

QUAND LES MEILLEURS SALARIÉS DÉVELOPPENT UNE ALLERGIE À LEUR EMPLOI

Est-ce vraiment possible ?



Lors d'un rendez-vous professionnel, j'échange avec mon interlocuteur qui connaît ma profession. Je suis psychosociologue. Ainsi, aborde-t-il assez facilement avec moi la raison qui l'a poussé à se lancer dans l'entrepreneuriat. La quarantaine, humeur assez joviale, il m'explique avoir démissionné d'un grand cabinet de conseil de La Défense, le célèbre quartier des affaires près de Paris.

Son parcours initial paraît assez classique pour un consultant de ce quartier. Il a fréquenté l'un des plus grands lycées Parisiens, a fait une prépa qui l'a amené dans une grande école. Suite à cela, il a

rapidement été embauché par un cabinet, dans le quartier de la Défense. Tout son parcours est accompagné du qualificatif "grand".

Jusque là, tout va bien. Il débute avec un poste de consultant junior, grimpe les échelons assez facilement pour atteindre l'un des postes de Partner. Il travaille dur, signe de beaux contrats pour son entreprise mais vient un moment où le magnifique rêve tourne en cauchemar.

Aller au travail devient de plus en plus une épreuve pour lui. Ses nuits sont régulièrement troublées par son activité professionnelle, il est de plus en plus fatigué et irritable envers les personnes qu'il manage, ses pairs et le Directeur Général France de son cabinet.

Il commence à avoir de plus en plus de relations conflictuelles au travail. Comportements intolérables pour sa Direction.

Un jour, en arrivant devant le bâtiment où il travaille, il se sent hyper mal. Décide de faire un tour. Il n'en peut plus. Il craque. Les larmes se mettent à couler le long de ses joues sans qu'il ne puisse les retenir. Travailler dans cette entreprise, dans ce quartier, prendre le chemin qui mène à son travail, tout cela le dégoûte, crée en lui un sentiment de peur intense. Il arrive au point de douter de ses compétences alors qu'il sait pertinemment être la personne la plus compétente dans son entreprise pour mener à bien son boulot.

Que se passe-t-il ?

Il fait un burn out, appelé aussi "épuisement professionnel". Comme pour beaucoup de personnes dans son cas, qui ne sont pas suivies, ça lui prendra plus d'un an pour se relever. Au final, il prendra la décision de créer son propre cabinet de conseil, avec l'appui d'une partie de ses clients qui, par expérience, lui faisaient toujours confiance.

Le burn out est un syndrome très médiatisé. Pourtant, il reste encore compliqué à comprendre, pour beaucoup de personnes. Il n'est pas rare d'entendre, même de la part de personnes ayant vécu un burn out, les phrases suivantes :

- Comment se fait-il que mon collègue soit en congé maladie ? Il dit qu'il va mal, pourtant je l'ai vu au centre commercial en train de faire ses courses, tout sourire ?
- Ma collègue me fatigue à renouveler autant ses congés maladies. Je suis certaine qu'elle ne va pas si mal que ça.

Encore une personne qui abuse de la Sécurité Sociale !

Comment imaginer qu'un collègue puisse aller très mal, soit incapable de venir au travail, si cette personne semble aller super bien quand on la croise dans la vie de tous les jours ?

Le burn out est un état spécifique qui ne concerne que les personnes qui s'investissent réellement dans leur emploi, avec ou sans succès.

Le burn out est similaire à un "état dépressif", comme l'inscrivent bien souvent les médecins généralistes français, sauf qu'il concerne essentiellement la sphère professionnelle. La personne est capable de **tout faire sauf** de travailler correctement. De façon simpliste, on pourrait dire qu'elle a développé une allergie à son travail.

Néanmoins, il faut préciser qu'une personne qui ne prend pas au sérieux son travail ne peut pas faire un burn out. Les professions les plus à risques sont celles où la personne passe beaucoup de temps en contact avec les clients ou patients. Beaucoup d'études font état des infirmiers et de leur risque élevé à faire un burn out ou une dépression.

Pas toujours pris au sérieux dès le début, deux éléments tendent à attirer l'attention du souffrant pour le motiver à consulter son médecin généraliste :

- Les troubles du sommeil inhabituels pour cette personne, avec des réveils en pleine nuit, la tête chargée des exigences à remplir pour la journée, avec l'impossibilité de s'endormir à nouveau.

- Les larmes qui coulent sur le trajet du travail ou une fois arrivée devant le bâtiment.

Selon le cabinet Technologia,

3,2 millions de personnes sont concernées en France.

Dès l'année 1970, Christina Maslach, la Professeur à l'université de Californie à Berkeley qui a mis un nom sur ce problème, explique que le burn out a 3 dimensions :

- **l'épuisement émotionnel, mental et physique**
- **le cynisme**
- **la perte d'accomplissement personnel**

1. L'épuisement

La personne s'engage de plus en plus dans son travail. Rendre un travail parfait ou de très bonne qualité devient une obsession, à tel point que la vie professionnelle prend de plus en plus de place dans la vie personnelle. Ce cas touche assez facilement les personnes qui sont célibataires et sans enfant. Poser des limites à la vie professionnelle est plus difficilement considérée comme étant indispensable à la construction d'une vie personnelle équilibrée. Répondre à des appels professionnels la nuit, durant les vacances ou se déplacer sur le lieu de travail en dehors des horaires ou jours de travail, poussent la personne à faire appel à ses réserves d'énergie. C'est ainsi que l'épuisement fait son apparition.

2. Le cynisme

Aussi décrit sous le terme de

« dépersonnalisation », il décrit simplement l'attitude de cette personne envers celles avec qui elle travaille. Cette personne devient de plus en plus irritable, ne semble plus capable de compatir aux souffrances des autres. Il semble s'être créé une distance émotionnelle avec les autres. Ses propos sont deviennent dépréciatifs et l'indifférence l'emporte dans son rapport avec les autres.

3. La perte d'accomplissement personnel

Alors que cette personne épuisera son énergie à rendre un travail d'une très bonne qualité, le manque de reconnaissance jouera sur son mental. Divers autres troubles pourront apparaître : troubles de l'appétit, de la digestion, problèmes dermatologiques. Toutes ces difficultés entraîneront une baisse des résultats. Les tâches les plus basiques deviendront compliquées à réaliser, en dépit de toute la bonne volonté déployée.

Comme le souligne un guide réalisé à cet effet par la Direction Générale du Travail, l'Institut National de Recherche et de Sécurité et l'Agence National pour l'Amélioration des Conditions de Travail, **pour prévenir ce syndrome, il faut :**

- Etre informé sur ce syndrome ;
- Veiller à sa charge de travail ;
- Avoir un entourage solide vers qui se tourner ;
- Avoir des marges de manoeuvre dans son travail ;
- Bien comprendre les critères sur lesquels le travail est évalué●