

10. Burn-out : le comprendre pour mieux le soigner

*Chronique de la Mutuelle Saint-Martin sur Radio Notre-Dame du 6 novembre 2024
par l'Abbé Sébastien Thomas, vice-président du Conseil d'administration*

Aujourd'hui, vous venez nous parler du burn-out. En quoi cela concerne-t-il la Mutuelle Saint-Martin ?

D'abord, c'est un syndrome très répandu dans notre pays : deux millions et demi de Français seraient touchés par l'épuisement professionnel, et ce chiffre est en augmentation constante depuis plusieurs dizaines d'années.

L'épuisement professionnel touche également le monde ecclésial, comme en témoigne une étude sur la santé des prêtres réalisée en 2020. Environ 7 % des prêtres ayant répondu à cette enquête avaient indiqué présenter un état d'épuisement professionnel élevé.

Le but de la Mutuelle Saint-Martin est de prendre soin des personnes ; elle est donc impliquée dans le diagnostic du burn-out et dans la recherche de solutions pour en sortir.

Quels sont les symptômes du burn-out, comment sait-on si on est concerné ou non ?

Tout d'abord, il faut bien comprendre qu'il s'agit **d'un état qui s'installe peu à peu** et qui se révèle de différentes manières en fonction des individus : épuisement physique, fatigue générale, troubles du sommeil ou digestifs, maux de tête, vertiges, etc.

On reconnaît habituellement trois symptômes majeurs du burn-out :

1. l'absence totale d'énergie pour le travail et un manque de motivation,
2. un désengagement, un désintérêt par rapport à son travail, sa mission et aux personnes avec lesquelles on est en relation,
3. enfin, une diminution de l'accomplissement personnel, liée à la sensation d'inefficacité et à une forte impression d'échec.

Il faut être attentif à ces trois symptômes, car le burn-out s'installe progressivement.

Comment prévenir au mieux le burn-out ?

Les changements de comportement d'une personne peuvent questionner.

- Par exemple, se plaint-elle d'un manque d'énergie pour faire son travail ou de problèmes de concentration ?
- Est-elle facilement irritable ?
- Exprime-t-elle du dénigrement à propos de son travail ?
- Dévalorise-t-elle le travail qu'elle accomplit ?
- Se désinvestit-elle de manière inhabituelle de son travail ?

Ces signaux doivent alerter l'entourage, qui peut alors encourager la personne à aller voir un professionnel pour se faire aider.

Que faire, si l'on reconnaît ces symptômes pour soi ou pour un proche, et comment sortir du burn-out ?

Pour s'extraire du burn-out, il faut évidemment faire appel à des professionnels de santé.

Il faut commencer par consulter son médecin traitant, qui prescrira un arrêt de travail ou la cession de toute activité pour se mettre au repos. Selon la gravité des symptômes, le médecin décidera ou non d'orienter le patient vers un psychologue.