



BURN OUT

Le « Burn out », ou état de surmenage, désigne un état d'épuisement profond du corps et de l'esprit ; un état de vide, de fatigue et de surcharge cognitive et émotionnelle. Les exigences peuvent dépasser les ressources de la personne et mettre son bien-être en danger ; conflits, mobbing et des exigences de performance élevées au travail, des comportements individuels de « workoholic ». Ceux-ci sont souvent aggravés par des stressseurs survenant dans d'autres domaines de l'existence du sujet.

Les symptômes du « Burn out » peuvent s'exprimer de différentes manières, comme par exemple sous forme de tensions musculaires, de problèmes pectoraux, abdominaux ou de digestion, de fatigue profonde, de troubles du sommeil, de troubles cardiaques ou de maux de dos ou de tête, de pression artérielle élevée, par la diminution de l'efficacité cognitive (attention, mémoire, résolution de problèmes, jugement, prise de décision) et des perturbations de la pensée, par un sentiment de découragement, d'irritabilité jusqu'à un tableau complet de dépression. Les personnes touchées se sentent souvent coupables et essaient de réduire leurs difficultés de manière directe ou indirecte par l'auto médication notamment à travers la prise d'alcool. Souvent, ils ne reconnaissent pas l'origine de leur souffrance. Les perturbations dans la relation à autrui se caractérisent par une sorte d'indifférence ou une méfiance excessive, une importante irritabilité, parfois jusqu'à l'agressivité.

Le traitement vise le soulagement immédiat à court terme et le renforcement de la régénération en apprenant des stratégies de gestion du stress et des méthodes de détente. La détente est un principe vital qui fait partie du répertoire de comportements de l'être humain. Le repos, la tranquillité et la détente constituent le pôle opposé de la tension, du travail et de l'activité. Le fonctionnement optimal de notre organisme nécessite un équilibre entre les phases de tension et de détente.

A moyen terme, il est important que l'aménagement de l'environnement psycho-social et les méthodes de détente prennent une place importante afin qu'il en résulte une stabilisation émotionnelle et psychophysiologique. Des changements par rapport à l'organisation du travail et de la vie en général doivent être entamés ; diminuer les charges dans le milieu du travail, modifications des convictions personnelles (perfectionnisme, tendance d'adaptation etc....) pour viser à une augmentation de la qualité de vie et retrouver un équilibre à long terme.