PSYCHO
DEVOIRS SCOLAIRES : LE RÔLE DES PARENTS PAGE 12

SILVANO REBAI/FOTOLIA

DOSSIER
ADOLESCENTS : DES COSTAUDS FRAGILES PAGE 10

Burn-out : éteindre l'incendie le plus rapidement possible

Travailler de plus en plus tout en étant de moins en moins efficace, l'anxiété qui gagne, la fatigue qui ne cède pas au repos... Autant de signes qui doivent alerter.

Avant l'effondrement, il peut se passer plusieurs semaines à plusieurs mois, pendant lesquels une série de clignotants virent à l'orange. PLAINPICTURE/FSTOP

ANNE PRIGENT

SANTÉ PSYCHIQUE « *De retour d'un week-end, les yeux ouverts depuis 5 heures, impossible de me rendormir. Je suis épuisée, je me sens mal, j'ai mal au ventre, je suis angoissée. Je n'ai pas envie de me lever. Mais je pars. Tôt. J'aurai du temps pour lire les mails et être tranquille. Je pense à tout ce qu'il y a à faire. Je suis seule. Les larmes me montent aux yeux. Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Tu n'aurais pas dû partir ce week-end, voilà, il va falloir que tu trouves de l'énergie maintenant Oui... mais où ?* » Aude Selly, jeune gestionnaire des ressources humaines de 30 ans, raconte dans son livre *Quand le travail tue* comment elle a été brisée par un burn-out qui l'a conduite à une tentative de suicide.

Littéralement burn-out signifie « se consumer ». Et c'est bien de cela qu'il s'agit : un processus insidieux qui aboutit à une triade de symptômes. « *C'est un état d'épuisement émotionnel. La personne touchée a le sentiment de ne plus avoir d'énergie, elle se sent "vidée". En même temps, apparaît un désinvestissement de la relation avec l'autre, un manque d'empathie, une attitude cynique. Enfin, on constate une baisse de l'estime de soi* », décrit le docteur Patrick Légeron, psychiatre fondateur du cabinet Stimulus.

Lorsque ces trois symptômes sont réunis, c'est la rupture : le cadre sur qui l'on peut toujours compter, le chef d'entreprise hyperactif, l'enseignant dévoué, le médecin à l'écoute s'effondrent, « cramés » de l'intérieur. La seule solution est alors l'arrêt de travail. « *C'est une pathologie sévère avec une prise en charge thérapeutique lourde* », insiste le docteur Patrick Légeron. Pourtant, le burn-out n'est pas considéré comme une maladie mentale et n'est donc pas répertorié par l'ouvrage de référence en psychiatrie, le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V.)

« *Le monde médical s'interroge encore pour savoir si c'est une forme particulière de dépression, une forme aiguë de stress, un mélange des deux ou ni l'un ni l'autre...* », tente d'expliquer le fondateur du cabinet Stimulus. Mais si les contours du burn-out sont encore flous, les spécialistes s'accordent tous sur un point : il nécessite l'intervention du médecin. « *Outre la prescription d'un arrêt de travail, le médecin va évaluer le risque suicidaire. Il va également rechercher les addictions qui devront être prises en charge comme l'addiction au travail. Il va traiter l'anxiété ou la dépression si elles sont présentes. Ensuite, il faudra mettre en place un suivi psychothérapeutique long* », détaille le docteur Laurent Karila, vice-président de SOS addiction, auteur de *Accro !*. Pour certains, cet épisode de burn-out obligera même à un changement de profession....

> **Même si l'entreprise était prête à les entendre, ce sont bien souvent les personnes concernées qui ne s'écoutent pas**

Il est cependant possible de casser la spirale infernale en repérant certains signes d'alerte. Le burn-out n'arrive pas sans crier gare. Avant l'effondrement, il peut se passer plusieurs semaines à plusieurs mois, pendant lesquels une série de clignotants passent à l'orange. Mieux vaut savoir les repérer. « *Les premiers signes sont souvent physiques et liés à la fatigue : difficultés à s'endormir, fatigue malgré le repos... Pour combler ces premiers signes, on redouble d'effort, on travaille plus... on fonce* », explique le docteur Dominique Servant, spécialiste du stress au CHU de Lille, auteur du guide *Ne plus craquer au travail*. Le nez dans le guidon, le candidat au burn-out ne compte plus ses heures, saute les repas et laisse tomber les loisirs en sentant l'angoisse monter...

Mais le corps ne peut pas tenir longtemps à ce rythme. Apparaissent alors les difficultés de concentration, les troubles de la mémoire, les difficultés à gérer les frustrations et les accès de colère, mais aussi le poids qui joue au yo-yo ou encore les infections qui se multiplient... « *Il faut à ce moment-là savoir se ménager des pauses. Pouvoir dire dans l'entreprise "Je ne peux pas être efficace en ce moment, j'ai besoin de ralentir"* », estime le docteur Yasmine Liénard, psychiatre à Paris. Plus facile à dire qu'à faire.... Car même si l'entreprise était prête à les entendre, ce sont bien souvent les personnes concernées qui ne s'écoutent pas. Le burn-out est en effet la pathologie des « battants », des personnes particulièrement impliquées. « *Ce sont des personnalités dynamiques et compétentes qui refusent tout compromis et s'investissent particulièrement* », décrit Laurent Karila.

