

Valentine Jouquet

A Fond, Tout Droit, Direction Burn-out

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© Valentine Jouquet, 2020

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	4
Pourquoi le titre « A fond, tout droit, direction burn-out » ?	4
Pourquoi ce livre ?	4
Le burn-out.....	5
Définition	5
Le suivi médical et les remèdes	10
Mon avis	15
Mon profil, parfait pour le burn-out.....	17
Mon portrait	17
Ma vie professionnelle	29
Ma vie durant le burn-out.....	49
Mon KO, mon effondrement	49
Au fil des mois	50
Analyse de la période	83
Conclusion.....	87
Mes nouvelles philosophies de vie	87
Remerciements	88
Et après ?	89
ANNEXES.....	90
Annexe 1 : Mes expériences 1ères fois	90
Annexe 2 : Mes occupations / mes photos d'arbre en tout genre	97
Annexe 3 : Mes occupations / mes recettes	102
Annexe 4 : Mes occupations / mon jardin	106
Annexe 5 : Mes sélections ZEBradio	107
Annexe 6 : Ma sélection de questions du jour en confinement	108
Annexe 7 : Paroles de « le travail, c'est la santé » d'Henri Salvador	111
Le MOT DE LA FIN.....	112

INTRODUCTION

Pourquoi le titre « A fond, tout droit, direction burn-out » ?

Cette phrase « *A fond, tout droit* », a été prononcée par un manager, à mon égard, lors d'une convention commerciale, au cours d'une compétition de jeux d'équipes. J'ai été « à fond, tout droit » au cours d'une activité sportive découverte, ce qui a permis à notre équipe de rattraper notre retard dans le classement, un membre de notre équipe était en difficulté. Cette situation me correspond tout à fait : je vais « à fond », je fonce « tout droit », et je compense si un élément vient à ralentir le rythme, ce qui causera ma chute jusqu'au burn-out au bout de quelques années.

Ce comportement n'arrive pas par hasard, c'est à la base un caractère, forgé par une éducation, conforté par des expériences de la vie. Cela m'a amené au fil de temps à m'imposer tout un tas de « *philosophies de vie* » personnelle et professionnelle, ce qui m'a permis de vivre des expériences enrichissantes, mais qui le tout cumulé, est de trop pour un être humain.

Pourquoi ce livre ?

- Parce que les gens doivent comprendre
- Parce qu'il y a les solutions pour en sortir, ce qui pourra faire gagner du temps au dernier arrivé
- Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir
- Parce qu'il pourra apporter un regard au monde médical
- Parce qu'il permet de ne pas oublier
- Parce qu'il contient des sujets à découvrir, un nouveau regard sur la vie
- Parce que cela permettra de combler une partie des frais de soins dépensés, non pris en charge

LE BURN-OUT

Définition

1. Le stress jusqu'au burn-out

Le stress existe depuis le début de l'humanité. Cette réaction chimique avait pour but d'aider l'individu à survivre et de l'avertir du danger. Le stress aide à réagir plus rapidement et plus efficacement face au danger. Le stress ne concerne pas que le mental, mais aussi le corps. Si le cerveau reçoit l'instruction de manifester du stress, une réaction physique va se produire : le corps va augmenter la production de certaines hormones, notamment le cortisol qui prépare le corps à éprouver plus de force, et l'adrénaline qui va aider à réagir plus rapidement. Dans une situation dangereuse pour sa vie, les hormones et le stress donnent davantage de chances de survie (*pour exemple : être face à un animal sauvage*).

Dans notre société moderne, cette réaction des hormones et du stress a perdu son utilité. Les situations de stress sont déclenchées alors qu'elles ne sont plus liées à une menace pour sa vie. Par exemple, le cerveau peut activer une réaction de stress pour un retard au travail. Du fait de considérer dangereuses de plus en plus de situations, le cerveau augmente la production des hormones et du stress.

Lorsque le stress est ponctuel, il peut avoir une fonction stimulante : la sécrétion d'adrénaline est de courte durée, puis rapidement l'organisme s'apaise et ses fonctions reviennent à la normale. A forte dose, le stress perturbe les émotions. Lorsque cet état de tension est chronique, il en découle une exposition prolongée à l'adrénaline qui met l'organisme en mode "alerte" permanent. Sans repos, le corps est peu à peu mené à l'épuisement. Le burn-out fait suite à état de stress chronique.



