

BURN OUT Les stages se multiplient en entreprises et dans les administrations pour prévenir cette maladie qui guette les cadres stressés.

Les managers soignent leurs nerfs

PATRICE FAVRE, MONTREUX

Mon voisin consulte son test d'un œil inquiet: avec plus de 36 points, il est dans la zone à risque. «Vous êtes un candidat au burn out», conclut le questionnaire qu'il vient de remplir.

Mauvais pronostic, donc. Mais ce cadre moyen d'une entreprise romande a de la chance. Il participe à un séminaire organisé à la mi-mai par une assurance – le Groupe Mutuel – sur le burn out, cette «maladie du motivé». Autour de la table, ils sont une vingtaine: plusieurs DRH (directeurs des ressources humaines), des managers de multinationales implantées en Suisse romande, des fonctionnaires.

Maladie honteuse

«L'état d'esprit évolue», constate l'animatrice du jour, Frédérique Deschamps. «Il y a peu, le burn out était considéré comme une maladie honteuse, un signe de faiblesse. Heureusement, les entreprises commencent à réagir».

Elle sait de quoi elle parle. Ingénieure en génie biologique, cette sportive d'élite se retrouve à 32 ans en Allemagne, pour diriger le service qualité d'une multinationale. Un matin, son corps l'abandonne: «Je me suis retrouvée dans mon lit, paralysée». Il lui faudra trois mois pour marcher à nouveau.

Ce burn out avait été précédé de nombreux signaux qu'elle n'a pas su écouter: «J'avais mal au dos, je perdais mon agenda, j'ai multiplié les accidents de voiture».

Aujourd'hui, Frédérique Deschamps s'est mise à son compte*. Elle fait des check-up d'entreprises pour les aider à détecter le «mauvais stress». Elle propose du «coaching» individuel ou en groupe pour former les managers à ce nouveau défi. Comme ce matin, dans ce palace de Montreux.

La souffrance est là

A tour de rôle, les participants évoquent leurs expériences, que l'animatrice accueille avec une vive empathie. L'émotion est palpable. Car le burn out est toujours une expérience douloureuse, pour soi et pour l'entourage, trop souvent impuissant.



Pour éviter le burn out, il est conseillé de soigner sa respiration et son alimentation, savoir débrancher de temps en temps et pratiquer une activité physique régulière. Et si l'on commençait avec son manager, au bureau? KEYSTONE

Très vite la discussion permet de dégager quelques critères: le burn out n'est pas une dépression mais y conduit tout droit, si rien n'est fait. Cet état d'épuisement professionnel frappe tout le monde, mais certains sont plus fragiles que d'autres: les anxieux et les perfectionnistes, qui veulent tout contrôler et n'arrivent pas à déléguer. Ceux qui ne savent pas dire non, ceux dont l'estime de soi dépend entièrement de leur succès professionnel. Ce qui fait beaucoup de monde.

Les conflits, l'absence d'esprit d'équipe, la non-reconnaissance de l'effort fourni («en Suisse, on aime bien montrer ce qui ne va pas...») augmentent les risques. De même que le manque d'auto-

nomie: «Des téléphonistes dont chaque geste avait été programmé et minuté ont fait un burn out.»

Un désir d'accident...

Les remèdes? Paradoxalement, le plus difficile est de reconnaître le problème: «Je savais que j'allais mal, mais je ne pouvais pas arrêter. Au point de souhaiter un accident qui me sortirait de l'engrenage.» Ce témoignage entendu à Montreux dit l'importance des symptômes (voir ci-contre). Pour observer son «baromètre intérieur» et savoir tirer la sonnette d'alarme.

«Le burn out est une occasion de mieux se connaître soi-même, avec ses forces et ses faiblesses», dit encore Frédérique Des-

champs. Ses conseils sont frappés au coin du bon sens: soigner sa respiration et son alimentation, savoir débrancher le week-end et en vacances, pratiquer une activité physique régulière, etc. «L'important est de se reconnecter avec son moi profond et de retrouver du plaisir, dans sa vie et son travail.»

Le bonheur au bureau?

Le bonheur est-il entré au bureau? «J'entendais récemment un grand patron, un vendredi soir, donner rendez-vous à ses subordonnés pour le samedi matin. Je lui ai fait une remarque», dit encore Frédérique Deschamps. «Il a souri. Peut-être m'a-t-il entendu...» I

*www.burnout-une-chance.ch

UNE QUALITÉ IMPOSSIBLE

Informations, conseils, relaxation: un séminaire tel que celui du Groupe Mutuel a une visée surtout préventive et thérapeutique. Peu d'analyse critique, par contre, sur le modèle économique et social qui encourage ces excès: invité la même semaine par l'Institut romand de santé au travail, à Lausanne, Christophe Dejourné est beaucoup plus sévère. Dans son best-seller «Travail, usure mentale», ce psychiatre français dénonce la concurrence à outrance qui a remplacé les anciennes solidarités entre ouvriers. Il s'attaque aussi aux modèles de «qualité totale certifiée»: men songères dès le départ, ces promesses créent des attentes impossibles. PF



