

LE « BURN-IN », VOUS CONNAISSEZ?

Le quotidien de plusieurs Canadiens se ressemble énormément. La journée au boulot terminée, on se dirige à toute allure à la voiture pour arriver à temps à la garderie. Après les bouchons de circulation interminables, on finit par récupérer les enfants puis c'est la course pour arriver à la maison assez tôt pour avoir le temps de faire les devoirs, préparer le souper, les bains et finalement, si le temps le permet, se reposer. Toutefois, ce n'est pas seulement le train de vie effréné après la journée au travail qui peut mener à l'épuisement : de plus en plus de gens mettent les bouchées doubles au boulot et peuvent sournoisement tomber sous l'emprise du « burn-in »¹. Voici tout ce que vous devez savoir pour éviter de vous y enliser.

Qu'est-ce que le « burn-in »?

Le « burn-in » est le prédécesseur de l'épuisement professionnel, communément appelé burnout. Il se manifeste principalement par du présentisme exagéré au travail. L'employé en « burn-in » en fait toujours plus et passe des heures incroyables au travail même si des raisons de santé devraient l'en tenir à l'écart (grippe, rhume, etc.). Évelyne Josse, psychologue et psychothérapeute clinicienne, ajoute que, malgré son bon vouloir, l'employé est malheureusement « physiquement présent, mais démotivé et fatigué »² en plus de souffrir de douleurs physiques qui s'ajoutent à une détresse psychologique.

Madame Josse ajoute que plusieurs facteurs induiraient au phénomène, notamment la culture incitative à la performance dans l'organisation pour laquelle l'employé travaille, la crainte de perdre son emploi ou sa source de revenus, le besoin de reconnaissance de ses collègues et de son supérieur, la résistance au stress, etc.²

Après le « burn-in », le burnout : reconnaître les changements pour mieux intervenir

On pense souvent que la fatigue psychologique et la baisse de motivation sont les premières manifestations de la détresse psychologique. Toutefois, il faut savoir que plusieurs changements pouvant mener à l'épuisement ne sont pas nécessairement que d'origine psychologique. Des changements physiques importants peuvent également survenir. Voici quelques changements physiques, cognitifs et psychologiques observables qui peuvent mettre la puce à l'oreille et, ainsi, vous permettre de mieux intervenir.

Changements physiques

- Fatigue
- Sommeil difficile
- Perte ou gain de poids
- Maux de tête, de dos
- Douleurs musculaires
- Palpitations cardiaques

Changements cognitifs

- Baisse de la concentration
- Difficulté à prendre des décisions
- Troubles de mémoire
- Erreurs fréquentes

Changements psychologiques

- Tristesse, retrait social
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Agressivité, conflits
- Isolement, apathie
- Manque de respect
- Désintérêt, désengagement
- Diminution de l'estime de soi
- Difficulté relationnelle généralisée

Quelques astuces pour prévenir l'épuisement³

1. Identifier les situations irritantes

Certaines situations au travail peuvent être irritantes (un téléphone qui ne cesse de sonner, des tâches inutiles et récurrentes, des collègues qui dépendent de vous excessivement, etc.). L'objectif est de bien identifier ces situations irritantes et tenter de les changer. Il faut cependant faire attention de ne pas tomber dans l'excès : certaines situations demeurent hors de notre contrôle et il peut être préférable d'accepter qu'on ne peut rien y changer.

2. Prendre soin de soi

L'objectif est simple mais difficile à réaliser en situation de détresse. L'important est de ne pas se concentrer sur les irritants, mais plutôt sur les façons dont on peut prendre soin de soi correctement.

Une bonne manière d'y arriver est de s'accorder une pause, de prioriser les tâches valorisantes et agréables et finalement, de s'assurer qu'il nous reste assez d'énergie à la fin de la journée pour profiter de notre vie privée. Selon Catherine Vasey, psychologue spécialiste en burnout, « il n'est pas juste de sacrifier toute son énergie au travail ».³

Peut-être vous reconnaissez-vous dans ce texte? Rappelons que la prévention et la sensibilisation demeurent les meilleures stratégies pour lutter contre l'enlissement vers la détresse psychologique. En cas de doute sur votre état de santé, consultez un professionnel.

Sources

1. http://mobile.lepoint.fr/sante/le-burn-in-l-antichambre-du-burn-out-23-02-2015-1907156_40.php
2. www.resilience-psy.com/IMG/pdf/burnin_burnout.pdf
3. <http://www.psychologies.com/Travail/Souffrance-au-travail/Burn-out/Articles-et-Dossiers/Burn-out-prevenir-l-epuisement-professionnel/6Prendre-soin-de-soi>