

Commission

Stress - Burnout

Assemblée Générale

24 mars 2019

Personnes de contact

- Caroline Julin
- Anne Larroque
- Nathalie Lesent
- Laurence Libert
- Andrea Nikolic
- Salomé Mulongo
- Fabienne Raduly



Commission Stress/burnout - Sommaire

- Différence entre burn out et dépression
- **AVANT le BO**
 - Stress
 - 4 phases menant au burnout
 - Causes
 - Diagnostic
 - Conséquences sur les autres organes
- **PENDANT le BO**
 - Gestion avec l'entourage
 - Les aides
- **APRÈS**
 - Risques de récives
 - Se reconstruire
 - Revenir au travail



Commission Stress/Burnout – Mise à jour

- Protocole encore à affiner



La pathologie *en bref*



La pathologie *en bref*

Le stress et le burn out sont des **TROUBLES DE L'ADAPTATION**.

L'anxiété et la dépression sont des TROUBLES DE L'HUMEUR.

- 2 processus physiopathologiques différents ;
- 2 processus biologiquement différents ;
- 2 traitements différents.

- Définition du burn out :
un état d'épuisement (mental, émotionnel et physique) dans lequel les mécanismes d'adaptation se consomment sous l'effet de tensions subies dans le cadre du travail



La pathologie *en bref*

AVANT :

LE STRESS

- Déficits nutritionnels
- Hausse du cortisol
- Vieillesse prématurée
- Dérèglement surrénalien
- Activation du sympathique
- Augmentation du risque de maladies chroniques



La pathologie *en bref*

AVANT :

LES 4 PHASES MENANT AU BURN OUT (BO)

- Alarme (SNA)
- Résistance (HPA)
- Burn in
- Epuisement ou burn out

LES CAUSES :

- Facteurs comportementaux à risque
- Facteurs psycho-biologiques :
 - Balance charge de travail/motivation
 - Balance charge de travail/gratification
 - Balance charge de travail/prise de recul
 - Balance charge de travail/sens du travail, de la vie
- Stress
- Hygiène de vie
- Microbiote
- Facteurs génétiques



La pathologie *en bref*

AVANT :

DIAGNOSTIC DU BO :

- Outre les signes cliniques physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux,
- Biologie
 - Cortisol libre 8h
 - CAR (cortisol awakening response)* salivaire (très élevé au début de la phase de surmenage ou burn in

Grande signature biologique du BO = cortisol libre 8h effondré (à la différence de la dépression majeure)

CONSEQUENCES SUR LES AUTRES ORGANES :

- Fatigue des surrénales peut être la cause la plus fréquente de l'insuffisance thyroïdienne

* CAR = Cortisol Awakening Response = différence entre le taux de cortisol salivaire au réveil, avant de mettre un pied à terre et la même mesure 30-45 minutes après



La pathologie *en bref*

CONCLUSION POUR LA PREVENTION :

- repérer les personnes à risque
- mesurer le CAR et le rapport cortisol/DHEA 20h
- Repérer le déficit des 4 neurotransmetteurs impliqués : NA, DA, 5HT et mélatonine..
- Le burn out n'étant pas une dépression, il ne se traite surtout pas avec des antidépresseurs !
- Repérer le stress, et ses 3 phases : phase d'alarme, phase de résistance et phase d'épuisement ou BO.
- Temps 1 Burn In : le cortisol augmente et la DHEA diminue.
- Temps 2: le cortisol va diminuer également

Par conséquent, la grande signature biologique du BO est un cortisol libre 8h effondré
Enfin, lors du diagnostic d'un BO, il est utile d'explorer en plus des surrénales, la thyroïde, les intestins, le pancréas, ...



La pathologie *en bref*

PENDANT:

GESTION AVEC L'ENTOURAGE

- Phase d'usure : bienveillance s'érode
- Phase de rejet : mécanisme de défense
- Phase de réparation : se pardonner et pardonner

COMMUNIQUER : théorie des petites cuillères

PERSONNES RESSOURCES

- Clinique du stress
- Psychologue ou psychiatre
- Médecin généraliste
- Groupe de parole



La pathologie *en bref*

APRES :

RISQUES DE RECIDIVES (30 à 40%)

Retour au travail : moment de fragilité extrême

- Prendre le plus de temps possible
- Suivi et interrogation sur rapport aux autres, au monde du travail, à la reconnaissance sociale
- Si possible changement radical (travail, service, conditions, horaires,...)
- Se ménager des soupapes de sécurité (activités sportives, culturelles,...)
- Hygiène de vie (voir protocole)
- Coaching individuel ou groupe de paroles (verbaliser)
- Identifier les facteurs de risque (trop d'empathie, ne pas écouter les signes du corps,...)
- Redéfinir les priorités,...



La pathologie *en bref*

APRES :

SE RECONSTRUIRE

- Faire le deuil des performances passées
- Faire évoluer son poste
- Se fixer ses propres limites
- Et les faire respecter par les autres
- Se fixer des objectifs intermédiaires
- Prendre soin de soi
- Retrouver le sens de son travail

REVENIR AU TRAVAIL

- Demande claire quant aux besoins au supérieur ou RH
- Rétablir les ponts avec les collègues
- Soutien à l'intérieur du milieu de travail
- S'écouter, si les anciens signes annonciateurs réapparaissent = alerte rouge



Prise en charge « classique »



Prise en charge classique

- Médicaments classiques :
 - Benzodiazépines, GABA
 - Anxiolitiques, myorelaxants, sédatifs :
- Cliniques du stress
- Accompagnement : psy ou coaching
- Groupes de parole
- Techniques de relaxation

Solutions par la nutrithérapie et autres interventions non médicales

[Voir Fiche Protocole](#)



Quelques Suggestions bibliographiques



Sources

○ LIVRES

- Aniezon Emmanuele et Remy Jacqueline, « Mon travail me tue », Flammarion, 2016
- Bataille Sabine, « Se reconstruire après un burn-out », Interéditions
- Everard Anne, « Guide du burnout, Albin Michel, 2017
- Taty Lauwers, « Quand j'étais vieille »

○ REVUES

- « L'après burnout », Santé Mentale n° 190. Septembre 2014
- « La reconstruction professionnelle après un burnout », INRS Revue RST n°137. Mars 2014
- « Se reconstruire après un burnout : les chemins de la résilience professionnelle ». Editions Dunod/InterEdition 2015



Sources

○ SITES

- Webinaire SIIN stress et burnout
- Passport Santé :
<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement-professionnel-pm-prevention-de-l-epuisement-professionnel>
- CHU Brugman : <https://www.chu-brugmann.be/fr/med/psy/stress.asp>
- La Licorne Liège : <http://licorne.isosl.be/OffreTherapeutique/stress.aspx>
- PreventFocus 01/2017 - Dernière modification : 03/02/17
https://www.prevent.be/fr/banque_de_connaissance/les-belges-champions-du-burnout
- L'entreprise L'express
https://lentreprise.lexpress.fr/rh-management/management/entre-30-et-40-de-risque-de-recidive-apres-un-burn-out_1714558.html
- Le portage salarial

Sources

- La Presse Canada :
<https://www.lapresse.ca/actualités/santé/201110/24/01-4460674-depister-le-burn-out.php>
- Colloque: stress et cortisol salivaire : méthodologie , interprétation et utilisation sur le terrain, organisé à l'INRS à Vandoeuvre le 30 octobre 1992
- Cours de Eric Bach, Ecole de santé Holistique, Bruxelles



Commission stress/burnout – Plan action '19

