REACTIVATE

EXPLORING BURNOUT SYNDROME

Et si mon burn out était une chance ?

GRÜNENTHAL

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 1 11/08/15 11:45

« Un ami qui a souffert d'un burn out il y a quelques années, m'a récemment avoué que cette période de vie avait été une chance pour lui. Je pressentais, m'a-t-il dit, que réfléchir à mon identité professionnelle et à ce qui comptait vraiment pour moi était une étape importante de ma vie. Ce fut douloureux, mais un jour, je fus convaincu que j'avais été fier d'être passé par là !».

Une telle conclusion est difficile à croire lorsqu'on vit cet effondrement qu'est le burn out. Pourtant, la plupart des témoignages vont dans le même sens : le burn out est souvent une chance offerte qui permet de redécouvrir « du sens » dans sa vie.

Se concentrer sur l'essentiel, retrouver sa place au sein de la famille, redécouvrir ses enfants que l'on ne voyait plus grandir, renouer les liens avec ses amis sont autant de cadeaux cachés du burn out. Professionnellement, nous nous sommes parfois perdus dans le cours d'une carrière où opportunités et difficultés se sont succédées à un rythme effréné, nous forçant à réagir vite, sans aucun recul.

Le burn out est alors parfois une occasion de repenser à ce que l'on voulait faire, à ce qui nous tenait à cœur lorsque nous nous sommes embarqués (ou laissés embarquer) dans nos études, notre travail. Le burn out est aussi une « re-création » d'un espace de liberté pour « re-choisir » son travail ou se réorienter vers une activité en cohérence avec ce à quoi nous aspirons.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 2 11/08/15 11:45

TABLE *des* MATIÈRES

Qu'est-ce que le « BURN OUT ? » 4

Les premiers signes d'alerte 5

Docteur, qu'est-ce qui m'arrive ? Les effets sur la santé 8

« A qui la faute ? ». Les causes du burn out 9

Cela va-t-il durer longtemps ? … Le facteur temps 12

A qui demander de l'aide ? 13

- Le médecin de famille 14
- Le psychiatre 16
  - Qu'est-ce qu'un psychiatre ?
- Le psychologue 17
  - Qu'est-ce qu'un psychologue ?
- Les psychologues et les psychiatres, c'est pour les « fous » ? 19
- Après la dévastation… la reconstruction ! 20
  - Et si je m'écoutais un peu…
  - Je culpabilise de ne rien faire… que dois-je faire ?
  - Et si je viens vous voir tous les jours, je guérirai plus vite ?
- Le sophrologue 23
- Le coach 24
  - Qu'est-ce que le coaching ?
  - Qu'est-ce qu'un coach ?
  - Quand aller voir un coach ?
- Quelques approches psychothérapeutiques 26

Quelques réflexions fréquemment entendues chez le médecin, le psychologue, le sophrologue, le coach 30

Les aspects juridiques, financiers et sociaux 32

Quelques questions fréquemment posées 36

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 3 11/08/15 11:45

Qu'est-ce que le « BURN OUT ? »

Le burn out est un épisode d'épuisement mental, émotionnel, intellectuel, nerveux et physique qui s'accompagne d'une « déshumanisation » (irritabilité, cynisme, fatalisme), d'une réduction de la satisfaction professionnelle et du sentiment de réalisation de Soi au travail.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 4 11/08/15 11:45

LE BURN OUT, C'EST POUR LES « FAIBLES » ?

Le burn out surgit dans la vie de personnes motivées et enthousiastes qui se consacrent parfois « corps et âme » à leur travail. Elles sont motivées par leur conviction, guidées par le sens du devoir, ou encore contraintes par des conditions de vie et les exigences d'un métier qui ne leur laissent pas d'autres choix. De telles circonstances peuvent devenir des déclencheurs de choix d'un burn out.

Le burn out n'est donc pas l'expression d'une démotivation passagère, d'une faiblesse, d'une forme de fainéantise.

Le burn out s'accompagne d'une grande souffrance.

Les premiers signes d'alerte

LA FATIGUE

La **fatigue physique** est un des symptômes majeurs. Le besoin de dormir s'impose pendant la journée. En début de soirée, la sensation d'épuisement resurgit.

Au réveil, la lassitude vous pèse sur les épaules telle une « chape de plomb ». La fatigue physique se soigne essentiellement par le repos et s'estompera lentement au cours du temps.

« Je ne me croyais pas être capable de dormir autant. Et d'être encore si fatigué... »

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 5 11/08/15 11:45

La **fatigue mentale** se traduit par des « anicroches » au niveau des processus de la concentration et de la mémoire.

- Il vous faut relire plusieurs fois le même passage de journal ou de roman pour enfin retenir ce que vous venez de parcourir
- Vous oubliez des rendez-vous importants
- Vous pénétrez dans une pièce et oubliez sur le champ ce que vous êtes venu y chercher
- Vous oubliez la chronologie d'événements récents
- Vous devenez incapable de suivre le fil d'une conversation

Ces incidents diminueront lentement avec l'amélioration de la fatigue. Outre la fatigue intense, la moindre activité requiert un réel effort et est cause de tension nerveuse quasi constante. Vous aviez l'habitude de déplacer des montagnes et vous avez supporté des situations compliquées sans vous plaindre.

