

«Il faut se confronter au stress»

Selon une enquête de la Direction de la santé et des affaires sociales de 2007, 44,6% des travailleurs fribourgeois se plaignent de fortes tensions psychiques au travail. Des tensions qui amènent certaines personnes à faire un burn-out. Romain Ducret est coach et formateur professionnel et anime des conférences de prévention de burn-out dans des entreprises et donne des cours de développement personnel aux travailleurs. Il livre ici ses observations sur le terrain où, dit-il, on parle parfois trop facilement de burn-out.

Qu'enseignez-vous lors de vos exposés dans les entreprises?

Il faut d'abord apprendre aux gens à identifier le burn-out et leur dire quels en sont les signes précurseurs. Il y a des symptômes physiques comme les maux de dos ou de tête et des symptômes psychiques tels que la perte de confiance en soi, le sentiment de frustration ou la perte du sens de l'humour. Au niveau alimentaire il peut aussi y

avoir des signes. On remarque par exemple que les gens qui vont vers un burn-out consomment beaucoup de café ou de sucreries, voire de l'alcool. Ensuite, on donne des conseils pour en sortir. Souvent il faut du repos. Mais je dirais aussi qu'il est important de faire la différence entre un burn-out et une simple fatigue.

C'est-à-dire?

J'entends souvent des gens me dire que ça fait trois semaines qu'ils se sentent débordés par leur travail et qu'ils ont peur de s'épuiser. Or un burn-out se fait sur une plus longue durée, parfois plusieurs années.

Que répondez-vous aux personnes qui croient, à tort, faire un burn-out?

Il faut les faire réfléchir. Dans le coaching, on ne peut pas toujours caresser dans le sens du poil. Je leur explique que c'est un simple état de fatigue et qu'il faut avancer. Une personne m'a dit récemment qu'elle se sentait fatiguée quand elle rentrait chez elle le soir après le travail (rire). Je lui ai simplement répondu que c'était normal et je l'ai amenée à réfléchir. Il faut apprendre aux gens à se confronter au stress du travail et pas seulement à s'en protéger. Je pense aussi que le sentiment de surcharge est très lié à la motivation, car on voit des gens qui travaillent encore à 80 ans et qui sont en pleine forme et d'autres plus jeunes, qui ressentent un poids de devoir travailler

35 heures par semaine.

Quels types d'entreprises font appel à vous?

Toutes sortes. Aussi bien des sociétés dans le secteur privé que dans celui du public, dans le secteur secondaire et tertiaire. Et j'ai autant affaire aux cadres qu'aux employés.

Il n'y a donc pas un type de travailleur plus exposé que les autres au burn-out?

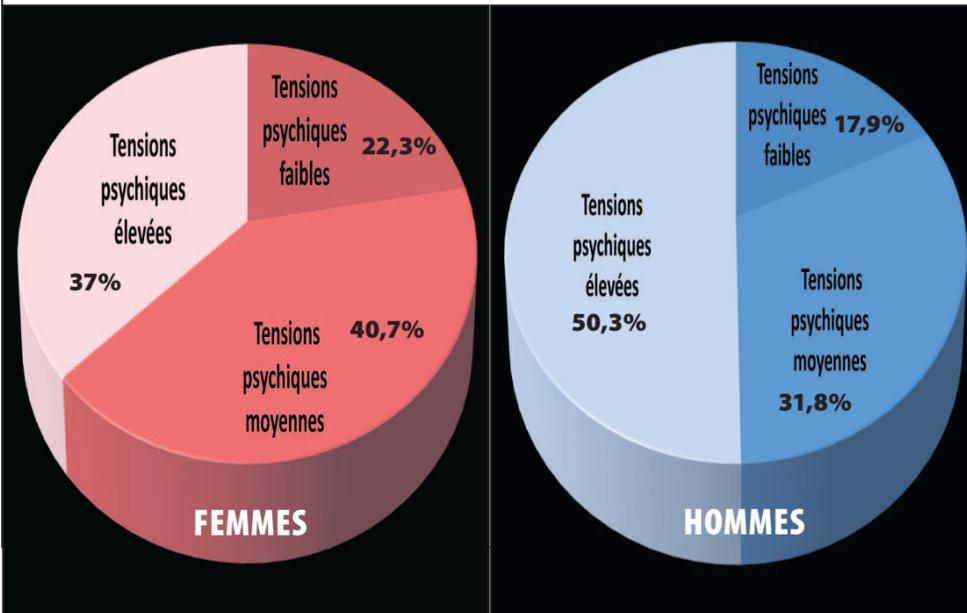
Je vois souvent des personnes touchées par le principe de

Peter, c'est-à-dire qui ont accepté des fonctions pour lesquelles elles n'ont pas les compétences – le meilleur ouvrier d'une entreprise par exemple n'est pas toujours un bon chef d'équipe. Elles n'osent pas dire qu'elles ne sentent pas capable d'assumer de tels postes et vont essayer de compenser leurs lacunes en faisant des heures supplémentaires ce qui pourra la conduire au burn-out. Ce ne sont pas toujours les entreprises ou les supérieurs qui sont responsables de l'épuisement de leurs employés.

Quand est-ce qu'un travailleur vient vous voir individuellement?

J'ai pas mal de personnes qui viennent après 6 mois ou une année d'absence de travail. Elles veulent comprendre les raisons de leur burn-out et se protéger pour le fu-

44,6% DES TRAVAILLEURS FRIBOURGEOIS SE PLAIGNENT DE TENSIONS PSYCHIQUES



Selon l'enquête de l'Observatoire suisse de la santé en 2007, 44,6% des travailleurs fribourgeois se plaignent de tensions psychiques. Parmi eux, 90% évoquent la pression des délais. Les hommes sont plus touchés par des tensions psychiques élevées que les femmes dont la majorité se plaint de tensions psychologiques moyennes.

