

Journal La Réussite

BURNOUT : COMMENT ÉVITER D'ÊTRE SON PROPRE BOURREAU

Longtemps professeur en sexologie, le Dr Édouard Beltrami a failli lui-même faire un burnout alors qu'il enseignait à l'UQAM. S'étant beaucoup occupé de victimes d'abus sexuels, de harcèlement au travail, il a développé une expertise au niveau de la victimologie. De plus, son expérience de psychiatre dans le domaine du travail l'a amené à siéger au C.A. de l'Association des Médecins du travail. Enfin, ces dernières années, il a traité beaucoup de personnes victimes de burnout en plus d'effectuer des expertises dans le domaine du travail.

| Sylvestre Rios Falcon |

“Nous voyons que le “burnout” est une maladie individuelle et de société, et que pour en diminuer l'incidence cela va prendre plusieurs changements importants. D'abord, un changement au niveau de la manière dont se perçoit l'individu et dont il perçoit la société(...)”. - Dr Édouard Beltrami.

Soyons clairs !

Le mot burnout, un euphémisme, a été inventé pour éviter de froisser la sensibilité des personnes qui avaient toujours bien fonctionné, qui n'avaient pas nécessairement d'autres troubles psychiatriques, mais qui, soudainement, se retrouvaient sans emploi et victime d'une dépression. Moins insultant, le mot “burnout” masque l'aspect dépressif. C'était comme dire : “c'est le travail qui t'a épuisé, qui t'a brûlé; tu t'es trop donné”.

Mais, le burnout (ou épuisement professionnel) cache effectivement une dépression qui provient parfois de traumatismes antérieurs à la perte d'emploi et qui se révèlent lorsque la charge de travail qui les dissimulait disparaît. “De toute façon, que ça plaise aux gens ou non, si le burnout n'était pas une maladie psychiatrique, les assurances ne les payeraient pas”, souligne le Dr Beltrami.

Le prix de la contre-révolution

Selon ce dernier, nous nous dirigeons vers un monde en mosaïque, vers un monde tribal dans le village électronique. Mais, cette révolution comme toutes les autres, commence par une contre-révolution. Actuellement, les banques et les grosses structures, au lieu de pousser les gens à l'imaginaire, reviennent à l'ère de industrielle, poussent les gens au rendement et s'en débarrassent à leur gré. “Or, comme dans le monde tribal, on devrait fonctionner comme des petites entités, être plus près les uns des autres, plus chaleureux avec une spiritualité qui prend une place plus importante”, note le Dr Beltrami. Mais, dans cette contre-révolution, transition vers une nouvelle ère, on voit plus de mises à pieds, de restructurations et, donc, de burnout. Les gens payent la note.

Mais, doit-on rester victime pour autant ou y a-t-il moyen de s'approprier son sort?

Victimes consentantes

“De nos jours, de plus en plus de gens se considèrent victimes de choses banales”, constate Édouard Beltrami. Certains psychologues considèrent comme traumatiques des événements qui sont pourtant loins de l’holocauste, du Vietnam ou d’autres situations particulièrement négatives psychologiquement.

Même devant les tribunaux, on a pu constater que la victimologie est souvent exagérée et, en thérapie, elle nuit à l’individu qui souhaite sincèrement une amélioration de son sort. Édouard Beltrami cite cet auteur qui écrivait : “Les gens ne nous font rien. On leur permet de nous faire quelque chose”. Lorsqu’il traite des cas de burnout, il s’aperçoit que beaucoup de gens sont asservis à leur sécurité et qu’ils sont capables de se détériorer, de devenir malade pour la préserver alors que, de toute façon, ils ne la retrouveront pas dans le monde de demain. Cependant, ils s’y accrochent.

Ca ne plane plus du tout...

Le Dr Beltrami explique le cas de cette hôtesse de l’air qui fait un bon salaire en ne travaillant que trois jours par semaine. Elle voyage partout dans le monde. Mais, elle vit une crise existentielle et réalise, en fait, qu’elle n’est qu’une servante, “high class” certes, mais une servante tout de même. Une partie d’elle voudrait décrocher mais, son comptable, son conjoint et ses enfants la trouvent folle de vouloir abandonner un travail de rêve. Alors, elle commence à avoir mal au dos, aux bras, aux jambes. Puis, c’est la maladie psychosomatique. Elle va chez le médecin pour une douleur à l’épaule. Tous les médecins qui la voient s’entendent pour dire que d’après leurs radiographies, elle devrait être en mesure de travailler. Mais, pourtant, elle ressent effectivement des douleurs persistantes. Voilà le danger qui guette tout individu qui n’effectue pas des choix lucides.

Or, le choix, ici aurait été de dire : “Oui, je suis bien payée, oui, c’est extraordinaire mais ma santé vaut bien plus que ça. Je suis prête à débarquer pour réaliser d’autres côtés de moi”.

Les gens qui sont accrochés à un salaire ou à des dépenses finissent par être coincés. Ils se plaignent que le patron n’est pas gentil, alors qu’en fait, ils sont simplement incapables de se ménager une porte de sortie. Le burnout n’est pas loin.

Quelques conseils du Dr. Beltrami

Ne voyez pas forcément le stress comme quelque chose d’épouvantable. S’il est raisonnable, le stress est bon. Il s’agit simplement d’une charge que l’on demande à l’organisme. Par contre, si on en fait trop, que l’on force tout le temps, ce stress devient néfaste. Au fond, il ne faut pas chercher la perfection à tout prix.

Acceptez les défis. Devant la difficulté, dites-vous plutôt : voilà un bon défi. Je vais essayer de régler ça. Voyez-le comme une sorte de jeu auquel il existe une solution quelque part.

Ramenez toujours la situation à un choix personnel et gardez une partie de vous intègre même dans les cas les plus difficiles. Pour cela, il faut accepter de perdre des choses, parfois.

Posez-vous toujours la question suivante : quelle est ma faiblesse qui fait en sorte que cette personne a pris de l’emprise sur moi? Est-ce l’appât du gain, ma dépendance, mon incapacité de me trouver du travail ailleurs ou autre chose?

EXERGUES :

“ Ce qui compte au travail, ce n'est pas ce que vous gagnez mais ce que vous devenez ”. Jim Rohn, motivateur.

“ Que ça plaise aux gens ou non, si le burnout n'était pas une maladie psychiatrique, les assurances ne les payeraient pas ”.

“ De nos jours, de plus en plus de gens se considèrent victimes de choses banales”.

“ Les gens ne nous font rien. On leur permet de nous faire quelque chose ”.