Aujourd'hui, vous ne vous reconnaissez plus : la moindre initiative devient ingérable. Bien que l'envie reste présente, la réalisation des projets est reportée à plus tard, par manque d'énergie.

« Il y a un an, je me sentais comme emprisonnée. Aujourd'hui j'ai retrouvé un sentiment de liberté que je n'avais jamais connu auparavant.

Je profite de la vie et je suis si bien ! »

Marie

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 6 11/08/15 11:45

L'IRRITABILITÉ, LE CYNISME, LA SUSCEPTIBILITÉ

Vous avez l'impression que votre caractère a changé. Votre entourage s'en plaint

- Vous devenez cynique, sceptique quant à l'utilité de votre travail.
- Vous vous sentez irritable, agressif à l'égard de vos collègues, clients, patients, entourage.
- Vos réactions émotionnelles sont disproportionnées. Les nerfs sont « à fleur de peau ».
- Vous vous effondrez à la moindre émotion.
- Vos relations professionnelles et affectives sont tendues. Le risque de conflits augmente.
- La situation vous désole car, d'ordinaire, vous avez la réputation d'avoir un caractère plutôt empathique et agréable.

LA DÉMOTIVATION ET LE DOUTE

- Alors que vous étiez un(e) passionné(e), votre enthousiasme pour votre travail fond « comme neige au soleil ».
- Vous vous posez des questions sur votre utilité : le sentiment de satisfaction professionnelle a disparu.
- Vous vous sentez incapable de résoudre des problèmes simples.

D'autres questions vous rongent l'esprit telles que : « Suis-je encore à la hauteur ? », « Ne vaut-il pas mieux démissionner ? », « Suis-je encore à la bonne place ? ». Etrangement, le métier en soi continue à vous intéresser et fondamentalement, vous ne regrettez pas d'avoir choisi la profession que vous exercez.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 7 11/08/15 11:45

Docteur, qu'est-ce qui m'arrive ?

LES EFFETS SUR LA SANTÉ

Le diagnostic de l'épuisement professionnel (burn out) doit être posé par votre médecin. En effet, les différents symptômes (fatigue, insomnies, etc) se rencontrent aussi dans d'autres problèmes de santé qu'il faudra identifier ou exclure.

Face au risque de l'épuisement, l'organisme tente de s'adapter pour maintenir l'équilibre. Divers signaux peuvent alors progressivement faire leur apparition :

Il est important de consulter son médecin pour poser le diagnostic et pour identifier tout autre problème de santé.

- Nerveux : insomnies, irritabilité, dépression, troubles de la mémoire et de la concentration…
- Cardiaques : hypertension, troubles du rythme…
- Digestifs : ulcères, troubles de la digestion, douleurs…
- Hormonaux et biologiques : hyper-cholestérol, pré-diabète, cycle des règles perturbé…
- Infectieux et immunitaires : infections à répétition, allergies…

Pour toutes ces raisons, il est important de consulter son médecin.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 8 11/08/15 11:45

« A qui la faute ? » Les causes du burn out

A moins de manquements flagrants et délibérés dans l'organisation du travail, ni vous, ni votre employeur n'êtes coupables.

Des caractéristiques qui dépendent de votre façon de considérer le travail combinées à des facteurs liés à l'environnement professionnel peuvent composer un « mélange explosif » qui vous a conduit au bord de l'épuisement.

QUELLE SERAIT MA PART DE RESPONSABILITÉ DANS CE BURN OUT ?

Il n'y a pas de coupable car, le plus souvent, la responsabilité est partagée...

- Volontaire, enthousiaste, travailleur, dévoué et (hyper) actif, vous avez souvent été le « premier de classe » au travail.
- Peut-être êtes-vous celui ou celle à qui on peut « tout » demander et qui dira toujours « oui », avec le sourire.
- Vous êtes celle ou celui qui a l'art « d'arranger les choses ». Vous êtes connu(e) comme évitant les conflits et soucieux(se) de faire plaisir à tout le monde.
- Le scrupule et le doute ont tendance à vous paralyser.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 9 11/08/15 11:45

- En revanche, vous nourrissez de fortes ambitions et vous êtes impatient(e) de les satisfaire. Vous avez une réputation de « perfectionniste ». Vous aimez contrôler à la virgule près car cela vous rassure.
- Par ailleurs, vous êtes une personne de confiance, dévouée, impliquée dans le travail, qui aime se dépasser.
- Exigeant(e), vous vous fixez la barre (très) haut: ni les résultats, ni la reconnaissance n'arrivent à la hauteur de vos espérances.

En réalité, il n'y pas de bons ou de mauvais profils devant le risque de burn out. Mais, à la longue, les compétences et les exigences poussées à l'extrême fragilisent.

Les psychothérapies permettront d'acquérir de nouvelles stratégies pour éviter de retomber dans les vieilles habitudes.

