



FICHE BURN-OUT

Définition

Le burn-out est un **processus d'épuisement physique et psychique** causé par un stress chronique (accumulation, surcharge, surmenage parental, professionnel, personnel). Le burn-out, est un peu comme une maison qui brûle de l'intérieur sans immédiatement pouvoir le voir à l'extérieur....

Quels sont les Profils à risque ?

Ils sont bien souvent des hyper-disponibles, des enthousiastes, des engagés, des idéalistes, des profils de **type combattant**, « forts ».

Que faut-il savoir d'important ?

Le burn out n'est pas un problème psychologique, c'est un épuisement du système nerveux, la personne n'est plus capable de « freiner » ou « d'accélérer », le **système nerveux est dérégulé**, épuisé, et c'est précisément cela qui provoque des désordres cognitifs, physiologiques, et émotionnels. Ce désordre s'explique par **l'effondrement des neurotransmetteurs** (ces messagers qui assurent la communication entre nos neurones : dopamine, mélatonine, adrénaline, sérotonine...). Sans eux, nous devenons incapables de ressentir, d'imaginer, de comprendre, de nous remémorer des événements, de gérer notre quotidien, nos émotions, nos comportements.

Quelles sont les conséquences de cette usure ?

Elles sont nombreuses et sans être prises au sérieux rapidement, elles s'aggravent avec parfois des conséquences dramatiques pour la personne.

- **Les conséquences physiologiques** : Fatigue chronique, troubles de l'endormissement, réveils nocturnes, troubles cardiaques, vertiges, acouphènes, douleurs musculaires, mal-être généralisé. Avec un impact majeur sur la sphère digestive inflammée, le système endocrinien (thyroïde, surrénales), le rythme circadien (nuit/jour).
- **Les conséquences mentales** : état de crise, troubles de l'attention et de la concentration, manque d'idées et de créativité, troubles de mémoire, difficultés d'apprentissage.
- **Les conséquences émotionnelles** : agressivité, impulsivité, migraines en fin de journée, irritabilité, état dépressif, anxiété, angoisses, peurs, paniques...

Quelles sont les facteurs de risque ?

1. De **l'exigence** (professionnelle, parentale...), un besoin de contrôler, d'anticiper, d'être au top, à la hauteur. Une logique du « toujours plus ».

2. De l'**accumulation des fonctions** de père/mère, de responsabilités professionnelles, sociales, familiales....Une accumulation de choses à penser.
3. La **sédentarité** dans la vie professionnelle et personnelle (le travail assis sans évacuation des tensions à l'extérieur)
4. Un **stress chronique** où il n'y a pas eu de dépenses / de portes de sortie pour lâcher la pression intérieure
5. Le **travail intense, soutenu et rapide** avec les nouvelles technologies couplé à des attentes de réactivité et d'anticipation
6. L'**envahissement** du travail **dans la tête**, la vie privée (le bureau dans la tête)
7. L'**environnement et son ambiance** (joyeux ? léger ?)
8. Le **manque de récupération** suite aux stress (débrancher, se calmer...)
9. Le **manque de déconnexion** de ses différents rôles (pro et perso)
10. L'**attitude de travail**, le **degré d'investissement** (sur-engagement ?)

Quelles sont les solutions ?

La prise en charge rapide est fortement conseillée pour éviter que les choses n'empirent. Ce qu'il faut savoir également, c'est qu'aucun médicament ne guérit le burn-out. Les médicaments peuvent être une béquille, mais, ce qui guérit c'est une **approche pluridisciplinaire à privilégier**. Il faudra additionner à **l'accompagnement physiologique de réparation, des leviers psychiques**.

Il n'existe pas une recette unique. Cela dépendra de chacun et des symptômes associés.

Globalement, il s'agira d'installer une véritable hygiène de vie nerveuse et émotionnelle avec l'aide d'un.e naturopathe par exemple.