

Monde du travail

«Le burnout, une chance!»

L'épuisement professionnel touche un travailleur sur cinq!
Un réel danger pour les entreprises et les employés.
Pourtant, ce n'est pas une fatalité. Décryptage avec Frédérique Deschamps, active dans la prévention du burnout.

Qui risque le burnout?

Principaux facteurs

Personnes à risques

- Les perfectionnistes, ceux qui mettent la barre trop haut, même si cela n'est pas demandé par le chef. Ce sont des gens qui se surinvestissent dans leur travail, et ne reçoivent pas la reconnaissance attendue.
- Les personnes qui n'arrivent pas à déléguer et veulent faire tout, tout de suite.
- Les personnes qui ne savent pas dire non et lient l'estime de soi à leurs performances professionnelles.

Facteurs de risques, liés à l'entreprise

- L'absence de reconnaissance est l'un des plus importants facteurs de risques. Malheureusement, l'expérience montre qu'en Suisse on passe plus de temps à mettre en évidence ce qui ne va pas, sans valoriser ce qui est positif, ni encourager ses collaborateurs.
- Les conflits ou difficultés relationnelles au travail.
- L'absence de solidarité. Il faut cultiver l'esprit d'équipe et non la culture du «diviser pour mieux régner».
- La faible autonomie.
- Le manque de définition claire des tâches à accomplir, de structure, et de précision des attentes de la part des supérieurs.

TEXTE MARJORIE SPART
PHOTOS CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

Un matin, je me suis réveillée complètement paralysée. Impossible de quitter mon lit, ni de bouger. Il m'a fallu plusieurs semaines pour retrouver toute ma mobilité.» Frédérique Deschamps, à l'âge de 32 ans, craque physiquement. Elle vit son deuxième burnout alors qu'elle est cadre dans une grande multinationale. Suite à cet événement, elle a décidé de faire de son expérience une force, en aidant les personnes et les entreprises à éviter cet épuisement professionnel. Elle est devenue coach, spécialisée dans ce domaine qui a pris toutes les allures du fléau du XXI^e siècle. Aucune statistique n'existe pour la Suisse, mais «on estime que le burnout touche 20% de la population active». D'où l'importance d'agir, de prévenir

et de soigner ce mal qui coûte cher, tant sur le plan économique que sur le plan humain.

Le burnout – littéralement

«moteur grillé» – est un mal qui ronge le monde du travail devenu extrêmement exigeant. Le stress – et l'incapacité d'évacuer ce stress – est un facteur de burnout. Pour Frédérique Deschamps, «le burnout est la maladie du motivé! Souvent, il y a un décalage entre l'investissement professionnel fourni par une personne et la reconnaissance qu'elle reçoit en retour». Une pression toujours plus forte, une difficulté relationnelle dans l'équipe, un manque de feedback positif sont des facteurs déclencheurs.

Ce manque de reconnaissance du travail accompli engendre une désillusion professionnelle et un épuisement tant physique que psychique. Un ►►



Frédérique Deschamps sensibilise les entreprises: le burnout n'est pas une fatalité. On peut le prévenir, aider à l'éviter et le guérir.

Burnout Enquête en cours

Frédérique Deschamps, 39 ans, est ingénieure en génie biologique. Depuis cinq ans, elle est active dans la prévention du burnout. Elle sensibilise les entreprises à cette problématique, réalise des check-up individuels, d'équipe et d'entreprise, leur prodigue des conseils pour améliorer le bien-être des collaborateurs et accompagne ces derniers pour rebondir face à un burnout. Conjointement avec les Universités de Genève, de Zurich et avec le Centre de compétence pour la performance et la qualité de vie au travail, elle a mené en Suisse romande, une enquête auprès de 365 personnes qui ont témoigné de leur relation à leur travail (*enquête visible sur le site web ci-dessous*). Ces premiers résultats servent de base pour étudier l'évolution du burnout dans notre région, qui est encore totalement dépourvue de statistiques. Cette enquête sera reconduite chaque année.

