



Trois millions d'actifs seraient exposés au risque de burn out

Récemment Jean-Claude Delgènes président du Groupe Technologia était l'invité de Force ouvrière pour une conférence débat sur le burn out ou syndrome d'épuisement professionnel. Un mal qui se répand de plus en plus dans la société française.

Le burn out, un mal insidieux des temps modernes

Cette soirée faisait suite à une journée de formation sur le sujet pour les élus du syndicat dans les entreprises.

« Il s'agissait d'une demande des salariés car on se rend compte qu'il y a beaucoup de souffrance au travail et que c'est un mal grandissant qui doit être pris en compte mais on voit que les moyens pour le prévenir se réduisent comme peau de chagrin. Nous avons voulu ouvrir cette journée à un plus large public que nos élus et y associer le concours de la Directcte et de la médecine du travail », explique Pierre Courrèges-Clerc, secrétaire départemental de FO. Pour animer cette soirée, FO avait fait appel à Jean-Claude Delgènes, fondateur et président du groupe Technologia qui est spécialisé dans les risques liés au travail. Il a

notamment travaillé sur des crises dans des entreprises comme France Télécom, Canal +, ou récemment au technocentre Renault. Il est également l'auteur du livre « Idées reçues sur le burn out » aux éditions le Cavalier Bleu. « Ce que l'on constate en tant que spécialiste c'est qu'il y a une transformation du monde du travail. Ces mutations sont de plusieurs ordres. Tout d'abord il y a une pression économique et financière de plus en plus importante pour des questions de rentabilité. Les gens sont de plus en plus contrôlés avec des objectifs à tenir et avec les moyens électroniques de télécommunication on ne sort jamais du travail qui s'intensifie et s'amplifie et les gens subissent de plus en plus le travail », explique Jean-Claude Delgènes. « Le travail

est pourtant quelque chose qui nous permet de nous construire, d'obtenir une satisfaction narcissique, de créer un lien social mais il y a un double phénomène. Tout d'abord des exigences professionnelles de plus en plus dures à tenir et en parallèle, un phénomène de travail compulsif. Ce second phénomène vient du fait que les gens sont confrontés à la précarité car depuis les années 70 on est à face à un chômage de masse. Cela pèse sur le moral de ceux qui sont en activité et qui ont peur de cette précarité virtuelle et se sacrifient au travail pour éviter de déchoir. Cela peut plonger l'individu dans une spirale où il va puiser trop loin dans ses ressources ce qui peut-être dangereux pour sa santé avec un état de départ et un état final ».

Descente aux enfers en quatre phases

Selon Jean-Claude Delgènes, la personne atteinte du burn out passe par différentes phases.

« La première phase est la phase de l'engagement. La seconde, celle du surengagement. Dans cette phase, la part de travail tend à cannibaliser tous les autres aspects de la vie privée, familiale, ou culturelle. Une fatigue chronique s'installe, c'est un des symptômes qui montrent qu'ils sont en surtension, surengagés. En phase trois ils passent à un fonctionnement frénétique. Le sujet en fait tellement qu'il se met en mode « robot » pour effectuer toutes les tâches. Lors des phases une et deux, l'individu récolte encore de la reconnaissance pour son travail. En phase trois, il commence à être mal sur le plan physique et à faire du travail de mauvaise qualité. Il a alors l'impression d'avoir

tout donné et de perdre la reconnaissance qu'il en retirait dans les phases une et deux ce qui était son moteur. A ce moment là, il peut se remonter pour retrouver cette reconnaissance ou va souffrir du syndrome de l'imposteur. Il va en fait se dire qu'il est la mauvaise personne pour le mauvais poste ce qui peut mener à une crise suicidaire. Cette phase est parfois concomitante avec du harcèlement au travail. La phase quatre est celle de l'effondrement, de l'épuisement qui peut entraîner des infarctus ou des AVC ou encore mener au suicide. Dans un tiers des cas de suicides que j'ai eu à traiter, c'est l'épuisement professionnel qui y a mené. Cela montre que si le travail protège parfois de l'isolement et de la dépression, il peut aussi être un facteur aggravant ». Un mal qui peut toucher tout le monde et qui concerne toutes les professions, « aujourd'hui trois

millions d'actifs sont exposés à un risque élevé de burn out » et les nouvelles technologies l'encourage, « dans tous les pays on observe un phénomène de laisse électronique due au téléphone portable. Autrefois le travail était lié à un lieu, un contrat, des horaires et un lien de subordination. Aujourd'hui il n'est plus contenu et on n'en sort plus vraiment, le temps est extensible. Une étude a montré que seulement 25 % des cadres déconnectaient vraiment du travail lorsqu'ils étaient en vacances. Le travail envahit les sphères privées, de loisir, de culture et familiale ». Et pour Jean-Claude Delgènes, certains signes ne trompent pas. « Une fatigue chronique qui dure plus d'une journée doit alerter, tout comme ne plus supporter les bruits, s'agacer sans raison ou être comme une pile électrique ».

PHILIPPE JOLIVET