Quels facteurs courants mènent à l'épuisement ?

Des délais courts, des sollicitations trop nombreuses, le temps passé, des tâches complexes, l'empêchement à réaliser le travail de façon satisfaisante, les réorganisations multiples, les process inflexibles, les objectifs inatteignables ou flous, le manque de moyens, les facteurs émotionnels : le manque de reconnaissance, de considération, d'autonomie, le conflit relationnel, le harcèlement, l'isolement, et l'insécurité.

Comment se manifeste l'épuisement professionnel ?

Par souci de faire très bien son travail, la personne est confrontée à des difficultés dans l'entreprise pour réaliser sa fonction, ce qui l'amène à compenser, à se surinvestir.

Selon le Dr Lubszynski, thérapeute youtubeur, le burn-out est la maladie « *des premiers de la classe* », de personnes ayant le sens du devoir face au travail, une conscience professionnelle, une exigence avec elle-même sur le travail et avec les autres, un côté perfectionniste. Il explique que « *les meilleures personnes sont les plus vulnérables* ». Elles se tuent à la tâche, elles vont jusqu'au bout, parce qu'elles n'ont pas su à quel moment s'arrêter, entendre parler leur corps. A un moment donné, il y a un surplus d'activités, la personne travaille plus, veut faire plus et mieux en augmentant le temps consacré au travail, elle prend moins de pauses, elle dort moins pour travailler plus, la tête se fatigue, l'usure s'installe. Le travail devient l'élément important de sa vie, prenant le pas sur sa vie personnelle. Pour imaginer le propos, le Dr Lubszynski, parle d'une personne qui « *court dans les sables mouvants* », elle est à fond mais s'enfoncé jour après jour. A force d'avoir eu à subir des événements difficiles, des situations éprouvantes de manière répétée ou de durée très longue, la personne est épuisée par son quotidien, jusqu'à en pleurer, et au fil de temps, ne trouve plus l'intérêt et du plaisir dans son travail, plus de motivation. La fatigue chronique et l'épuisement mental s'installent et ne disparaissent pas après les périodes de repos de week-ends et de vacances. Le corps manifeste des alertes, pour avoir un break, des périodes de repos, l'esprit a besoin à un moment de prendre du recul, de se reposer. Mais la personne n'écoute pas ces signes, les tâches à réaliser étant plus importantes. Médicalement, à force de stress répété, le taux de dopamine et sérotonine baisse et la personne perd son entrain et sa capacité à prendre de la distance.

La fatigue devient physique et psychique. La personne ne se rend pas compte de son état de fatigue psychique. Apparaissent de multiples symptômes :

- **Psychiques** : Des troubles « cognitifs », c'est-à-dire qu'il devient difficile de se concentrer, de réfléchir sur des tâches même simples, de résoudre des problèmes. Il faut relire plusieurs fois le sujet, avant d'en comprendre le sens. De l'inquiétude, de la tension nerveuse, une idée négative de soi (*perte de confiance en soi/dévalorisation*), un sentiment de vide intérieur, d'inutilité, un repli sur soi.
- **Physiques** : Des troubles du sommeil, dus à l'anxiété en ressassant ses problématiques de son quotidien, le sommeil n'est plus récupérateur : la fatigue matinale est un signe de dépression débutante. Des troubles digestifs, des maux de tête ou de dos, une diminution de l'appétit, une altération de l'état général avec une fatigue insurmontable.

Une aide extérieure est nécessaire car la déontologie de ce type de personne, c'est que « *l'arrêt maladie, ne se fait pas* ». Si la personne s'arrête aux 1ers signes, en prenant des congés ou un arrêt de travail, elle peut s'en sortir beaucoup mieux et vite, bien qu'un jour ou 2 ne suffiront tout de

même pas, le burn-out s'installe petit à petit sur une longue période en amont, et donc ne se guérit pas en un claquement de doigts. Bien entendu, dans la plupart des cas, la personne prise dans l'engrenage n'écoute pas ces signes et arrive jusqu'à l'effondrement, le moment où le corps se révolte. Si cela n'arrive pas, il y a un risque de suicide.

Selon le Dr Lubszynski : « Le burn-out ne devrait pas exister, si on respecte les horaires, les temps de pause ».

L'effondrement

Le corps met la personne à l'arrêt, très violemment, la saturation est maximale. Les formes sont propres à chacun, mais le résultat est le même : il est désormais impossible de « se lever », et de faire quelque activité que ce soit intellectuelle ou manuelle.