► Liens

www.burnout-une-chance.ch
www.performanceandqualityoflife.ch

Votre avis

Le sujet du burnout vous donne envie de réagir?

www.cooperation-online.ch/burnout



Frédérique Deschamps:
«Quand on parle
de burnout, il faut
sortir de la
notion de culpabilité.»

«Principal responsable du burnout: le stress»

►► état de fatigue extrême s'installe alors chez les personnes atteintes. C'est le burnout.

Les symptômes typiquement liés à cette maladie peuvent prendre diverses formes: hypersensibilité émotionnelle «on a les nerfs à fleur de peau», cynisme, perte d'enthousiasme pour son travail, insatisfaction. Des troubles d'ordre physique, tels que maux de dos, de tête, ulcères, angoisses, etc., sont aussi des signes révélateurs d'épuisement professionnel. Frédérique Deschamps parle d'environ 170 symptômes différents liés au burnout. «Mais c'est souvent après coup que l'on fait le lien entre ses douleurs physiques, par exemple, et un burnout. Dans mon cas, l'année qui a précédé mon

burnout a été parsemée de douleurs de dos et je portais régulièrement une minerve.»

Un travailleur sur cinq est concerné par le burnout, quels que soient sa profession et son positionnement hiérarchique. A qui la faute? A l'employeur? «Non! Il faut absolument sortir de cette notion de culpabilité! Personne n'est prioritairement responsable, si ce n'est le stress et sa mauvaise gestion. Tant l'employeur que l'employé doivent prendre leur responsabilité et agir à leur niveau.»

Lorsque Frédérique Deschamps intervient dans les entreprises, elle les incite à «prendre soin de leurs champions», par exemple, en identifiant les facteurs de risques et de prévention, spécifiques à

l'entreprise. Et du côté des employés elle leur donne les moyens pour s'aménager des phases de récupération, évacuer le stress, gérer leur énergie et retrouver du plaisir au travail (*lire encadré*).

Le plaisir, notion suprême, que l'on peut retrouver après un burnout. Voilà pourquoi Frédérique Deschamps affirme, de manière un peu provocatrice, que le burnout est une chance. «C'est une chance pour l'individu de se remettre à l'écoute de son corps, de ses besoins, de mieux se connaître et de reprendre la maîtrise de sa vie.» Il faut réapprendre l'équilibre dans sa vie professionnelle et ses moments de loisirs. Et retrouver enfin le plaisir.

Vidéo

Frédérique Deschamps raconte son burnout
www.cooperationonline.ch/deschamps

Des pistes pour éviter le burnout

L'individu doit:

- Se connaître et apprendre à gérer son énergie physique, émotionnelle, intellectuelle.
- Après des épisodes de stress intense, prévoir des phases de récupération.
- Savoir se couper de son travail, émettre des limites claires. Par exemple, complètement débrancher en vacances!
- Savoir dire non.
- Garder une activité physique, régulière, 20 à 30 minutes de marche par jour suffisent à éliminer certains des effets du stress, à recharger ses batteries.
- Savoir privilégier les activités hors du travail (amis, hobbies...).
- Éprouver du plaisir, de la satisfaction, tant au travail que dans ses autres activités. Un cahier de réussite personnel à compléter au quotidien peut y aider.

Dans l'entreprise, le chef doit:

- Poser des attentes claires et précises envers ses collaborateurs.
- Gérer les conflits.
- Donner suffisamment d'autonomie à l'employé, pour qu'il puisse utiliser ses capacités créatrices.
- Donner régulièrement des commentaires positifs et constructifs sur le travail fourni.
- Traiter ces derniers de manière équitable et juste.
- Connaître et être attentifs aux signaux avant-coureurs du burnout.
- Être soi-même un exemple en termes de gestion du stress.
- Être un leader inspirant, donner du sens à son travail et à celui des autres.