Gérer son anxiété, réajuster son niveau d'exigence, se mettre des limites raisonnables et apprendre à dire « Non » seront autant de nouvelles découvertes pour une meilleure gestion de Soi et du stress en général.

QUELLE SERAIT LA PART LIÉE À L'ORGANISATION DU TRAVAIL ?

« On m'en demande trop, tout est toujours « pour hier », je travaille le soir et le week-end. Je ne sais pas toujours ce qu'on attend de moi, ni vers qui je peux me tourner quand j'ai besoin d'aide.

Je me sens souvent isolé(e), les relations avec certains collègues ou mon chef sont difficiles et conflictuelles.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 10 11/08/15 11:45

« L'entreprise change si vite que je crains pour mon avenir. Ma hiérarchie me donne peu de feedback : je ne me sens pas soutenu(e). De plus, je me sens victime de tracasseries, de menaces. »

Dans votre environnement de travail, coexistent probablement des facteurs qui peuvent vous fragiliser et faire le lit du burn out.
Une charge de travail gérable, des moyens suffisants mis à disposition, la qualité du respect et de la solidarité entre collègues, le soutien des hiérarchies en cas de difficultés, l'adhésion à des valeurs communes, la qualité du climat de sécurité sont des éléments importants qui, lorsqu'ils sont présents, renforcent l'équilibre et permettent d'éloigner le risque de burn out.

Au cours de la reconstruction personnelle, il s'agira de trouver un nouvel équilibre, d'identifier les facteurs professionnels fragilisants, pour enfin changer ce qui peut l'être, gérer au mieux ce qui ne peut pas être changé et tenter de se protéger de l'imprévisible et de l'incontrôlable.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 11 11/08/15 11:45

« Je veux bien me reposer un peu : il est vrai que j'en ai besoin. Mais d'ici un mois, je reprends ? »

Cela va-t-il durer longtemps ? … Le facteur temps

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 12 11/08/15 11:45

Fixer un délai pour le traitement et la guérison du burn out est difficile.

La durée peut s'étaler sur plusieurs mois et dépendra de la gravité et de la complexité de la situation, de la qualité du soutien offert par l'entourage : l'écoute bienveillante et la compréhension encouragent l'amélioration.

« Quand croyez-vous que je vais pouvoir reprendre ? Cela fait déjà tellement longtemps que je suis en arrêt de travail ! »

Le temps est en fait votre meilleur allié. Ce temps vous est d'abord nécessaire pour vous permettre une récupération de la fatigue physique et mentale. Ensuite, le temps vous permet de comprendre et d'accepter ce que vous ressentez, d'intégrer ce que vous avez vécu. Enfin, le temps est essentiel pour prendre du « recul » par rapport à vos expériences de vie. Il contribue à identifier les éléments qui sont essentiels à votre équilibre au travail et au bonheur dans votre vie privée.

A qui demander de l'aide ?

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide. C'est au contraire une preuve de bon sens. Guérir d'un burn out n'est pas seulement une question de volonté et d'énergie.

Car le problème a des racines multiples et complexes, qu'elles soient biologiques, immunitaires, hormonales ou psychologiques, sur lesquelles la volonté personnelle n'a aucune prise.

L'amélioration exige un accompagnement multidisciplinaire c'est-à-dire par plusieurs professionnels à des moments différents. Les professionnels évoqués ci-après sont ceux qui sont les plus fréquemment sollicités dans le traitement du burn out.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 13 11/08/15 11:45

QUI CHOISIR ? SON MÉDECIN GÉNÉRALISTE, UN PSYCHIATRE, UN PSYCHOTHÉRAPEUTE, UN COACH, OU UN SOPHROLOGUE ?

En fait, il n'y a pas lieu de choisir. Chaque intervenant a un rôle utile à jouer dans votre rétablissement. Pour assurer un rétablissement optimal, il est préférable de consulter ces personnes dans un certain ordre, sans se presser.

La première personne est le médecin de famille.

Le recours au psychiatre est parfois nécessaire.

Dans le même temps, le psychologue vous permettra de prendre distance vis-à-vis de la situation, gérer les émotions fortes et de vous reconstruire.

Le sophrologue vous enseigne l'art de renouer un lien avec votre corps, et le réapprivoiser.

Enfin, lorsque vous aurez récupéré de la fatigue et retrouvé un équilibre psychologique, viendra le temps du coaching, si l'indication se pose et en fonction des moyens.

Le médecin de famille

La survenue du burn out peut être particulièrement sournoise, insidieuse et passer inaperçue.

Votre médecin traitant est souvent la première personne à rencontrer. Il est « le chef

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 14 11/08/15 11:45

d'orchestre » du suivi thérapeutique et le professionnel vers lequel il vous est recommandé de revenir régulièrement tout au long du traitement. Le médecin de famille compte parmi les personnes qui vous connaissent le mieux, surtout lorsqu'une relation de confiance s'est installée de longue date.