Frédérique Deschamps distingue quatre catégories de burn out. CHARLY RAPPO

Les signes avant-coureurs

De nombreux symptômes peuvent être les signes avant-coureurs d'un burn out. Frédérique Deschamps les classe en quatre catégories:

- > **Epuisement émotionnel:** irritabilité, crises de larmes, mais aussi: «Je ne supporte plus le bruit des talons de ma collègue», ou bien les conversations téléphoniques à proximité.
- > **Cynisme:** perception négative de son environnement, dépersonnalisation, incapacité de rire de soi, commentaires ordures sur ses collègues, allusions funèbres, du genre: «On verra bien comment vous vous débrouillerez quand je ne serai plus là!»
- > **Insatisfaction professionnelle:** faire toujours plus d'efforts pour arriver au même résultat, besoin permanent de délais supplémentaires, peur de tout changement, absence de créativité.
- > **Symptômes physiques:** fatigue chronique, douleurs cervicales, rhumes à répétition (signe d'un affaiblissement immunitaire), angoisses, problèmes de concentration, incapacité de prendre des décisions, insomnies, perte de libido, oublis à répétition, la liste est interminable. Il y aurait quelque 180 symptômes physiques.
- > **Définition:** selon Herbert Freudenberger, «le burn out est un état de fatigue ou de désillusion émotionnelle provoqué par le dévouement à une cause, une habitude de vie, ou une relation qui n'a pas engendré la récompense espérée».
- > **Attention:** ces symptômes ne sont révélateurs d'un éventuel burn out que s'ils apparaissent de manière nouvelle au cours des six derniers mois. «Celui qui perd ses clés depuis toujours ne fait pas un burn out, il est simplement distrait!», dit Frédérique Deschamps. PF

CUBA

Champion du monde des centenaires!

Quelque 1800 Cubains sont centenaires, selon un expert local. Par rapport à sa population, Cuba fait ainsi figure de champion du monde du nombre de centenaires. Eugenio Selman-Housein, président du Club des 120 ans et ancien chef de l'équipe de médecins de Fidel Castro (lui-même âgé de 81 ans et en convalescence depuis 22 mois après une grave opération), a effectivement affirmé que «près de 1800 Cubains ont plus de 100 ans». Selon Eugenio Selman-Housein, «l'espérance de vie a presque atteint 80 ans» dans l'île. Pour dépasser les 100 ans, il faut tout d'abord «une forte motivation», mais aussi «une alimentation riche en fruits et légumes, de l'exercice physique, la culture et l'environnement». Le taux de personnes âgées à Cuba atteint 16% de la population totale, soit plus de 1,9 million de personnes. La doyenne des Cubains a 122 ans, mais son identité n'a jamais été révélée. ATS

EUROSONG

La victoire sourit au Russe qui rêvait

La Russie a remporté pour la première fois le concours Eurovision de la chanson, samedi soir à Belgrade, devant l'Ukraine et la Grèce. Son candidat Dima Bilan (photo), âgé de 26 ans, a interprété «Believe», une ballade sur la confiance en soi pour parvenir à réaliser ses rêves. La Russie, qui figurait parmi les favoris du concours, a bénéficié du vote de plusieurs pays de l'ex-Union soviétique. «Nous avons cru en nous et nous avons gagné. Le rêve est devenu réalité», s'est réjoui Dima Bilan en recevant le trophée. Vingt-cinq candidats participaient à la finale de samedi, 18 autres ayant été éliminés jeudi, dont le Tessinois Paolo Meneguzzi qui a obtenu la 13^e place dans sa demi-finale. Il lui a manqué 17 points pour accéder à la finale. ATS/KEYSTONE



ALLEMAGNE

Elle vend son bébé pour «rire»

Une mère allemande a mis son bébé de sept mois aux enchères sur le service en ligne eBay. Cette «plaisanterie» a été peu appréciée des services sociaux qui ont pris en charge l'enfant, a-t-on appris hier auprès de la police. La mère, Tanja, âgée de 23 ans, a déclaré au journal «Bild am Sonntag» que la mise aux enchères de son fils, Merlin, était «pour rire» et qu'elle voulait «juste voir si quelqu'un se porterait acquéreur». La petite annonce, placée sur eBay en début de semaine, était accompagnée d'une photo de l'enfant, et indiquait: «Mon bébé – l'acheteur vient en prendre livraison – presque neuf, à vendre parce que devenu un peu trop bruyant.» Mise à prix: un euro. Selon la police, intervenue après avoir reçu de nombreux coups de téléphone de personnes inquiétées par l'offre, l'annonce a été retirée du site eBay au bout de deux heures et demie sans que qui que ce soit ait fait d'offre d'achat. La mère de l'enfant, qui habite un village de Bavière, a été rapidement identifiée et son enfant pris en charge par les services sociaux en attendant que les autorités se prononcent sur l'affaire la semaine prochaine. Selon la police, les deux parents pourraient faire l'objet d'une inculpation pour «traite d'enfant». ATS