre respiration et d'en ressentir tous les effets sans chercher à analyser quoi que ce soit.



Marie-Pierre Finck, Sophrologue

Un autre exercice consisterait à prendre une bonne inspiration, la bloquer quelques instants, tout en secouant les bras et les mains, comme pour se défaire de choses encombrantes. Puis souffler fortement en imaginant les jeter au loin. A reproduire sans modération :)

#MPBP : Pourquoi êtes-vous devenue sophrologue ?

M-P Finck : Depuis longtemps, je suis passionnée par le développement personnel. Je me suis nourrie au travers de livres mais aussi de rencontres, de méditations, d'initiations.

Quand le moment fut venu pour moi, j'ai tourné la page sur 20 ans de salariat et ai consolidé mes compétences dans la thérapie et la relation d'aide. Je me suis formée à cette discipline, car elle répondait au plus près à mes aspirations.

Je me considère avant tout comme une thérapeute c'est-à-dire quelqu'un qui soutient et accompagne autrui dans son cheminement en favorisant une meilleure connaissance de soi dans une optique d'épanouissement personnel.

C'est la raison pour laquelle je me suis également initiée à la PNL, au Reiki et maintenant à l'hypnose.

#MPBP : La sophrologie, plus forte et plus utile qu'elle n'y paraît ?

M-P Finck : Notre société nous entraîne dans un tourbillon incessant de devoirs et d'obligations, d'exigences personnelles et professionnelles. La sophrologie est une thérapie douce et naturelle créée en 1960 par Alfonso Caycedo, un médecin neuropsychiatre, qui offre des solutions concrètes et éprouvées pour retrouver un équilibre de vie.

56 % des salariés sont en situation de fragilité professionnelle*

La sophrologie met du sens dans la relation corps-émotion-pensée : ces trois composantes interagissent en permanence et une action positive sur l'une entraîne automatiquement une répercussion positive sur les deux autres.

Elle offre un temps pour reprendre contact avec notre identité profonde, nos besoins et nos valeurs. La sophrologie est une thérapie qui permet de nous affranchir de nos peurs pour reprendre les rênes de notre vie. Elle est adaptée à tout le monde, quel que soit l'âge, - pour peu que la personne soit motivée à retrouver un mieux-être.

+ d'infos : 06 63 56 34 68 - Rdv sur Doctolib

Site : www.mariepierrefinck.com

qu'on vous a transmis au plus profond de votre personnalité, à savoir, ne pas déranger, ne jamais se plaindre, être à la hauteur en toute circonstances ou encore dire oui à tout et se débrouiller pour atteindre les objectifs coûte que coûte.

Et si vos parents s'étaient trompés, bien qu'ils aient fait de leur mieux, ils ont aussi été eux même victimes de ce que l'on appelle les messages contraignants.

Heureusement il existe des remèdes pour contrer ces croyances inconscientes.

Les principales injonctions reçues pendant l'enfance sont : soit fort, fait plaisir, dépêche-toi, fais des efforts ; **Les antidotes** sont les phrases suivantes : tu as le droit de pleurer, fais toi plaisir d'abord et sois bienveillant avec toi-même, prends ton temps, organise toi, apprends à te détendre, arrête de souffrir.

L'autre facteur responsable d'un burn out est la recherche perpétuelle de reconnaissance, besoin d'être valorisé, d'être considéré. Malheureusement dans certaines entreprises françaises cette notion est pratiquement inexistante. Et plus vous mobilisez vos forces pour y accéder, moins vous en avez, alors vous redoublez d'effort pour méritez un regard, une parole positive de reconnaissance, un sourire d'approbation. Que se passe-t-il dans la réalité ? On vous donne encore plus de travail avec des délais plus court, on vous reproche de faire des heures en plus. Parfois ce comportement se répète au sein de son couple, mais c'est à sens unique.

On passe à l'action ! Pour faire le point avec votre niveau de stress et de fatigue, dessinez un cercle de 24 quartiers, pour 24 h, coloriez en gris, vos heures de sommeil, en orange vos heures de travail, en jaune, le temps en famille, en bleu , le couple et en rouge , le temps que vous passez à vous occuper juste de vous. Le visuel est révélateur, parfois bouleversant ! Avez-vous pu y inscrire toutes les couleurs ? Dans le cas contraire, cela veut dire concrètement que votre vie manque d'équilibre et que vous avez absolument besoin d'une pause pour retrouver un équilibre et une vie harmonieuse.

A très vite !

Avec bienveillance et amitié, je vous souhaite le meilleur au quotidien dans tous les domaines de votre vie.

Rencontre avec Laurence à Boulogne



Orient'Action®
Le 9 mai, adresse et inscription par sms : 06 64 15 69 39
Sur rdv à Orient'Action - 135, route de la Reine

Les Conseils de Laurence



Consultante Psychosociologue

Chers lecteurs,

Je vais humblement, au fil des numéros, vous préconiser des conseils liés à mon expertise de consultante psychosociologue, de spécialiste de l'accompagnement vers l'emploi (bilans de compétences, reclassements), de maman (3 enfants) et certifiée en discipline positive. Le thème du burn out m'interpelle particulièrement, j'ai de plus en plus de clients en bilan de compétences qui ont souffert de ce fléau et s'engagent dans ce dispositif pour reprendre contact avec qui ils sont vraiment, pour retrouver leurs valeurs et pour reprendre confiance en eux (première partie du bilan de compétences) avant de construire un projet professionnel qui a du sens.

Le burn out semble parfois incompréhensible vu de l'extérieur. Pourquoi travaille-t-on autant ? Pourquoi sacrifie-t-on sa vie sociale, sa vie privée ? Pourquoi n'écoute-t-on personne ?

La première cause est liée à l'éducation et les messages