

LE BURN OUT: UN SITE pour tout comprendre

▶ La ministre de la Santé a lancé lundi un site web pour prévenir le burn out et détecter et accompagner les personnes en souffrance.

▶ *“Quand on a un burn out, tout votre système est dérégulé: mes hormones étaient dérégulées, ma thyroïde, mon système digestif, tout était dérégulé”,* se souvient Linda avec émotion. Quant à Romuald, il se remémore son attitude *“un peu agressive”* par rapport à ses collègues et très critiques vis-à-vis des projets de son institution. Lies, elle, évoque son travail à un train d'enfer. Et le craquage, soudain: il lui a été impossible de venir travailler...

À ces témoignages, des explications de spécialistes du burn out sont ajoutées pour que l'on

comprenne mieux ce que recouvre ce mot, qui est mis à toutes les sauces depuis des années et recouvre nombre de comportements différents de travailleurs dans leur sphère professionnelle.

DES INFORMATIONS TRÈS UTILES à retrouver sur le site internet stressburnout.belgique.be,

lancé hier par la ministre des Affaires sociales et de la Santé publique Maggie De Block. L'objectif: prévenir mais aussi aider à détecter le burn out et à en guérir.

Or, il n'existe pas de diagnos-

tic officiel pour cet épuisement professionnel. Et c'est bien là le problème: le burn out est souvent confondu avec le stress ou la dépression. *“Le burn out c'est un état d'esprit négatif chez des individus qui n'ont pas de problèmes a priori, qui sont investis dans leur travail, qui l'aiment même”,* souligne la professeure en psychologie du travail Isabelle Hanses, de l'ULiège. Des individus qui vont être pris dans une spirale d'épuisement causé par un manque (prolongé) d'équilibre entre ce qu'elle donne et ce qu'elle reçoit en retour.

PRATIQUE, HUMAIN ET CLAIR, le site s'articule en cinq onglets pour “prévenir” le burn out, le “reconnaître”, “se reconstruire” et gérer “l'après-burn out”. Il entend aiguiller les travailleurs, salariés comme indépendants, les proches et les employeurs vers “qui s'adresser”.

“L'objectif de la campagne est de permettre d'orienter les gens vers les bonnes instances en vue d'obtenir du soutien”, précise Maggie De Block.

Ce site s'inscrit d'ailleurs dans une série plus large de mesures. Parce que le burn out, loin d'être une maladie indivi-

duelle, est une maladie de notre époque: *“Aujourd'hui, on parle de 400 000 personnes absentes de longue durée au travail. Parmi tous les dossiers concernant des maladies psychiques, deux tiers d'entre elles sont dues à un burn out”,* précise le docteur Pia Cox, Medical Manager chez AG Insurance.

Le docteur De Waechter, psychiatre, le martèle: *“On ne peut pas régler ça soi-même parce que c'est une question d'hygiène de vie professionnelle. Chaque cas est unique et chaque personne en état de burn out doit réfléchir à comment trouver un équilibre entre travail et vie privée.”*

Un travail sur soi qui doit être entendu et entouré.

E.W.

400
On parle de 400 000 personnes absentes de longue durée au travail.