**Article blog**

* **Il faut entre 400 et 1400 mots => il en fait 1200 donc assez long en fait**

(titre) : **Le burn out, une maladie psychosomatique ?** (trop complexe pour un titre ?)

*Temps de lecture : 6 minutes*

(intro)

J’y pensais récemment… Quand nous sommes tristes, nos yeux produisent des larmes. Quand nous sommes en colère, notre mâchoire se raidit. Quand nous sommes gênés, nos joues rougissent. Quand nous sommes effrayés, nous avons la chair de poule…

Les exemples ne manquent pas : nos émotions ont le pouvoir d’impacter directement notre apparence physique. Si nous pouvons constater cela assez facilement… Qu’en est-il de notre apparence intérieure, de l’impact de nos émotions sur nos organes ? A quoi ressemblerait notre foie si nous sommes énervés, ou notre cœur lorsque nous sommes tristes ?

C’est exactement ce type de réflexion qui peut nous permettre de mieux comprendre une pathologie si particulière : le burn out. Mais d’abord, intéressons-nous d’un peu plus près au mécanisme du stress. Je vous promets, ce sera très simple !

(développement) **Le stress, quésaco ?** (ou) **Le stress, de quoi parle t’on concrètement ?**

Selon Hans Selye, le stress est la « réponse de l'organisme à toute sollicitation qui lui est faite ». Dit plus simplement, c’est un mécanisme d’adaptation. Nous devons tous nous adapter, en permanence, à notre environnement. Le stress est ainsi inhérent à la vie.

Pour autant, le stress, ce n’est pas particulièrement agréable à vivre. Et personnellement, j’ai toujours entendu dire que « le stress, c’est dans ta tête. Tu peux le contrôler ». Il y a effectivement une part de vérité dans cette idée : quand nous sommes stressés, notre cerveau produit deux hormones de stress : l’adrénaline, et la noradrénaline. Elles nous permettent d’être plus alerte, et donc de mieux faire face à ce stress. Avec de l’entrainement, c’est-à-dire une exposition progressive au stress, nous pouvons aussi avoir un meilleur contrôle de ces hormones sur notre cerveau. Vous connaissez peut-être Wim Hof, cet individu surnommé « l’homme de glace », capable de rester presque deux heures dans un bain glacé ? Le personnage a quand même réussi à courir un semi-marathon pieds nus dans le cercle Arctique, ou même à grimper l’Everest en short et en baskets.



Wim Hof à ses heures perdues

Pour n’importe qui, l’idée même de battre ses records semblerait impossible. Pourtant, Wim Hof est comme vous et moi. La seule différence, c’est que lui s’est s’entraîné à s’exposer progressivement au froid. Par conséquent, il vit le froid comme un stress bien plus faible que le commun des mortels. A force d’exposition, il a habitué son organisme, et appris à contrôler la sécrétion de ses hormones de stress, notamment grâce à tout un ensemble de techniques de respiration et de méditation. En bref, il s’est adapté.

En revanche, il y a des situations ou l’organisme ne s’adapte pas. Vous vous rappelez, quand j’ai dit que le cerveau produisait deux hormones de stress, l’adrénaline et la noradrénaline, et que nous pouvons contrôler, avec de l’entraînement, l’effet de ces deux hormones ? Et bien, si le cerveau produit deux hormones de stress, le corps, lui, en produit trois.

Quoi ? Le corps produit aussi des hormones de stress ? Effectivement. Et c’est exactement ce qui se passe lors d’un burn out. Laissez-moi vous expliquer.

(transition) **Le mécanisme du burn out**

Le burn out, c’est ce qui arrive quand nous avons été sur-stressés pendant une longue période, particulièrement au travail. Cette période de stress dure bien plus longtemps qu’une simple exposition dans un bain glacé, puisqu’elle dure généralement… Plusieurs années ! Wim Hof est un petit joueur en comparaison, finalement.

