

Cas pratique



BURN-OUT



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Voici ce que dit l'OMS : . . . " Le burn-out, ou épuisement professionnel, est un **syndrome conceptualisé** comme résultant d'un **stress chronique** au travail qui n'a pas été correctement géré ".

Trois dimensions le caractérisent :

- *Un sentiment de manque d'énergie ou d'épuisement ;*
- *Un retrait vis-à-vis du travail ou des sentiments de négativisme ou de cynisme liés au travail ;*
- *Une perte d'efficacité professionnelle.*

Le terme de burn-out ou d'épuisement professionnel désigne spécifiquement des phénomènes relatifs au contexte professionnel et ne doit pas être utilisé pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie. »

Voilà pourquoi il existe une fiche "**dépression**" et une fiche "**burn-out**", bien que le burn-out soit, en réalité, une dépression.

Explications :



La dépression, comme vue dans les cours et dans la fiche "dépression", est un **effondrement psycho-physique**, avec un certain nombre de symptômes, survenant dans certaines circonstances difficiles de la vie, que le sujet n'arrive pas à surmonter.

Notre équilibre psychique fluctue en permanence. Nous n'avons jamais la même humeur, et les mêmes pensées n'ont jamais la même importance, le même ressenti, d'un moment à l'autre.

Ces fluctuations sont tout à fait normales, car notre ressenti des choses est la conséquence de tellement de paramètres, intérieurs, concernant notre propre histoire, et extérieurs, dans notre relation au monde. . .

- Qui sommes-nous ?
- Sommes-nous porteurs de blessures ?
- Sommes-nous fragilisés par des expériences de vie, par notre enfance ? ou au contraire, sommes-nous forts, par la relation de confiance et d'estime que nos parents ont pu nous donner ?
- Avons-nous le sentiment qu'il nous faille porter tout le monde, comme un roc ?
- Qu'il faille aller au-delà de ce que l'on pense qu'on attend de nous ? Que la perfection est le seul but à atteindre ?
- Avons-nous le vécu d'une mère abandonnique ou surprotectrice ?
- D'un père dans la mésestime de nous, qui fait que nous ne serons jamais satisfaits de ce que nous pouvons faire ?



Tous ces éléments, Ô combien puissants, en arrière-plan dans notre subconscient, mais tellement directeurs de notre existence, guideront nos choix, notre ressenti et notre attitude dans nos relations humaines.

Et ceci, bien entendu, également dans le cadre du travail.

Pourquoi ?

Parce que nous avons tendance à reproduire inconsciemment un schéma familial dans le cadre du travail. Et que l'estime des autres, le regard des autres, la relation avec les autres, vont résonner avec ce dont nous sommes porteurs. Et que, hiérarchiquement, les personnes au-dessus de moi représentent mon parent, qu'on le veuille ou non.

Alors, qu'est ce qui a poussé Madame M., dont le père, narcissique, a toujours souligné ses faiblesses, à devenir notaire comme son père ? Et à rencontrer, comme par hasard, des employeurs dénigrants et harcelants, dans un milieu délétère ?

Assurément la recherche d'une semblable histoire, pour tenter, comme l'enfant blessée, de la dénouer. Mais on ne règle pas ses problématiques dans le milieu du travail, on les apporte.



Le burn-out est devenu, de nos jours, un "syndrome professionnel". Il est vrai que, depuis les années 2000, la pression en entreprise a cru de manière considérable.

Et c'est bien dommage, car employeurs et employés sont perdants de cette situation.

L'employeur en termes de rentabilité, car avant de basculer dans le burn-out, l'employé a perdu de l'efficacité avant de craquer, et l'employé, car le burn-out est une période très douloureuse avec un gros sentiment de dévalorisation, sur laquelle il sera indispensable de travailler.

Sous peine de rejouer l'histoire, quelques mois ou quelques années après... .

Il est très important de rappeler comment cela fonctionne, et de connaître les signes précoce du burn-out.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Quelles que soient les circonstances, quand à un moment donné, notre énergie santé devient insuffisante pour les actes courants de la vie, nous utilisons, sans nous en rendre compte, notre énergie nerveuse.

L'énergie santé, c'est ce que l'on ressent le matin après une bonne nuit de sommeil, et qu'on va se lever et faire volontiers de choses qui nous plaisent.



L'énergie nerveuse, c'est celle qui va prendre le relais quand nous tirons trop sur la corde, et que nous nous réveillons fatigués, mais "il faut y aller".