Source: Observatoire suisse de la santé



Romain Ducret, coach et formateur professionnel, directeur de Global Management à Villars-sur-Glâne.

tur. On établit alors un nombre de séances pour les coacher. Ça peut aller d'une à plusieurs séances suivant les cas.

Ces personnes ont-elles tendance à reprendre leur ancien poste de travail?

Difficile de l'affirmer. Les études montrent par ailleurs que, la plupart du temps, c'est seulement lorsque les gens ont fait un burn-out qu'ils font des changements dans leur vie.

Vous faites ce métier depuis plus de 20 ans. Quels changements d'attitudes face au burn-out observez-vous?

Même si ça reste encore un peu tabou, je crois qu'on ose largement plus en parler aujourd'hui. Quand les entreprises organisent des séminaires, beaucoup plus de gens osent

venir. Dans certaines administrations par exemple, on voit même des employés qui viennent témoigner de leur burn-out.

Avez-vous remarqué des changements depuis la crise économique?

Certains secteurs comme la finance nous ont plus sollicités ces deux dernières années. Des responsables de service dans les banques sont venus me dire que leur équipe avait plus de pressions de la part de clients et m'ont demandé de faire de la prévention.

Vous bénéficiez donc de la crise?

Non, on a toujours eu assez de travail.

Propos recueillis par Mathieu Henderson

TÉMOIGNAGE

«C'est le travail qui m'a aidée à tenir le coup.»

Alors qu'on associe souvent le burn-out à l'épuisement professionnel, le travail peut, au contraire, devenir un soutien psychologique. Ça a été le cas pour Inès Boekholt, 45 ans et divorcée, maman de trois enfants dont l'aîné est handicapé. Ce qui lui a permis de tenir le coup jusqu'à son burn-out en 2003, c'est sa profession d'infirmière de santé au travail. Témoignage.

«J'ai vraiment pété un câble», sourit-elle aujourd'hui. «J'ai débarqué un après-midi à l'improviste chez mon médecin, en pleine crise de larmes», se souvient-elle. Mais revenons aux raisons de son effondrement: «Après avoir eu mes trois enfants, j'ai décidé de retrouver du travail pour me changer les idées. J'avais donc l'éducation de mes enfants – dont une attention particulière à mon aîné qui est en chaise roulante – mon boulot d'infirmière de santé au travail et le soutien de mon

mari dans son travail de physiothérapeute (elle s'occupait de la facturation ndr.). Je suis une perfectionniste et je voulais être parfaite dans mes rôles de mère, femme et employée.» Elle ressent alors un manque de soutien: «J'avais la sensation que je devais tout assumer seule et que mon mari ne s'en rendait pas compte.» Pourquoi ne lui avoir pas fait part de cette sensation? «Je l'ai fait plusieurs fois, mais il ne m'a pas entendue. Il faut dire que je représentais le pilier du ménage et il ne comprenait pas que je puisse être dans une position de faiblesse. A partir de là j'ai eu beaucoup de peine à en reparler.»

Son travail devient un refuge: «J'y prenais mon pied, parce que j'obtenais une reconnaissance que je n'avais pas à la maison.» Elle soupire: «Et comme infirmière de santé au travail, je voyais des gens qui avaient les mêmes soucis que moi. Du coup, je m'identifiais à ces personnes et ça me faisait du bien. C'est d'ailleurs ce qui m'a permis de te-



Inès Boekholt.

nir le coup aussi longtemps.»

C'est une sensation de fatigue croissante qui anime Inès durant son parcours vers le burn-out: «J'étais de plus en plus irritable et impatiente avec mes enfants. Les amener

à la place de jeu ou faire les courses devenait insurmontable. Même ouvrir le frigo pour faire à manger devenait difficile.»

LA TENTATION DU SUICIDE

La pensée du suicide lui vient à l'esprit: «J'ai réfléchi plusieurs fois à comment le faire car j'avais une telle solitude et fatigue en moi. Mais le suicide de ma meilleure amie à l'époque m'a mis un frein parce que lorsque j'ai vu ses enfants à son enterrement, je me suis dit que je ne pouvais faire subir la même chose aux miens.»

Ça ne l'empêche pas de devenir de plus en plus asociale: «Je me suis exclue de mon entourage, parce que je ne voulais pas montrer que je n'étais pas bien.» Un entourage qui, en soi, était pesant: «Avec mon ex-mari, j'évoluais dans un environnement assez superficiel que je ne supportais plus. Il fallait toujours montrer une belle image et je ne pouvais pas avouer mes faiblesses», rétorque Inès.

LA PEUR DE RECHUTER

Le temps d'une gestation. Il aura fallu en effet neuf mois à Inès pour reprendre ses esprits grâce à une psychothérapie et une prise de médicaments. Sa plus grande crainte aujourd'hui dit-elle est de replonger: «C'est un combat de tous les jours d'accepter de ne pas être parfaite. J'aime gérer tout moi-même et lâcher prise m'est difficile.» Ce qui l'aide dit-elle, c'est prendre du temps pour elle-même: «Je suis des séances de réflexologie et de massage chaque mois et, le week-end quand mes enfants sont chez leur père, je profite d'aller me baigner. Des choses toutes simples que je ne m'accordais pas auparavant.» Elle conclut: «Mais mon burn-out était nécessaire pour que je me rende compte que je devais changer ma manière de fonctionner et que je n'ai pas besoin d'être parfaite.»

Propos recueillis par Mathieu Henderson