



**(Ça bouge)** Santé

# Proche du burn-out? Réagissez!

PROVOQUÉ PAR LE STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL, IL N'EST PAS UNE FATALITÉ. DÉTECTEZ-LE À TEMPS. PAR NADÈGE CARTIER

Surcharge de travail, objectifs mal définis, relations conflictuelles avec sa hiérarchie, manque d'autonomie, ou encore fusions d'entreprises, délocalisations, insécurité de l'emploi... peuvent engendrer un stress chronique. Il conduit au syndrome d'épuisement professionnel, aussi appelé burn-out. Il se manifeste généralement par une fatigue physique et mentale qui pousse à se dévaloriser et à se détacher de son travail. Même, et surtout, chez une personne très impliquée.

*Des premiers signes insidieux*  
Maux de tête, troubles digestifs, mauvais sommeil... Ces manifestations physiques sont souvent négligées et passées sous silence. « Mais ces difficultés persistent et s'aggravent : à la fatigue et au mal-être physique peuvent alors s'associer une irritabilité, des crises de larmes, une hypersensibilité aux frustrations... », explique le Dr Dominique Servant\*.

*Une spirale infernale*  
Le salarié évite peu à peu les contacts, se replie sur lui-même, rumine ses problèmes avec la sensation qu'il ne pourra jamais en sortir. Son accomplissement personnel est réduit à néant. Il est en proie à un constant sentiment d'isolement. « D'une façon



générale, les patients que je reçois dans mon unité ont en moyenne 35 ans, et deux sur trois sont des femmes qui font face avec difficulté à leur double charge : le travail et la famille », analyse le psychiatre.

*objectif : reprendre la main*  
« La maîtrise du stress passe par deux impératifs : réagir et changer progressivement sa façon de vivre », conclut le Dr Servant. Avant de recourir aux médicaments, il est possible de se tourner vers les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles (TCCE) : gestion des pensées et des émotions négatives, exercices de contrôle respiratoire, techniques de relaxation... sont particulièrement bien adaptés pour démonter les mécanismes de l'anxiété.

Plus d'infos : [www.soigner-le-stress.fr](http://www.soigner-le-stress.fr)

\* Responsable de l'unité Stress et anxiété au CHU de Lille et auteur de « Soigner le stress et l'anxiété par soi-même », éd. Odile Jacob.

## POURQUOI PAS LA SOPHROLOGIE ?

Développée dans les années 60 par le Dr Caycedo, la **sophrologie** caycédienne a fait ses preuves pour lutter contre le stress et l'anxiété. Basée sur un entraînement personnel à l'aide de techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit (pour développer une attitude positive face aux difficultés), elle favorise le « lâcher-prise », libère l'esprit de ses pensées négatives, réduit les insomnies, apporte une détente musculaire. **Académie internationale de sophrologie caycédienne, [www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com)**



## Ça leur est arrivé...

**Claire, 44 ans**

« J'ai commencé à lire mes mails professionnels à tout moment de la journée, même quand j'étais à la maison. Puis il m'est arrivé d'allumer mon ordinateur et de répondre à mes collaborateurs en pleine nuit [Claire est ingénieure automobile, NDLR] ! Un matin, j'ai été prise de douleurs abdominales, de maux de tête. Si mon bilan biologique était normal, le diagnostic a été sans appel : burn-out ! Après un arrêt de deux semaines au cours desquelles j'ai été contrainte de "lâcher" mes écrans, j'ai réappris à mettre une barrière entre travail et vie personnelle. J'ai eu très peur, surtout que le médecin m'a précisé qu'il s'agissait d'un "petit" burn-out... »

**Sophie, 34 ans**

« Mon travail a des aspects répétitifs, puisque je suis caissière dans un grand magasin. Mais le contact avec les clients m'a toujours plu ! Je vivais mal les petits conflits entre mes collègues, auxquels je ne prenais pas part. Je pensais être assez zen pour que tout ça glisse... Jusqu'à ce que je me mette à rêver chaque nuit de mon travail. Un matin, je n'ai pas pu me lever, me sentant comme brisée au sens propre et figuré. "Surmenage", a-t-on diagnostiqué. Après un arrêt et une reprise sous forme de mi-temps thérapeutique, j'ai suivi une formation de peintre en bâtiment-décoratrice (j'ai toujours adoré peindre !) et créé mon entreprise. Même si c'est un peu plus physique, je revis ! » N.D.

## Stress et immunité, attention !

Lorsque l'on est soumis à des tensions, au surmenage, on est davantage sujet aux pathologies car le stress affaiblit le système immunitaire. Pour le booster, la prise d'un complément alimentaire associant lactobacilles, sureau, vitamines et oligoéléments est conseillée !

• Activ 4, Défenses Immunitaires, Naturactive, 9,90 € les 28 gélules, Laboratoires Pierre Fabre.



PHOTOS PHANE