Cependant, celle-ci a ses limites, et quand nous les dépassons, c'est le burn-out.

Explications :

Un intestin qui fonctionne bien, une certaine dose de "bien dans ma tête et dans mon histoire", un sommeil correct, de bons amis, des moments de détente, un peu de sport, un travail qui m'intéresse, dans des conditions "normales".

Je ne risque pas de faire un burn-out.

On pourrait considérer que, dans la journée, pour accomplir toutes les tâches que j'ai à faire, j'ai besoin d'une certaine quantité d'énergie. Et que celle-ci, "l'énergie santé", se renouvelle toutes les nuits.

Je peux donc la dépenser dans la journée.

Cependant, si un ensemble de circonstances dans le cadre du travail : trop de pression, trop de choses à faire, mauvaise ambiance, supérieurs harcelants ou dénigrants, etc. me font dépenser plus d'énergie que j'en ai à disposition, le système (notre corps) va trouver une solution.



Certaines hormones ou médiateurs, tels que le cortisol, les catécholamines, la sérotonine, la dopamine, vont être plus sollicitées, plus produites, afin de nous doper.

Si ce dopage est de courte durée, quelques semaines par exemple. Et que la période de surmenage prend fin avec quelques vacances, le système se remet à l'équilibre.

Si la situation ne s'améliore pas, et que le dopage, par nécessité, continue, certains signes vont apparaître précocement et devraient attirer l'attention.

Malheureusement, on n'y prête en général pas attention. Et c'est bien dommage.

Les signes précoce du burn-out, ceux qui devraient nous interpeller sont :

- Sommeil plus léger, plus agité, puis :
- Réveil un peu plus tôt que d'habitude, avec l'esprit plus affuté, les idées plus claires et plus rapides, dès le réveil, puis, plus tard :
- Réveils en milieu de nuit avec les idées fixées sur un sujet préoccupant, mais toujours «instantanément prêts à se lever, comme si on était du OFF au ON !
- Difficultés à s'endormir car le cerveau est "trop agité"
- Fatigue au réveil-Difficultés de concentration
- Ventre noué, ballonné
- Augmentation des douleurs musculosquelettiques, éventuellement préexistantes.

A ce stade, la situation est réversible, mais elle ne le sera rapidement plus...



QUESTIONS À POSER

1er cas de figure :

La personne vient demander conseil pour un burn-out. Le diagnostic est donc posé en général elle est en arrêt de travail.

« Quel traitement prenez-vous ?»

Parfois il s'agit d'un traitement antidépresseur et parfois avec un anxiolytique associé. Notre conseil tiendra compte des médicaments pris.

« Comment dormez-vous ?»

Un sommeil réparateur est un élément indispensable au rétablissement.

"Comment vous sentez-vous ?"

Cette question nous permet d'évaluer s'il faut aussi agir sur le côté physique. La réponse est, en général "Je suis épuisé(e) par le moindre effort"



2ème cas de figure :

La personne vient demander conseil car elle sent qu'elle risque de perdre pied, et en général les troubles du sommeil sont déjà là.

Certaines questions permettront d'évaluer le niveau dans lequel se situe la personne.

" Parlez-moi de votre sommeil "

Un sommeil perturbé, et à fortiori des réveils nocturnes avec des difficultés pour se rendormir, sont à prendre au sérieux.

" Comment vous sentez-vous au réveil ? "

Un réveil épuisé est un signe alarmant

" Comment se passe votre digestion ? "

Des troubles digestifs à titre de reflux et de ballonnements sont très fréquents.

" Avez-vous des douleurs physiques ? "

Des contractures au niveau de la nuque et des épaules le matin au réveil signent la surtension musculaire, conséquence du surmenage.



"Avez-vous des difficultés à vous concentrer ?"

L'enfoncement dans l'état de burn-out s'accompagne à moment donné de difficultés à se concentrer. Ce sont des signes alarmants.

"Sentez-vous que vous avez perdu une partie de vos envies, de votre joie de vivre ?"

Ce signe là également est alarmant, c'est un signe dépressif.



Si on note un ou plusieurs **signes alarmants**, il faut demander à la personne d'aller voir son médecin.

Du repos et un traitement seront peut être nécessaires, en plus de nos conseils.



Conseils

Dans le cas N°2, comme dit précédemment, il faut que la personne consulte son médecin. Ne pas attendre l'effondrement complet, voire même un accident...

Dans tous les cas, "remonter" d'un burn-out prend du temps, bien plus qu'on n'aurait envie de le croire. Il faut plusieurs mois, voire un an, avant de retrouver son équilibre.