Le médecin généraliste joue un rôle essentiel lors du dépistage du burn out:

- Il est une des personnes les mieux placées pour détecter des changements dans votre état de santé, votre comportement, votre attitude et votre humeur. Il pourra apprécier si ces modifications (dont vous ne vous rendez peut-être pas encore compte) méritent une investigation plus poussée.
- Ces manifestations sont-elles passagères, et le fait d'une banale fatigue physique ou psychologique ?
- Y a-t-il lieu de soupçonner une maladie organique ?
- S'agit-il d'une dépression ?
- S'agit-il d'un épuisement professionnel ?

Votre médecin jugera des examens de dépistage à effectuer (examens physiques, biologiques, etc). Il coordonnera la mise en route du traitement ou vous adressera aux confrères et thérapeutes en qui il a confiance. Il est l'interlocuteur auquel pourront se référer les différents intervenants pour évaluer et rendre compte de l'évolution du traitement. Les perspectives en termes de reprise du travail ou de réorientation professionnelle seront également évoquées avec lui.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 15 11/08/15 11:45

Le psychiatre

Il se peut que votre médecin traitant vous conseille de consulter un psychiatre.

QU'EST-CE QU'UN PSYCHIATRE ?

Le psychiatre est un médecin qui s'est spécialisé en psychiatrie. Il peut prescrire des médicaments ou aider à réajuster des traitements en cours prescrits dans le cadre du traitement de la dépression, de l'anxiété.

Le psychiatre peut confirmer la présence de l'épuisement professionnel et écarter d'autres problèmes liés à la dépression, aux maladies anxieuses, aux troubles du sommeil qui nécessiteront des mises au point spécifiques.

Il vous expliquera les raisons de la prescription et les mécanismes d'action de ces médicaments.

Certains psychiatres exercent en tant que psychothérapeutes et proposent en plus des rencontres de psychothérapie qu'ils assurent eux-mêmes. D'autres ne proposent pas de psychothérapie. Ils travaillent alors en collaboration avec des professionnels psychothérapeutes qu'ils vous recommanderont de consulter en fonction du problème dont vous vous plaignez.

Les psychiatres interviennent également lorsque les médecins d'assurance, de mutuelles demandent des rapports spécialisés. En collaboration avec votre médecin traitant, ils peuvent enfin entrer en relation avec les médecins du travail pour préparer le retour au travail.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 16 11/08/15 11:45

Le psychologue

Dès le début du traitement, le psychologue peut vous accompagner dans une première phase de récupération et de reconstruction personnelle. Il vous aide à gérer l'angoisse et à vous reconstruire progressivement en tant que personne actrice de sa vie.

QU'EST-CE QU'UN PSYCHOLOGUE ?

Le psychologue a reçu une formation universitaire et une formation complémentaire pour devenir psychothérapeute. En collaboration notamment avec les médecins, le psychologue traite les problèmes psychiques comme la dépression, l'anxiété, le stress, le burn out, les phobies, les problèmes relationnels, les troubles liés à l'abus de substances, les troubles de personnalité, les psychoses et tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique.

Sur base d'un diagnostic, la psychothérapie a pour but de favoriser chez le patient des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système de relations interpersonnelles, dans sa personnalité ou dans son état de santé. Ce traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'une relation de conseil ou de soutien.

Contrairement au psychiatre qui est docteur en médecine, le psychologue ne prescrit pas de médicament.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 17 11/08/15 11:45

A l'occasion du burn out, d'autres questions ou inquiétudes font en effet surface et demandent des réponses :

« Comment se fait-il que je recommence à chaque fois à accepter une trop lourde charge, à me dévouer, à ne pas savoir dire non ? »

« J'ai l'impression que je n'ai jamais eu de place… »

« Mon couple ne va pas bien… »

« Qu'est-ce que je veux faire de ma vie ? »

« Qui suis-je ? »

Plusieurs approches psychothérapeutiques existent **(voir page 25)**

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 18 11/08/15 11:45

Mais les psychologues et les psychiatres, c'est pour les fous ?

Cette vieille croyance subsiste toujours

Certes, ces professionnels sont longtemps intervenus auprès des personnes qui souffraient de maladies psychiatriques graves.

Cependant, depuis longtemps, les psychologues et psychiatres travaillent aussi avec les personnes qui présentent des symptômes (anxiété, dépression, manque de confiance en soi, etc) qui ne nécessitent pas d'hospitalisation mais qui n'en restent pas moins une source de malaise et de souffrance psychologique.

En bref, les « psys » travaillent avec toute personne qui présente un problème ou une souffrance psychologique et qui souhaite améliorer sa qualité de vie et se (re)construire.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 19 11/08/15 11:45

Après la dévastation… La reconstruction psychologique !

La phase de reconstruction personnelle dans le burn out commence dès le premier contact avec votre médecin traitant et se poursuivra avec le psychothérapeute et le sophrologue dont la pratique et l'expérience seront particulièrement soutenantes à ce stade de la récupération.