En citation du Roman « Cellulaire » de Stephen King : « En cas de stress extrême, le corps se met aux commandes, et fait ce qu'il a à faire pendant que le cerveau se tient sur la touche, incapable d'autre chose que de siffler, taper du pied ou regarder le ciel ».



2. Sortir du burn-out

La remontée est lente, très lente. La remise est en moyenne de 6 mois à 1 an. La durée de l'arrêt ne correspond pas nécessairement à la véritable durée du burn-out, qui peut parfois prendre encore des mois ou des années après la reprise pour véritablement ne plus laisser de trace.

Dès le 1er jour de l'arrêt, le compte à rebours interne commence : à peine en arrêt, la personne est déjà en train de songer à la reprise, sous forme de pression. Le renouvellement des arrêts maladie est anxiogène, qui peut être de semaine en semaine, toutes les 2 ou 3 semaines.

Il est préférable de se faire accompagner pendant le burn-out ou, a minima, de ne pas rester isolé, il faut en parler, exprimer ses appréhensions ou ses angoisses.



3. La reprise

De plus en plus, le mi-temps thérapeutique est prescrit pour une reprise en douceur. La rechute serait plus forte que la 1^{ère} fois, il est donc important de prendre son temps, et ne pas se presser à reprendre. Une reprise trop brusque dans la même entreprise ou dans des conditions équivalentes à celles antérieures ne ferait que diminuer la guérison sur le long terme ou accentuer le risque de rechute.

Il est nécessaire de s'imposer des règles de vie pour ne pas retomber dans le panneau, de faire un réajustement de vie, de régler sa balance de l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle.



La personne en reprise doit modifier son rythme de vie, tenter de se consacrer plus de temps, d'aménager ses horaires de travail (*temps de pause conseillé 5mns chaque 1h30*), de faire moins d'heures supplémentaires, de ne plus travailler le soir ou le week-end, de faire une activité extra-

professionnelle bénéfique et distrayante, de poser ses vacances longtemps à l'avance de façon à connaître les périodes de souffle tout au long de l'année, etc... Pour cela, il est essentiel d'avoir bien défini ses limites en amont de façon à se fixer des garde-fous, et de parvenir à bien communiquer avec l'entreprise sur les conditions de la reprise.

Parfois, il est impossible pour la personne de revenir dans l'entreprise, cela ajoute des difficultés à la situation, car il faut trouver un accord pour la rupture du contrat de travail, et se remettre sur le marché du travail. La reconversion est souvent envisagée. Il s'agit alors de se poser les bonnes questions et de ne pas se précipiter. Changer de carrière (et/ou de vie) implique une véritable préparation. C'est un processus à inscrire dans le temps. Là encore, pour réussir son projet, il est préférable de se faire accompagner. Bien souvent, le burn-out est l'occasion de procéder à une refonte en profondeur de sa vie professionnelle, voire personnelle. Il y a alors un "avant" et un "après" burn-out.

Le suivi médical et les remèdes

Le burn-out est une pathologie encore peu connue des médecins généralistes. Ainsi, il leur est parfois difficile de diagnostiquer l'état réel du patient : est-ce une déprime, une fatigue passagère ? le patient est orienté vers des spécialistes, tels que psychologues et sophrologues, pour traiter le « lâcher prise » et retrouver le « bien-être ».

Le burn-out n'est pas reconnu comme une maladie professionnelle, alors qu'elle est bien d'origine professionnelle. Pour qu'elle soit reconnue comme telle, il faudrait prouver qu'il y ait eu un harcèlement moral qui met en cause l'entreprise. Cela implique qu'il n'y a pas de prise en charge de l'ensemble des soins par la sécurité sociale. Les arrêts sont longs, et le coût important pour l'employeur, la sécurité sociale et la personne.

Pour sortir du burn-out, il faut désormais donner priorité à soi, se recentrer sur soi, afin d'apaiser son mental, en multipliant les actions :

Stopper le travail

Bien évidemment, il faut un arrêt de travail et stopper tout contact avec le travail : téléphonique/mail. Le cerveau doit se libérer du stress du travail.

Repos et écoute de son corps

Se reposer, bien dormir, et écouter les signaux envoyés par son corps. Si une activité n'a pas été bénéfique, il faut en tenir compte pour la fois suivante, afin de mieux doser.

