

Prévenir le burn-out pour les indépendants

La réalité professionnelle des indépendants les expose aux risques de burn-out. Un des programmes fédéraux de prévention tente de trouver des réponses adaptées.

Le syndrome de l'épuisement professionnel qui fait tant parler de lui survient, on le sait, après des périodes de stress chronique ou de travail excessif, parfois combinées à une charge émotionnelle ou familiale trop importante. Des situations auxquelles n'échappent pas les indépendants, au contraire même, puisque s'ajoutent chez eux des horaires souvent plus lourds et une sécurité financière directement liée à leur productivité.

Il était donc logique que l'appel à projets fédéral de prévention du burn-out, lancé par Maggie De Block (VLD), la ministre de la Santé publique, en juin 2018, tienne compte de cette catégorie de professionnels. De fait, l'un des douze projets retenus, « L'indépendant résilient », sera mené par le guichet d'entreprise Liantis et l'Union des entrepreneurs indépendants flamands (Unizo). Ces deux porteurs du projet bénéficient d'un financement de 300.000 euros pour développer, entre janvier 2019 et janvier 2020, un programme d'actions préventives du burn-out pour les indépendants, comprenant sensibilisation, diagnostic et limitation des impacts.

Une petite victoire pour le ministre fédéral des Indépendants, Denis Ducarme (MR), qui avait fait part à la ministre de la Santé publique de sa volonté d'inclure les indépendants dans son programme de prévention du burn-out. Une façon, pour lui, « de renforcer le statut social de ces travailleurs et donc la protection dont ils bénéficient ». D'autant plus nécessaire que, d'après une enquête réalisée en 2017 par les Mutualités libres, 82 % des indépendants travaillent plus de huit heures par jour et 73 % le soir et le week-end. Selon une autre enquête de Securex, quatre indépendants sur cinq jugent leur métier trop lourd émotionnellement.

« Lever un tabou »

Le projet pilote mené par Liantis et Unizo s'adressera exclusivement aux in-

dépendants flamands, mais l'Union des classes moyennes (UCM), incluse dans le projet en qualité d'observateur, espère rapidement pouvoir dupliquer les outils de sensibilisation développés cette année, afin d'en faire profiter les francophones.

La première phase de « prévention primaire » verra le jour dès avril, et visera à sensibiliser les indépendants sur les risques du burn-out. « *Il s'agira essentiellement de lever un tabou et de créer un contact avec les structures de soutien aux indépendants, comme la cellule Agricall pour les agriculteurs, pour les sensibiliser également au phénomène* », détaille Renaud Francart, conseiller au service d'études de l'UCM.

Dans un second temps, l'approche sera focalisée sur un groupe d'indépendants identifiés « à risques », qui seront accompagnés par des équipes multidisciplinaires afin d'anticiper et minimiser les impacts du burn-out sur leur santé... et leur chiffre d'affaires.

Enfin, le projet développera une dernière phase de prévention tertiaire, à savoir le « *soutien vers un retour au travail qui se fasse de la façon la plus rapide et la plus adéquate possible* ».

« *Etant donné que, pour l'instant, notre expertise en prévention et bien-être dans le cadre de la lutte contre le burn-out se limite aux salariés, l'intérêt de ce projet est d'aboutir à une approche validée, spécifique aux indépendants* », explique Karel Van den Eynde, directeur organisation et qualité chez Liantis.

Un burn-out n'est en effet pas l'autre... D'un côté, les indépendants ont l'avantage d'être plutôt épargnés par les problèmes de hiérarchie, de har-

cèlement ou de relations conflictuelles entre collègues, propices à l'épuisement professionnel. Mais de l'autre, ils subissent souvent une surcharge de travail (notamment administrative), une plus grande pression financière et un risque d'isolement social et professionnel. Sans oublier leur surinvestissement émotionnel, fréquent et d'autant plus douloureux qu'il se heurte parfois à un

manque de reconnaissance.

De l'impossibilité de s'arrêter

Au-delà de ces aspects psychologiques, les indépendants ont un autre désavantage : ils ne jouissent pas de la structure qui entoure le salarié ; contrairement à ce dernier, l'absence prolongée d'un indépendant peut signifier la fin de son entreprise. « *Il y a une vraie difficulté à décrocher chez les indépendants. La question de la prévention du burn-out est plus complexe pour cette catégorie de travailleurs, notamment parce qu'ils ne bénéficient pas de toute la législation relative au bien-être au travail* », souligne Isabelle Hanzsez, psychologue et spécialiste du burn-out à l'université de Liège. Pour preuve : 57 % des indépendants touchés par un burn-out ne se sont jamais mis en arrêt maladie, soit 10 % de plus que chez les salariés, selon l'enquête des Mutualités libres.