Médecin traitant, psychiatre, sophrologue, psychothérapeute peuvent se contacter avec l'autorisation du patient.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 20 11/08/15 11:45

ET SI JE M'ÉCOUTAIS UN PEU …

Il est important d'écouter ce que vos émotions vous disent à propos de votre « vécu »:

- Qu'est-ce qui vous rend déprimé aujourd'hui ?
- De quoi avez-vous peur ?
- Pour quelles raisons êtes-vous en colère ?

Les thérapies vous aideront à identifier vos émotions, à les accepter et à y répondre en leur donnant un sens.

JE CULPABILISE DE NE RIEN FAIRE… QUE DOIS-JE FAIRE ?

Vous êtes sans doute habituellement volontaire, dynamique, persévérant, travailleur, toujours dans l'action. Le burn out, vous signale qu'il est temps d'arrêter « de faire » pour « être ».

Le psychothérapeute vous invitera à apprendre à « être » dans le moment présent. Il vous fera découvrir la bienveillance envers vous-même et les petites choses de la vie quotidienne qui vous ressourceront.

Le psychothérapeute vous aidera à vous « désengluer » des règles et principes qui restreignent votre liberté personnelle, comme par exemple : « Toujours dire « oui »», « Ne jamais être en conflit », « Toujours faire plaisir à tout le monde », « Toujours travailler dur », etc.

Oubliez les « il faut », les « je dois » : vous les avez pratiqués suffisamment longtemps et souvent ! Remplacez-les par : « J'ai envie », « J'ai besoin », « Cela me fait plaisir », « Vive le moment présent ! ».

Vous verrez, c'est ressourçant !

Bref, oubliez « Après l'effort, le réconfort » et essayez plutôt « Le réconfort avant l'effort ».

Oubliez les « il faut », les « je dois » : vous les avez pratiqués suffisamment longtemps et souvent !

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 21 11/08/15 11:45

ET SI JE VIENS VOUS VOIR TOUS LES JOURS, JE GUÉRIRAI PLUS VITE ?

La psychothérapie n'est pas un entrainement sportif dont la pratique quotidienne est nécessaire pour réussir un nouveau challenge.

L'objectif thérapeutique est de vous apprendre (ou réapprendre) à prendre soin de vous, à être bienveillant envers vous-même et à vous mettre au centre de vos priorités.

Vous ne « guérirez » donc pas plus vite en voyant plus souvent votre psychothérapeute.

Le temps est nécessaire pour comprendre, intégrer et s'approprier de nouveaux comportements:

- La pratique quotidienne de la bienveillance, par contre, est une excellente idée !
- Réservez-vous du temps : vous ne l'avez sans doute pas beaucoup fait ces dernières années.

Lâchez prise, relevez la tête et profitez de ces petites choses que la vie vous donne: un moment passé en famille, une promenade en forêt, l'air de la mer, la reprise d'une activité sportive, un dîner entre amis, etc.

Toute nouvelle initiative est bonne à prendre, pour autant que cela vous réconcilie avec vous-même, avec le monde et que cela vous apporte un sentiment de bien-être.

ET COMMENT FAIT-ON POUR PROFITER ?

On ne fait pas... on vit !

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 22 11/08/15 11:45

Le sophrologue

Qu'est-ce que la sophrologie et un sophrologue ?

La sophrologie tire ses sources du yoga, du bouddhisme et du zen. Elle considère l'être humain comme un "tout indivisible".

Le sophrologue vous aide à prendre conscience de votre corps, à le « sentir », à l'écouter, à l'ancrer dans le moment présent. Cet ancrage permet de retrouver de la bienveillance envers vous-même.

Au cours de la séance, vous apprenez à vous détendre et à atteindre un niveau de conscience particulier, entre veille et sommeil. Vous vous reconnectez ainsi à votre corps, à votre rythme intérieur tout en retrouvant de l'énergie.

Au fil des séances, la sophrologie permet une gestion du stress « négatif », de l'angoisse, de la nervosité et de la tendance à l'impulsivité.

« La sophrologie m'aide à atteindre une certaine maîtrise de mes pensées en n'étant plus toujours dans le "haut" (la tête) grâce à des gestes simples qui réorientent vers le corps. Apprendre aussi à être présent à soi, à respirer, à prendre le temps "d'être", alors que j'ai plutôt tendance à toujours "faire" ». (Témoignage)

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 23 11/08/15 11:45

Le Coach

QU'EST-CE QUE LE COACHING ?

« Le coaching se définit comme une relation continue qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle.

Le processus se concentre sur la situation présente et sur ce que le client est prêt à mettre en œuvre pour atteindre ses objectifs futurs » (Source : « International Coach Federation »).

Dans le cadre du burn out, le coaching ne peut démarrer qu'après récupération de la fatigue et une fois que le traitement psychologique a progressé de façon significative.

QU'EST-CE QU'UN COACH ?

Un coach a souvent une expérience antérieure dans le monde du travail. Il a suivi une formation spécifique validée par des écoles de coaching reconnues. Le coaching en situation de burn out est axé sur la reconstruction de l'identité professionnelle.

Chaque client pourra y trouver ses propres réponses et les concrétiser.

