

TRAVAIL

Le burn-out, une maladie difficile à décrypter



Un inspecteur du travail, le directeur adjoint de la Direccte et le directeur du service santé au travail de la médecine du travail ont discuté avec un expert du burn-out, à l'initiative de Force ouvrière. PHOTO R.P.

Julien COUTENCEAU

j.coutenceau@dordogne.com

Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, s'est invité à une table ronde organisée par Force ouvrière à la bourse du travail, la semaine dernière. Une cinquantaine de personnes l'ont suivi avec d'autant plus d'attention que le syndicat avait invitée à débattre Jean-Claude Delgenes, un expert dans le domaine.

Auteur du livre *Idées reçues sur le burn-out* (1), l'universitaire qui a traité les crises à Renault, Orange ou Canal + a décrit avec détails les diverses étapes qui peuvent mener au burn-out. « *Les mutations du travail sont de plusieurs ordres : la pression économique et financière s'est accrue par rapport à la productivité, il y a une individualisation du salarié dans le collectif, une laisse électronique avec les smartphones et le temps de travail s'est globalement amplifié* », souligne-t-il en préambule.

La fatigue chronique, le premier signe

S'il remarque que la valeur travail reste essentielle aux individus pour s'accomplir et créer du lien social, l'expert met en garde contre le travail compulsif. « *Quand vous êtes à plus de*

Une table ronde, organisée par Force ouvrière, a permis d'évoquer le syndrome d'épuisement professionnel, plus connu sous le nom de burn-out. L'un des principaux chercheurs français sur ce thème a mis en garde l'auditoire sur cette maladie.

55 heures de travail par semaine, vous êtes en suractivité et le risque de faire un AVC augmente d'un tiers, prévient-il. Il faut faire attention à ne pas dépasser ce seuil. Si la reconnaissance et le plaisir au travail peuvent régénérer naturellement le corps, il y a danger lorsque le travail cannibalise toutes les activités sociales et familiales. »

Premier symptôme d'un risque de burn-out est physiologique : une fatigue chronique que « *l'individu n'arrive pas à évacuer après trois à quatre jours de repos* ». « *Il devient souvent irritable vis-à-vis de son entourage*

et ne supporte plus le bruit », complète l'auteur.

À partir de là, la personne entre dans ce que le chercheur détermine comme une phase de bascule. « *Le salarié peut continuer à avoir un fonctionnement frénétique par rapport au travail mais, du fait de sa fatigue, commence à faire des erreurs et être en proie aux critiques de sa hiérarchie*, pose le fondateur de Technologia, un cabinet de prévention des risques liés au travail. *Il peut se développer alors ce qu'on appelle le syndrome de l'imposteur : l'individu se demande s'il est bien à sa place, dans sa fonction. Et de là, ça peut provoquer une crise identitaire, des tendances suicidaires et des maladies (dépression, infarctus, AVC). J'ai traité 104 actes suicidaires, un tiers était lié à un épuisement professionnel.* » Le chercheur insiste donc sur les signes physiologiques qui peuvent amener l'individu à se prémunir : « *La vie est merveilleuse et elle est unique, il faut donc profiter de nos enfants, de la nature et ne pas tomber dans ce qu'on essaye de nous imposer car beaucoup de salariés travaillent de manière compulsive. Si on avait débranché Kerviel, qui n'a pas pris un jour de congé pendant quatre ans, on aurait peut-être pu éviter tout ça* », conclut Jean-Claude Delgenes.