Écouter son corps, regarder ses réactions. Ce sont pourtant bien les moyens d'étouffer cet incendie intérieur. « *Il faut savoir s'alerter soi-même. Réaliser périodiquement son état des lieux. Sortir des habitudes, des automatismes pour réfléchir à ce que l'on ressent* », estime le docteur Dominique Servant. Et s'obliger à prendre du temps pour soi, se chouchouter, « *prendre de larges pauses déjeuner, marcher, respirer, méditer, écouter les rythmes et les besoins du corps. Il faut se respecter* », insiste Yasmine Liénard. Et ne pas oublier que le travail est aussi un facteur protecteur pour la santé. « *Les personnes au chômage font bien plus de dépression et de maladies cardiaques que les autres* », rappelle Patrick Légeron. ■

12,6 % de la population active serait à risque, soit plus de trois millions d'actifs

Le burn-out – ou syndrome d'épuisement professionnel – a été décrit dans les années 1970 chez des personnes dont l'activité professionnelle implique un engagement relationnel important, comme les professions médicales, les travailleurs sociaux ou les enseignants. « *Aujourd'hui, le burn-out est en train de devenir une véritable épidémie dans de nombreux pays du globe* », écrit Christina Maslach, spécialiste de la question, dans un livre *Burn-out*.

Le syndrome d'épuisement professionnel. Mais les données épidémiologiques sur la question sont inexistantes. En France, 12,6 % de la population active serait à risque, soit plus de trois millions d'actifs, si l'on en croit un sondage réalisé en 2013 par le cabinet Technologia. Le risque serait même particulièrement élevé chez les agriculteurs (24 %), devant les artisans, commerçants et chefs d'entreprise (20 %) et les cadres (19 %). A. P.

Les bienfaits du bilinguisme chez les bébés

CERVEAU On sait que le bilinguisme est en général un stimulant pour le cerveau des enfants. Une nouvelle étude vient de montrer que les bénéfices d'un apprentissage de deux langues dès le berceau se manifestent très tôt. Une équipe de chercheurs de Singapour vient ainsi de mettre en évidence que, dès l'âge de six mois, les bébés bilingues ont des capacités cognitives différentes des bébés monolingues. La Cité-État de Singapour, où les langues officielles sont l'anglais, le malais, le mandarin et le tamoul, encourage fortement le bilinguisme et dispose, parmi ses 5 millions d'habitants, d'un important vivier de sujets d'études.

Pour parvenir à ce résultat, les chercheurs ont soumis des bébés de six mois à des épreuves répétées de visualisation de photos durant quelques minutes. Les unes étaient des têtes d'ours colorées, les autres des têtes de loups colorées. Deux groupes de bébés ont été formés. Pour le premier, l'ours était l'image principale alors que le loup était plus rare. Et l'inverse dans le second groupe. Résultat, les bébés bilingues reconnaissaient plus vite les images principales (parce qu'ils s'en détournaient plus vite) que les monolingues. Et ils portaient plus d'attention aux images plus rares. Ce qui, d'après plusieurs études précédentes, est un bon indicateur de meilleures prédispositions préscolaires comme une facilité à l'appréhension de concepts, la cognition non verbale, les tests de QI et, bien sûr, les langues.

Pour les chercheurs, quand un tout petit entend deux langues à la maison, cela le conduit, non pas à apprendre une seconde langue, mais à étudier en même temps deux langues et à les discerner. D'où une plasticité et une « construction » du cerveau différente chez les bilingues, ce qui pourrait leur donner des avantages intellectuels potentiels par la suite.

J.-L. N.

+@ SUR LE WEB

» Nous avons tous des acariens sur le visage

» Deux rescapés du virus Ebola témoignent

» « Sans-dents », une douloureuse réalité

ARTICULATIONS

Avant que ça coince... réagissez !

Votre capital articulaire est si précieux qu'il mérite toute votre attention.

C'est grâce à lui que vous pouvez vous mettre en mouvement sans y penser, bouger avec aisance et apprécier chaque geste du quotidien. Prenez donc le temps de chouchouter vos articulations, elles vous diront merci !

Continuez à bouger, Phytalgic veille !

Faites le bon choix avec Phytalgic, qui grâce à sa formule renforcée, veille, jour après jour, sur votre capital articulaire, notamment sur le trio « **Articulations, Cartilage[1], Ossature[2]** ». Huile de poissons sauvages, riche en oméga 3, extrait d'ortie, vitamine E anti-oxydante, vitamine C et zinc sont concentrés dans sa formule, en justes quantités, avec une garantie de haute qualité. Avant qu'il ne soit trop tard, réagissez !

Phytalgic est en vente en pharmacie et parapharmacie avec un nouveau Format Economique. ACL 542 980.2

[1]Vitamine C – Zinc

*Source : Test de satisfaction de 3 mois – 110 personnes – Août 2013.

OFFRE PRIVILÈGE

2 boîtes achetées = la **3e offerte**

2 boîtes de 45 capsules achetées = 1 boîte de 45 capsules offerte ; 2 boîtes de 90 capsules achetées = 1 boîte de 90 capsules offerte ou 2 boîtes de 45 capsules offertes (selon le stock disponible). Pour recevoir votre boîte offerte à domicile, achetez simultanément 2 boîtes de 45 capsules (code ACL 520 420.4) ou 2 boîtes de 90 capsules (code ACL 542 980.2) entre le 01/08/2014 et le 31/12/2014. Découpez sous les produits achetés les codes barres originaux à 7 chiffres (non barrés). Joignez l'original de votre ticket de caisse sur lequel vous aurez entouré la date d'achat et le nom du produit. Sur papier libre, indiquez vos noms, prénoms et adresse postale complète. Envoyez le tout sous enveloppe suffisamment affranchie, avant le 31/12/2014 (cachet de la poste faisant foi) à Offre Phytalgic 0913 - Sogec Gestion - 91973 Courtaboeuf Cedex. Retrouvez les modalités complètes sur www.phytalgic.com

Plus d'infos sur www.phytalgic.com ou au 0820 36 94 94 (0,12 €/min)