

La prévention du « burn-out »

Loin d'être anodin, le « burn-out » ou syndrome d'épuisement professionnel se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». Il peut avoir de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique des travailleurs. C'est pourquoi il est essentiel de le détecter au plus tôt.

En tant que professionnel de santé, vous, futurs pharmaciens, vous pouvez être amenés à repérer certains signes chez vos patients. Comment mieux les identifier ? Comment aider ces personnes en souffrance ? Comment prévenir de telles situations ?



DES CAUSES MULTIFACTORIELLES

Certains métiers à vocation sociale (enseignants, assistants sociaux...) et les professions médicales et paramédicales sont particulièrement touchés, car ils nécessitent un fort investissement émotionnel. La personne bascule dans le burn-out suite à une conjonction de facteurs :

- Professionnels : surcharge de travail, manque d'autonomie, de reconnaissance, conflit de valeur avec l'entreprise...
- Individuels : vulnérabilité, perfectionnisme, idéalisme, recherche de reconnaissance, difficulté à dire non, histoire personnelle...
- Sociétaux : contexte socio-économique, licenciements, fusions, restructurations...



LES TROIS STADES MENANT AU BURN-OUT

Lors d'un échange au comptoir avec des patients que vous connaissez, vous pouvez peut-être repérer certains signes. Il est important de les dépister au plus tôt, afin de ne pas aller jusqu'à l'effondrement de la personne, où la récupération peut être longue et difficile.

- L'épuisement émotionnel : la personne commence à avoir du mal à gérer son stress au quotidien, elle devient irritable, voire agressive.
- La déshumanisation : pour se protéger du stress qu'elle n'arrive plus à gérer, la personne se coupe des autres. Elle peut devenir cynique et indifférente par rapport à ses collègues, ses supérieurs, mais aussi envers ses proches.
- Le burn-out complet : la personne s'effondre. Elle a perdu son estime de soi, sa motivation, sa joie de vivre et se retrouve dans l'incapacité de travailler.

Cette évolution peut se faire sur de longues années, mais aussi parfois en quelques mois seulement.



TRAITEMENT D'UN BURN-OUT

Pour sortir du burn-out, la personne doit être prise en charge par un psychothérapeute, qui va l'aider à prendre conscience de son état. Celui-ci va commencer par l'envoyer chez un médecin pour faire un bilan de santé complet et traiter les symptômes physiques du burn-out. Il explorera aussi les sphères de sa vie, afin de détecter ses zones de difficulté et ses zones ressources. La prescription d'un arrêt de travail est le plus souvent nécessaire.

Tout au long de ces différentes étapes, vous pouvez écouter votre patient, le conseiller vers des professionnels de santé spécialisés et l'accompagner dans processus de guérison.