Hygiène alimentaire

Bien manger, boire beaucoup. L'eau est source d'hydratation du corps, elle a une influence sur l'activité cérébrale. D'après une étude publiée dans *The Journal of Nutrition* : la mauvaise humeur, la perte de concentration, la colère, la fatigue, la dépression... peuvent être liées à la déshydratation. Une bonne hydratation au cours d'une journée favorise le sommeil. Boire 2 litres à 2,5 litres quotidiennement est conseillé.

Cohérence cardiaque

Il s'agit de contrôler sa respiration pour réguler son stress et son anxiété. La maîtrise de sa respiration permet de mieux contrôler ses battements cardiaques, qui eux-mêmes permettent de mieux contrôler son cerveau. Elle permet d'oxygéner le cerveau et de lutter contre la fatigue. Elle est conseillée quand on se sent stressé, ou comme aide à l'endormissement.

L'idéal est de la pratiquer au réveil, avant le déjeuner et/ou en fin de journée.

3 types d'exercices de respiration (inspire et expire) :

Lent : 5 respirations par minute

Normal : 6 respirations par minute

Rapide : 7 respirations par minute

Des applications permettent de garder le rythme : Respi relax, Petit bambou (*fonctionnalité disponible en plus de la méditation*).

Psychologue

Le psychologue permet d'échanger autour de ses difficultés, de trouver des réponses et des solutions adaptées. Il aide à gérer ses émotions, stopper les idées négatives, trouver des solutions pour l'avenir, reconstruire un rythme. On parle de pleine conscience, un état d'attention qui consiste à écouter et observer au présent, avec neutralité, ses expériences intérieures et extérieures.

Certains psychologues sont aussi hypnothérapeutes, l'hypnose pouvant être un complément.

L'hypnothérapeute est un accompagnateur du changement qui travaille au plus près de la réalité de la personne, de ce qu'elle vit.

L'état hypnotique est :

- Un état modifié de conscience, qui mobilise les ressources profondes de la personne et favorise l'émergence de solutions.
- Un état de réceptivité maximale qui ouvre des possibilités nouvelles
- Un état d'éveil associé à une profonde détente

L'hypnothérapie est une solution pour traiter de multiples symptômes : les addictions, les allergies, le stress, la boulimie/anorexie, l'estime de soi, la concentration/mémoire, la dépression, le deuil, l'hypersensibilité, les phobies, le problème de poids, les problèmes relationnels, les traumatismes psychiques, les troubles émotionnels...

Magnétisme

Le magnétisme permet, de transmettre par l'intention, la pensée, les mains, le souffle, voir par le regard, l'énergie universelle qui est capable de rééquilibrer certaines parties du corps physique défaillantes, ce qui permet de retrouver son pouvoir d'auto guérison.

Le magnétiseur perçoit des ressentis énergétiques. Il va, à l'aide du magnétisme, transmettre l'énergie nécessaire au corps pour l'aider à se rééquilibrer et soulager les tensions, les troubles ou les douleurs. Notre corps est composé d'énergies. Si elles présentent des anomalies, des blocages, cela se traduit par des maux physiques et/ou psychologiques. Le magnétisme accompagne la personne vers un meilleur dynamisme, un meilleur bien-être, une meilleure santé en agissant sur ses énergies. Entre les mains de l'énergétique, les nœuds et les tensions du corps et de l'esprit se dénouent, les douleurs s'apaisent et le mal-être se transforme en bien-être.

Le magnétisme fonctionne sur l'aspect psychique, et physiologique (douleurs). Pour les maladies graves, le magnétisme aide à supporter les traitements, et soulage de la douleur.

Les résultats sont effectifs dans les 2 à 3 jours après la séance, et peuvent prendre 8 à 15 jours, selon les personnes. Une séance peut suffire, parfois une à deux supplémentaires en fonction des besoins du corps.

Méditation

La pratique apaise le mental, en se focalisant sur « *l'instant présent* », en orientant son attention sur des pensées positives comme l'énergie, et la force.

On laisse les pensées défiler, telles des bulles de savon qui éclatent, des nuages qui passent. Le but n'est pas d'arrêter de penser, ça fait partie du fonctionnement du cerveau, mais de ne pas s'y arrêter et cela sans jugement. Les pensées sont des ruminations du passé, et des projections sur l'avenir.