

« C'est le corps qui dit stop ! »

Comme en miroir face à cette mode du bien-être, un autre phénomène prend une ampleur croissante, le burn-out au travail. Solange Vialle, psychologue clinicienne nous donne quelques clés.

« Un matin, la personne se lève et ne peut plus physiquement faire le trajet pour aller au travail. C'est véritablement le corps qui dit stop, en prenant le pas sur le mental » explique Solange Vialle psychologue clinicienne sur Annonay. Le burn-out est un état dépressif lié au milieu professionnel. On l'appelle aussi Syndrome d'épuisement au travail. Le concept même de burn-out est posé dès 1959 par le psychiatre français Claude Veil.

« Un effondrement brutal et psychique »

« Il s'agit d'un véritable effondrement brutal, physique et psychique de la personne au travail », poursuit Solange Vialle. Les symptômes sont un épuisement généralisé, irritabilité, perte d'énergie, colère, incapacité à faire face aux tensions, perte de l'attention, insomnie, manque de motivation mais aussi douleurs physiques variées, rhume, maux de ventre, migraines, douleurs thoraciques, perte d'estime de soi, tristesse, anxiété. « Le corps parle



Pour Solange Vialle, psychologue clinicienne le burn-out est d'abord un manque de sens dans le travail.

avant la tête, reprend la psychologue. En général, les patients que je reçois ont déjà reçu un traitement médicamenteux (antidépresseur) prescrit par un médecin ou un psychiatre. La personne se dévalorise, pleure, se sent coupable de la situation. La principale caractéristique de son état est l'omniprésence du travail dans sa vie au sens où il n'y a pas place pour autre chose. Souvent ce sont des personnalités très consciencieuses qui veulent trop bien faire. Le résultat est une véritable peur de retourner sur le lieu de

travail. » C'est là que Solange Vialle intervient à travers une psychothérapie comportementale « Il s'agit d'apprendre à la personne à faire des pauses, écouter ses besoins et ses limites, retrouver du sens à sa vie. C'est un chemin de reconstruction où les techniques de bien-être peuvent être utiles à mon sens. Je pense à l'hypnose, la méditation, la sophrologie, le yoga... » Autant de techniques qui, selon Solange Vialle, permettent à la personne de se recentrer sur ses besoins de bases : sens à la vie, estime de soi, créativité, droit de se faire du

bien et qui constituent une véritable aide à la reconstruction. Les causes d'un burn-out sont la conjonction d'un manque de sens dans le travail : ordres et contre ordres, manque de cohérence dans les objectifs fixés. « Ce n'est pas forcément une affaire de rythmes et d'horaires d'ailleurs » reprend Solange Vialle. Sur 4 ans, la psychologue a reçu 8 patients en consultation. « J'ai eu des nouvelles d'un patient qui s'en est sorti, mais a dû faire des choix plus en accord avec sa nouvelle vie ».