- Avec le coach, vous ré-envisagerez votre projet professionnel et les perspectives de reprise de travail.
- Le coach vous soutient dans la recherche et la mise en place de solutions qui vous conviennent. C'est un accompagnement « sur mesure », construit au fur et à mesure, au terme d'un accord entre vous et lui et en fonction d'objectifs professionnels définis en début d'accompagnement.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 24 11/08/15 11:45

- La méthode est principalement basée sur un questionnement qui vous permet de cheminer dans votre réflexion et de trouver des solutions aux questions et difficultés d'ordre professionnel.

QUAND ALLER VOIR UN COACH ?

Si j'y vais, cela veut-il dire que je vais retourner travailler ?

L'étape du coaching suit la phase de reconstruction psychologique et physique engagée au préalable avec les médecins et psychologues.

Etre prêt pour le coaching, sous-entend être prêt à « reparler travail » et à se poser des questions sur l'avenir professionnel.

DE QUOI VAIS-JE PARLER AVEC LE COACH ?

« Je ne me sens plus professionnellement « capable »: en quoi suis-je encore compétent ? »

« Je ne me retrouve plus dans les valeurs de mon entreprise. Comment retrouver de l'enthousiasme lors de la reprise ? »

« Comment préserver un équilibre entre ma vie professionnelle et privée ? »

« Mon employeur demande de mes nouvelles et désire connaître la date de mon retour. Que lui répondre tout en restant courtois ?»

« Que vont penser mes collègues ? Que dois-je leur dire ? »

« Comment rédiger un nouveau curriculum vitae ? »

« Maintenant que j'ai repris le travail, comment éviter de « replonger » ? »

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 25 11/08/15 11:45

Quelques approches psychothérapeutiques

Plusieurs approches psychothérapeutiques sont disponibles pour tenter de trouver des pistes de solution

1 **L'approche cognitivo-comportementale** occupe une place de choix dans le traitement du burn out. Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont des thérapies relativement brèves. Elles visent à accompagner la personne dans le développement de nouvelles manières de penser et d'agir, adaptées à la réalité de sa situation, en vue de retrouver un sentiment de bien-être et de satisfaction dans la vie.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 26 11/08/15 11:45

2

La **thérapie d'inspiration psychanalytique** est une méthode différente de la précédente. Elle aborde également avec la personne qui consulte un travail de réflexion et d'élaboration centré sur son fonctionnement psychique. Le thérapeute comprend les problèmes de son patient au moyen de concepts psychanalytiques tels que l'existence de l'inconscient au fond duquel sont parfois refoulés les souvenirs et les conflits de la petite enfance, en partie à l'origine des difficultés du patient.

Le patient est invité à parler de ce qui lui importe puis d'associer librement sur ce qui lui vient à l'esprit. La technique repose sur l'analyse de l'évolution de la personne depuis l'enfance, en tenant compte du fonctionnement du psychisme qui repose sur « 3 piliers » : « le Ça, le Moi et le Surmoi ».

Le travail thérapeutique consistera à accepter que le monde intérieur est peuplé de désirs, que la réalité peut en tenir compte, tout en instaurant un équilibre harmonieux entre les deux.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 27 11/08/15 11:45

3

La **thérapie systémique**, se centre non seulement sur la personne, mais aussi sur tout le système de relations qui l'entoure. La personne et ses difficultés sont considérées comme intégrées dans un système familial (ou social). Tous les membres de la famille font partie d'une chaine d'interactions. Toute souffrance de l'un rebondit et influence le comportement des autres. Chaque membre influence ses proches et vice et versa.

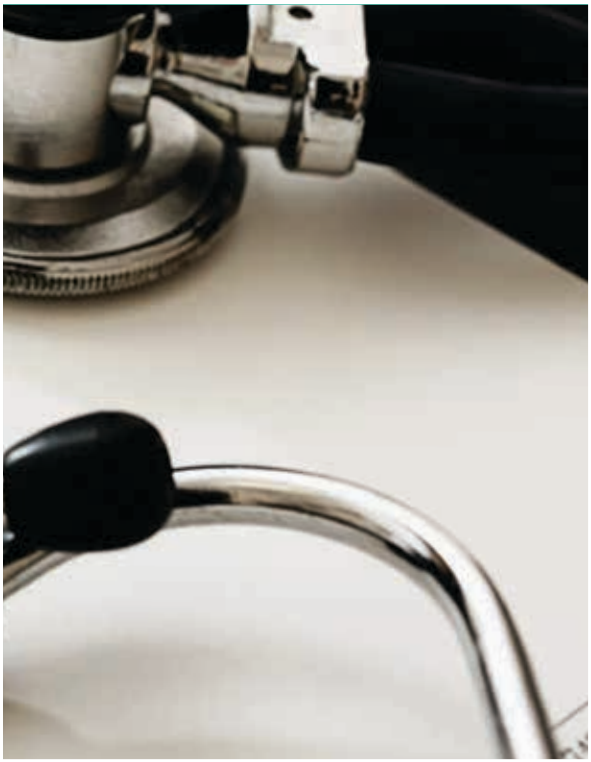
« Si l'on veut qu'un individu change, il faut considérer aussi son environnement et les membres avec lesquels il est en contact. » L'unité n'est plus la personne isolée, (même lorsqu'on lui parle seul à seul), mais le réseau familial et social dans lequel l'individu est intégré » (H. Stierlin. 1977)