Pour faire face à un stress qui dure aussi longtemps (on parle de « stress chronique »), l’adrénaline et la noradrénaline du cerveau ne suffisent pas, alors celui-ci demande de l’aide. Il appelle alors son grand allié du stress : j’ai nommé les glandes surrénales ! Les quoi ? Les glandes sur-rénales, deux petites glandes situées… Juste au-dessus des reins, donc. Et elles, elles produisent non pas deux, mais trois hormones de stress : l’adrénaline, la noradrénaline… Et le cortisol. Ce cortisol est indispensable, puisqu’il a des effets à bien plus long terme que les deux premières hormones. C’est donc lui qui permet le mieux de faire face au stress chronique. Dans un sens, ce cortisol est essentiel, puisque c’est lui qui nous stimule pour faire face aux défis de la vie : il nous motive, nous met en mouvement, nous aide à rester concentré…

Mais le cortisol, c’est comme tout : c’est la dose qui fait le poison. Et quand au travail, on ne compte pas ses heures, on accepte toutes les tâches et responsabilités qui nous sont confiées, tête baissée, et ce pendant plusieurs années… Cela va un temps, car nos glandes surrénales s’adaptent en produisant plus de cortisol. Elles sont fortes, nos glandes surrénales, elles peuvent continuer ainsi pendant plusieurs années. Mais elles ne sont pas infaillibles. Elles finissent par s’épuiser, plus ou moins soudainement, et stoppent leur production de cortisol, incapables de poursuivre. C’est à ce moment-là que le burn out survient, car sans cortisol… Impossible de retourner travailler. Nous sommes trop épuisés, à la fois mentalement, mais aussi physiquement. Notre corps n’est plus capable de se mettre en mouvement. Vu de cette façon, le burn out est davantage une maladie du corps que de l’esprit, finalement, puisque le réel déclencheur, c’est la fatigue des glandes surrénales.

*(schéma courbe cortisol burn in burn out)*

Pour se rétablir d’un burn out, cela prend du temps. L’organisme a besoin de récupérer physiquement, émotionnellement, psychiquement… L’épuisement est complet. Quant on songe au rétablissement d’un épuisement professionnel, on pense souvent à la consultation de psychologues, ou encore de différentes formes de coaching. S’il est certain que leur travail est essentiel, il ne viendra que dans un second temps, car rappelez-vous : les glandes surrénales sont fatiguées. Il est d’abord nécessaire de « relancer la machine », et cela passe par le corps : retrouver un sommeil récupérateur, prendre soin de son microbiote intestinal pour assimiler tous les nutriments de notre alimentation, reprendre une activité physique… Il y aurait tant à dire, c’est pourquoi nous aborderons le processus de récupération plus en détail dans un prochain article.

(conclusion) **Conclusion**

Le cas du burn out, d’un point de vue clinique, est unique : nous subissons d’abord un stress chronique en lien avec notre activité professionnelle. Ce stress chronique, qui peut durer plusieurs années, nous ronge de l’intérieur, à petit feu, mais que voulez-vous, il est important de s’investir dans son travail, alors tant qu’on peut, on continue… Jusqu’à l’épuisement. Ce qui est incroyable, c’est qu’à force d’interroger les gens ayant vécu l’expérience, la même idée revient constamment : « j’ai fini par m’épuiser, oui, mais je vous l’assure : je n’avais rien vu venir ! ». Mais pourquoi donc ? Parce qu’étant trop préoccupés par nos missions, voulant bien faire en prenant notre activité professionnelle très à cœur, nous n’avons pas été attentifs à notre stress, et à nos émotions qui en ont découlé. Tout ce stress et ces émotions ont fini par épuiser complètement nos glandes surrénales : c’est à ce moment-là que le burn out a débuté.

(ouverture)

Et si, comme dans le cas du burn out, l’ensemble des maladies représentaient chacune un certain état de nos organes, directement conséquence des émotions vécues ? La médecine occidentale a encore probablement beaucoup à apprendre des impacts de la santé spirituelle et émotionnelle sur notre corps…