C'est normal, on est allé au bout de l'épuisement, ce n'est pas quelque chose d'anodin. C'est important d'encourager et de dire les choses clairement. On guérit d'un burn-out, mais c'est long.



Dire que le sommeil joue un rôle majeur. D'ailleurs, quand on commence à aller mieux, on est pris de coups de fatigue dans la journée qui ne ressemblent pas à ceux d'avant "C'est comme si j'avais besoin de dormir en permanence" m'avait dit une de mes patientes il y a bien longtemps. Et cela l'angoissait. Je lui ai bien évidemment dit que c'était normal de bailler toute la journée, que cela prouvait que son organisme était passé en mode "récupération", et qu'il fallait juste attendre que cela passe, en faisant une ou plusieurs courtes siestes dans la journée.



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Dans notre exemple, la personne vient demander conseil pour un burn-out. Le diagnostic est donc posé, elle est en arrêt de travail.

En l'absence de prise d'un traitement anti-dépresseur et/ou anxiolytique, voici ce que l'on pourrait conseiller en complément:

Une approche nutritionnelle et micronutritionnelle :

- prendre 400 mg de magnésium élément, puis revenir à 200 mg dès amélioration, poursuivre la cure 3 mois ; favoriser des formes solubles dans l'eau citrates ou bisglycinates, à boire tout au long de la journée.
- associer une prise de vitamine D en supplément, si la biologie indique un déficit (voir avec médecin), la vitamine D améliore l'efficacité anti-stress du magnésium.
- les vitamines du groupe B complètent cette synergie, prendre tous les jours 1 à 2 cuillères à soupe de levure de bière sous forme de poudre ou paillettes, dans salade, yaourts...



En complément :

vous pouvez conseiller une alimentation riche en oméga 3 (huile colza, huile cameline...) et en petits poissons gras, ainsi qu'en polyphénols : thé vert, curcuma, fruits rouges, raisin noir...

En phytothérapie :

- **Griffonia**, *Griffonia simplicifolia* ES 250 mg une gélule matin et soir
- Certaines spécialités de laboratoire l'associent à du **safran**, dont le **safranal** et la **crocine**, qui sont les deux actifs étudiés du safran, jouent un rôle sur l'humeur.
- **Safran**, *Crocus sativa*, 30 à 50 mg par jour.
- **Millepertuis**, *Hypericum perforatum*, ES 250 mg une à deux gélules par jour (une prise matin et soir) (**attention aux contre-indications et précautions d'emploi**).



Autre situation :

La personne vient demander un conseil, elle est en situation de pré burn-out ,et ne prend pas de médicament car son médecin estime qu'avec du repos, un accompagnement psychologique et une prise de recul, elle peut s'en sortir.

En plus de l'approche nutritionnelle et micro nutritionnelle déjà évoquée, voici ce que l'on pourrait conseiller :

- **Ginseng (Panax ginseng)** ES 250 mg

Prendre 3 gélules par jour

Explications : c'est le plus connu et le plus utilisé des adaptogènes, il améliore la résistance globale de l'organisme avec un effet immunostimulant, améliore la résistance au stress psychique et physiologique.

On pourrait penser également à :

- Rhodiole (Rhodiola rosea) racines ES 300 mg
- 1 comprimé le matin-1 comprimé à midi
- Cure de 3 mois.



A ce stade il y a un effondrement du taux de mélatonine et une déstructuration du cycle du sommeil, difficulté pour s'endormir, réveil précoce, il est judicieux d'associer à la prise d'une plante adaptogène :

- Mélatonine 1 mg forme à libération prolongée
- 1 comprimé le soir 30 minutes avant le coucher

La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement et favorise un endormissement plus tôt dans la soirée, notamment en cas de retard de phase.

On trouve des formes dosées jusqu'à 1.9 mg, en vente libre sans ordonnance.

En complément vous pouvez proposer un stick olfactif avec un mélange d'HE anti-stress :

- HE Marjolaine (*Origanum majorana*)
- HE Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)
- HE Mandarinier (*Citrus reticulata*)

3 gouttes de chaque sur la mèche d'un stick olfactif.
Respirer à la demande.