4

La **gestalt-thérapie**, considère l'individu comme indissociable de son environnement : la personne impacte son environnement comme l'environnement impacte la personne. L'état de mal-être survient quand la personne n'est plus « acteur » de sa situation de travail mais souffre de devoir « trop la subir ». La gestalt-thérapie postule également que « sentir et agir » ne vont pas l'un sans l'autre. Pour poser des actes, il faut sentir les situations dans lesquelles nous sommes engagés. Dans le cas du burn out, un premier temps de la thérapie consistera à reprendre contact avec ses propres sensations et un rythme de vie plus respectueux de Soi.

En prenant appui sur les sensations, la personne explorera les situations de travail et leur impact sur son équilibre personnel (type d'engagement demandé, rythmes, sens des

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 28 11/08/15 11:45



tâches, soutien de la hiérarchie et des collègues, relations interpersonnelles,...)

Enfin, le travail thérapeutique consistera à retrouver des formes fluides et créatives d'ajustement avec l'environnement, en portant une attention aiguisée sur les sensations, les idées, les émotions que les situations professionnelles provoquent.

5

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ou désensibilisation et reprogrammation par mouvement des yeux) est une psychothérapie d'apparition récente (fin des années '80), mais qui semble avoir fait les preuves de son efficacité à tel point que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la préconise, au même titre que la thérapie cognitivo-comportementale, dans le traitement des états de stress post-traumatique. Le principe du traitement consiste à évoquer un traumatisme subi, non seulement au niveau intellectuel, mais aussi au niveau de tous les registres: perceptions, cognitions, émotions, sensations corporelles afin d' « initier et de faire se dérouler le travail de deuil » d'un événement dont le souvenir (le ressenti) serait resté bloqué au stade « non révolu ». La méthode tente un retraitement cognitif d'une information dysfonctionnelle.

La technique de l'EMDR est applicable à un certain nombre de situations qui sont les conséquences de traumatismes (physique et/ou psychologiques), tels, par exemple, le burn out.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 29 11/08/15 11:45

Quelques réflexions fréquemment entendues chez le médecin, le psychologue, le sophrologue, le coach

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 30 11/08/15 11:45

« Tiens, vous me dites exactement la même chose que mon médecin ! »

« Ah ! Le coach aussi m'a dit que cela prendrait du temps. »

« Le sophrologue m'invite également à écouter davantage mes ressentis physiques. »

« Avec mon « psy », je travaille sur la confiance en moi. Par ailleurs, reconsidérer mon parcours professionnel avec le coach m'aide aussi à reprendre confiance ! »

« En fait, les mêmes questions semblent se poser avec tous les professionnels qui m'entourent. »

CES RÉFLEXIONS SONT NORMALES CAR « PLURIDISCIPLINARITÉ » NE VEUT PAS DIRE « CLOISONNEMENT ».

L'objectif du travail pluridisciplinaire est de pouvoir varier les regards et mettre à disposition de la personne en souffrance des approches et des compétences complémentaires.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 31 11/08/15 11:45

Les aspects juridiques, financiers et sociaux

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 32 11/08/15 11:45

L'ASPECT JURIDIQUE ET FINANCIER

Le burn out implique parfois un arrêt de travail prolongé, avec des conséquences sociales et financières. Pour les travailleurs indépendants, la protection sociale a d'énormes progrès à faire en cette matière.

Pour les employés et les ouvriers, les risques se situent à la fois au niveau financier (diminution des rémunérations après une certaine période d'arrêt de travail) et au niveau du contrat de travail (certains employeurs voulant mettre fin au contrat de travail suite à un absentéisme de longue durée).

Il peut aussi exister des compagnies d'assurances qui contestent la légitimité d'assumer l'entièreté de leurs obligations pour des contrats « revenus garantis ».

Il sera dès lors parfois utile de vous adresser à des personnes spécialisées en matière de droit social ou en matière de médiation. Parmi les avocats, préférez les avocats-médiateurs spécialistes dans le droit du travail pour éviter de vous lancer dans des conflits avec votre employeur et des frais excessifs.

L'ASPECT SOCIAL

La survenue d'un burn out aura aussi des répercussions sur votre entourage, tant familial que social.

Il est parfois difficile de faire comprendre, à qui ne l'a pas vécu, les ravages que peuvent faire en vous les événements que vous traversez.

Comme le terme l'indique, quelqu'un atteint de « burn out » est totalement brûlé, dévasté de l'intérieur alors que, en façade, personne ne s'aperçoit de rien (comme pour une maison dont l'intérieur serait totalement réduit en cendres alors que la façade et le toit seraient intacts).

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 33 11/08/15 11:45

C'est probablement l'une des plus douloureuses difficultés que vous aurez à supporter durant le décours de la maladie : l'incompréhension d'une partie des gens qui vous entourent et la culpabilité que ceux-ci induiront chez vous, sans le vouloir en général.