« *Même quand ils sont malades, les indépendants ont toujours un client à aller voir, un coup de fil à passer ou un mail à écrire. Ils sont souvent incapables de s'arrêter totalement* », remarque Pierre Cole, psychiatre au sein de la clinique du stress au CHU Brugmann. Qui constate d'ailleurs que ses patients indépendants lui arrivent généralement à un stade de burn-out plus avancé et compliqué à traiter que les salariés, « *du fait de cette quasi-impossibilité de s'arrêter de travailler, qui constitue pourtant le remède le plus efficace au burn-out* ».

La prévention apparaît donc d'autant plus essentielle : « *Il faut essayer de trouver un équilibre entre les périodes d'(hyper)activité et de repos ; en respectant les week-ends, en ne consultant pas*

ses mails au moins un jour par semaine, en ayant des loisirs... », poursuit le psychiatre. Toujours d'après l'enquête des Mutualités libres, en 2017, près de deux tiers des indépendants pratiquaient un loisir moins d'une fois par semaine. ■

CLARA VAN REETH

DÉLAI DE CARENCE**Une indemnité
dès le 8^e jour**

Indépendant et malade : pendant longtemps, il valait mieux avoir mis des sous de côté... Jusqu'en 2001, un indépendant devait en effet attendre trois mois de maladie (!) avant d'avoir droit à une indemnité financière. Réduit, cette année-là, à un mois, le délai de carence a encore été diminué de moitié en 2017 par le ministre des Indépendants, Denis Ducarme. Et enfin, mardi dernier, la commission économie de la Chambre a adopté à l'unanimité une proposition de loi le réduisant à sept jours. Tant le PS que le MR se sont réjouis de cette avancée pour les droits sociaux des indépendants, regrettant toutefois que le Parlement n'ait pas opté pour une suppression pure et simple du délai de carence.

Concrètement donc, dès le 1^{er} juillet 2019, un indépendant pourra bénéficier d'une indemnité pour l'ensemble de sa période d'incapacité dès le huitième jour de maladie. Pour Denis Ducarme, « ces améliorations vont retirer de la pression ainsi qu'un sentiment d'injustice sociale présent chez les indépendants ». Une façon d'encourager ces derniers à oser lever le pied, dès l'apparition des premiers symptômes... pour éviter le burn-out.

CL.V.R.

témoignage « Je ne voudrais plus jamais travailler comme indépendante »

A 58 ans, Anne (prénom d'emprunt, NDLR) n'est pas étonnée de voir qu'un quart des indépendants souffrent d'un burn-out. Et pour cause, il a fait partie intégrante de sa vie pendant plusieurs années. En 2004, Anne et son mari ouvrent un cabinet de traduction. Le couple est volontaire mais la charge de travail les rattrape très vite, en particulier Anne. « On travaillait énormément. Et travailler dans le monde de la traduction, c'est un peu comme tout le temps être en examen. Les demandes arrivent toujours à la dernière minute pour le lendemain. On travaillait souvent jusqu'à 1 ou 2 h du matin en se levant tôt », se souvient la traductrice.

La fatigue s'installe progressivement dans son quotidien. Mais il est important de continuer à assurer, le bon fonctionnement de son activité en dépend.

Cet état la poursuit durant deux ans avant d'atteindre la limite du supportable. « C'était comme si je ne pouvais plus fonctionner du tout, comme si j'avais épuisé toutes mes ressources, confie Anne. Un jour, au bureau, je me suis carrément endormie sur le clavier de mon ordinateur. Mon mari m'a dit de rentrer à la maison. J'ai pris ma voiture et j'ai embouti un énorme camion qui était pourtant parfaitement visible. C'est là que j'ai pris conscience que j'avais vraiment un problème. »

Epuisement constant

Anne décide alors de consulter son médecin, mais le terme de burn-out n'existe pas encore réellement à l'époque. Le généraliste conclut à de la fatigue et à une déprime. Anne prend quelques jours de congé puis retourne

au travail, sans que son état ne se soit vraiment amélioré. Son burn-out finit par lui coûter son couple. « Je n'étais plus capable de faire aucune activité. Quand on avait un dîner, je disais à mon mari d'y aller sans moi parce que j'étais épuisée. On a fini par divorcer », explique Anne.

Elle décide alors d'arrêter complètement son activité durant plusieurs mois, cinq ans après les premiers symptômes. Elle reprend plus tard le chemin du travail, mais choisit de mettre un terme à son statut d'indépendante. Toujours dans le milieu de la traduction, elle est aujourd'hui employée : « Je ne voudrais plus jamais travailler comme indépendante. C'est beaucoup trop difficile et on finit par ne plus écouter ses besoins. » ■

PAULINE MARTIAL