Conseils associés :

- Parler de l'importance de la **chrono-nutrition** dans le burn-out, afin de favoriser la synthèse de ces neurotransmetteurs dont les taux sont effondrés.
- Prendre un **petit déjeuner protéiné** (œuf, yaourt, lait végétal, mais aussi amandes, bananes, graines de sésame...), apporte de la tyrosine, acide aminé à l'origine de la synthèse des neurotransmetteurs dopamine et noradrénaline, qui aident l'organisme à s'adapter au stress.
- Le soir un **dîner léger**, plutôt **végétal**, avec des glucides complexes (riz complet, quinoa...) facilitera le passage du tryptophane dans le cerveau. Cet acide aminé est un précurseur de la sérotonine, elle-même à l'origine de la mélatonine.





Prendre en charge d'éventuels troubles digestifs par le conseil de plantes adaptées (voir support).

Suggérer à votre client(e) :

- de se faire accompagner afin d'identifier les causes de burn-out,
- d'éviter de retrouver si possible les mêmes conditions de travail,
- développer une meilleure hygiène de vie,
- apprendre à se connaître et connaître ses limites, apprendre à dire non lorsque l'on sent qu'on ne peut pas faire face aux sollicitations.

Tout ceci revient à dire qu'il est nécessaire de faire un **travail sur soi**. Le burn-out est un avertissement puissant, extrêmement douloureux, dont on sort grandi à la condition d'en avoir saisi le message.

C'est un chemin qu'on croit souvent, à tort, pouvoir faire seul





RAPPELS

Griffonia, *Griffonia simplicifolia*

- Tonique, stimule le système nerveux, améliore la lucidité et stimule les réflexes, augmente la mémoire , neuroprotecteur,
- Antidépresseur, diminue l'irritabilité,
- Adaptogène, facilite la résistance au stress, identique au Ginseng,
- Anti-hypertenseur.

Contre-indication :

- Eviter chez la femme enceinte et allaitante, chez l'enfant,
- Le 5-HTP isolé peut causer de la somnolence,
- Un traitement prolongé au 5-HTP peut causer des épisodes de convulsions chez les trisomiques,
- Légers troubles gastro-intestinaux (nausées notamment), généralement temporaires.

Safran cultivé, *Crocus sativus L.*

- Anticonvulsivant,
- antalgique et anti-inflammatoire,
- antidépresseur,
- neuroprotecteur,
- hypotenseur,
- anxiolytique.



Contre-indication :

- Narcotique à dose élevée,
- Toxique à forte dose,
- Eviter chez la femme enceinte.

Ginseng, *Panax ginseng*

- Activité sur les hormones du stress chez les femmes ménopausées,
- Activité psychosomatique importante
- Léger hypertenseur artériel

Contre-indication :

- Attention en cas d'hypertension artérielle

Millepertuis, *Hypericum perforatum*

- Antidépresseur,
- anxiolytique,
- sédatif.



Contre-indication :

- Photosensibilisant,
- huile essentielle peut être allergisante.
- En pratique, on doit s'abstenir de conseiller cette plante chez quelqu'un sous antidépresseur.
- De même, on évitera de conseiller le millepertuis chez une personne prenant les médicaments suivants : anxiolytiques (Midazolam, alprazolam), anti-histaminique (fexofenadine), anti-arythmique cardiaque (digoxine), anticoagulants (acenocoumadol, fluindione, warfarine, apixaban, dabigatran, rivaroxaban), anti-agrégant plaquettaire (clopidogrel), antihypertenseurs par effet antagoniste calcique (verapamil, nifedipine, amlodipine), hypocholestérolémiant (simvastatine), contraceptifs, anti-inflammatoires.

Rhodiole , *Rhodiola rosea*

- Adaptogène, antidépresseur,
- Effet antifatigue,
- Amélioration de la mémoire, de l'attention et de l'apprentissage, amélioration de 50 % des tests d'erreurs sous extrait alcoolique total,
- Anxiolytique,
- Neuroprotecteur.



Contre-indication :

- Éviter la prise le soir afin de ne pas perturber le sommeil,
- Contre-indication en cas de grossesse,
- Prudence auprès des patients atteints de trouble bipolaire.

Marjolaine, *Origanum majorana L.*

- Anti-infectieuse
- Antispasmodique
- Hypotensive modérée
- Sédatrice



Lavande vraie, *Lavandula officinalis*

- Anxiolytique
- Sédatrice
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatrice en inhalation



Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits.

Mandarinier, *Citrus reticulata*.

- Anxiolytique.
- Antidépresseur léger (psychotonique).

Contre-indication :

- Photosensibilisation possible
- Risque allergique possible (limonène)
- Éviter pendant les trois premiers mois de grossesse
- Prudence chez les enfants