Hélas, ici, pas de solution, si ce n'est : cherchez autour de vous quelqu'un qui est passé par là, qui a été victime, comme vous, d'un épuisement professionnel.

Vous verrez alors que cette personne vous comprendra immédiatement, sans même que vous ayez à lui expliquer quoi que ce soit.

Pensez éventuellement aux « groupes de paroles » où vous pourrez rencontrer des personnes qui partagent votre expérience.

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 34 11/08/15 11:45

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 35 11/08/15 11:45

Quelques questions fréquemment posées

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 36 11/08/15 11:45

LE BURN OUT EST-IL FRÉQUENT ?

En Belgique, une étude récente* relève:

- Une augmentation du niveau de stress de 18% par rapport à 2010
- Le stress excessif serait la cause de troubles de la santé chez 27% des travailleurs (céphalées, insomnies, palpitations, dépression, colères, troubles de la concentration, etc)
- 10,4 % des employés sont absents ou risquent de l'être à cause du burn out
- La durée moyenne d'absence serait de 5 mois

QUELS RAPPORTS MAINTENIR AVEC MON EMPLOYEUR ?

Restez courtois envers votre employeur. Sachez que vous avez le droit de taire les raisons pour lesquelles vous êtes en congé de maladie. L'entreprise et les services des ressources humaines n'ont pas à connaître ni les diagnostics ni les détails médicaux qui relèvent du domaine de votre vie privée.

QUELLES RELATIONS DOIS-JE AVOIR AVEC LES ORGANISMES DE CONTRÔLE ?

Si un médecin mandaté par votre entreprise se présente chez vous ou vous convoque à son cabinet, pour vérifier les raisons de votre incapacité, présentez-lui les documents et rapports que votre médecin traitant (ou psychiatre) a rédigés. Gardez une copie de tous ces rapports.

Sa responsabilité consiste à vérifier que votre état de santé justifie l'absence au travail. Il peut entrer en contact avec votre médecin traitant en cas de doute ou pour clarifier certaines questions. Agissez de même lorsque vous êtes appelé auprès du médecin conseil de la mutuelle.

*Securex janvier 2014, "Le Soir" 27/01/15

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 37 11/08/15 11:45

QUEL EST LE RÔLE DU MÉDECIN DU TRAVAIL ?

Peu de temps avant le retour, il est parfois utile de prendre rendez-vous avec le médecin du travail pour échanger sur les modalités de reprise. Le médecin du travail évalue si votre état de santé vous permet de reprendre l'exercice de vos fonctions.

Votre médecin traitant peut prendre contact avec le médecin du travail pour discuter des conditions de reprise (ex. mi-temps pour raison médicale). Le médecin du travail est tenu au secret professionnel. Il ne communique à l'entreprise aucun détail qui concerne votre état de santé ou votre vie privée.

QUELQUES RECOMMANDATIONS DE MESURES DE PRÉVENTION CONTRE LE RISQUE DE L'ÉPUISEMENT

- avoir une activité physique 1 ou 2 x par semaine
- se coucher le plus souvent à la même heure
- bien déjeuner, souper léger
- diminuer les excitants 'ces faux amis' (caféine, nicotine, alcool)
- entretenir son réseau social
- s'accorder chaque jour un petit plaisir (chasser les distorsions de pensée)
- évacuer les tensions et contrariétés en les exprimant
- hiérarchiser les priorités
- se ménager des pauses de quelques minutes
- fragmenter les tâches en sous objectifs 'clôturables'
- s'accorder un « break » seul(e) 1 x par semaine

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 38 11/08/15 11:45

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 39 11/08/15 11:45

Cette brochure est destinée tant aux médecins généralistes qu'aux personnes en difficulté et leur entourage. Elle a pour objectif de fournir une information utile mais non exhaustive sur le problème du burn out et son traitement.

La brochure été rédigée sous la direction du Dr P. Mesters par Mmes S. Delroisse, AC. Massart, C. Bastin., S. Callens, B. Degroote, A. Flausch, B. Mesters, Mr JD. Bustin et du Dr M. Chantraine, tous membres du « Réseau Pluridisciplinaire de Suivi et Prévention de la Souffrance au Travail » (Bruxelles).

Le « Réseau Pluridisciplinaire de Suivi et Prévention de la Souffrance au Travail » regroupe des professionnels aux expertises complémentaires : psychiatres, médecins généralistes, psychologues, coachs, sophrologues, juristes, ...

Les membres de ce réseau réfléchissent sur les conditions qui garantissent une prévention optimale de la souffrance au travail (l'épuisement professionnel et le burn out, le harcèlement, les troubles psychosomatiques, psychologiques, psychiatriques, etc).

Pour plus d'informations sur le Réseau, son organisation, ses objectifs et les professionnels qui le composent, rendez-vous sur : www.reseauburnout.com & www.epuisement-burnout.com

BELUX/GEN/15/07/0002

2015-49-REACTIVATE-PatientGuide-FR-PRINT.indd 40 11/08/15 11:45