

## Burn-out? Une « combustion interne ».

Concept apparu dans les années 70, le Burn-out est un syndrome particulier: il s'agit d'une forme **d'épuisement émotionnel**, de **déshumanisation de la relation à l'autre** et d'un **sentiment d'incompétence**, causés par des conditions de travail stressantes.

Le Burn-out, **c'est s'user, s'épuiser, s'effondrer, craquer** en raison de demandes excessives d'énergie, de forces ou de ressources. Ce syndrome s'installe progressivement, insidieusement.

Les **conséquences du Burn-out peuvent être sévères** tels qu'une **souffrance mentale** et un risque accru de dépression, des troubles de la concentration et de la mémoire, de l'anxiété, de l'irritabilité. Elles peuvent **retentir sur la vie sociale, affective et familiale** et conduire à la perte d'envie de vivre.



Fréquemment, on observe également l'apparition de **troubles somatiques** (migraines, douleurs musculaires, troubles du sommeil, ulcère,...).

## Quels sont les facteurs de risque ?

- Métier de relation (soignant, enseignant, commerçant, sécuritaire, ...) avec des exigences émotionnelles
- Management ou mauvaise organisation du travail
- Importante charge de travail, peu de temps pour la gérer
- Absence de reconnaissance, de perspectives de carrière
- Conflits de valeurs
- Manque de soutien social, d'autonomie
- Insécurité de l'emploi
- Niveau d'exigence professionnel très (trop) élevé
- Conscience professionnelle élevée, perfectionnisme
- Travail peu intéressant
- ...

**« Si le droit à la faiblesse nous est aujourd'hui plus facilement consenti, il s'accorde mal au culte de la performance régissant tous les domaines de notre vie. »**

**P. Zaweija**

## Quels sont les signaux d'alerte ?

### **Le stress et l' (hyper) adaptation au stress!**

S'adapter à la souffrance en diminuant son implication émotionnelle et ce, de manière répétée, chronique.

On observe souvent d'abord une période de frénésie: hyperactivité professionnelle, sentiment d'être indispensable, heures supplémentaires volontaires et non payées, impossibilité de marquer une coupure.

Cet état conduirait ensuite à un désinvestissement des relations et activités humaines, à la perte d'empathie, au cynisme, à des pauses à répétition, des difficultés à donner ou à écouter et pourrait mener à un état qualifié de Burn-out.



## Procédure

A la Clinique du Burn-out, nous vous proposons une **première phase d'évaluation** à visée diagnostique comme suit :

1. Premier entretien : analyse de la demande avec le médecin psychiatre
2. Auto-administration de questionnaires
3. Trois entretiens psychologiques: évaluation diagnostique

Nous organisons ensuite une séance de **débriefing** avec le patient et les intervenants (psychiatre, psychologue).

Nous transmettons également nos conclusions à l'envoyeur.

Enfin, nous formulons des **propositions de suivi** adaptées à la situation:

- Psychothérapie brève analytique
- Traitement psycho-pharmacologique
- Groupe de paroles
- ...

## Contacts et rendez-vous

Secrétariat : T. 02/506.71.78

### Accès

CHU Saint-Pierre, Site César De Paepe  
rue des Alexiens 11-13  
1000 Bruxelles

#### Accès :

Transports en commun :  
- Tram 3 ou 4 (station Anneessens)  
- Bus 95 ou 48 (station César De Paepe)  
- Métro (Gare centrale)  
- Navette CHU St-Pierre > César De Paepe

#### Voiture :

- Parking aux alentours (payant)



[WWW.STPIERRE-BRU.BE](http://WWW.STPIERRE-BRU.BE)

CHU Saint-Pierre/Site César De Paepe  
rue des Alexiens 11-13 - 1000 Bruxelles  
T. 02/506.71.11 F. 02/506.73.20



## LA SOUFFRANCE DES SOIGNANTS ET LE BURN-OUT PROFESSIONNEL



**« Pour pouvoir être consommé, il faut d'abord s'être enflammé »**

A. Pines

