



3 QUESTIONS A...



ESTELLE BOUTAN
COACH ET
PSYCHOPRATI-
CIENNE (REIMS)

“La ligne rouge, c’est le corps qui craque”

Le burn-out n'est pas une maladie mais un syndrome. Quels en sont les symptômes ? Les situations diffèrent d'une personne à l'autre mais il y en a essentiellement trois. D'abord, les signaux physiques : la personne est saisie de tremblements, de palpitations, elle est en proie à un énorme épuisement, à des douleurs intenses, au mal de dos, par exemple. S'ensuivent des signaux émotionnels qui peuvent se traduire par des crises de larmes soudaines, des changements d'humeur brutaux, une forme de dépersonnalisation des relations comme si le sujet tenait ses émotions à distance, à la manière d'un robot. Enfin, les manifestations sont cognitives. Le burn-out survient souvent chez des personnes qui adorent leur travail. Faut de l'accomplir comme elles l'entendent, elles s'auto-dévalorisent, se trouvent nulles et broient des idées noires. Ce perfectionnisme enclenche un mécanisme infernal. A force de s'obstiner, elles s'enfoncent et finissent par s'épuiser de l'intérieur, littéralement par se consumer. La seule limite, c'est le corps qui craque.

Cette phase peut-elle durer longtemps ? Des mois, des années même... Cela dépend du contexte professionnel, de la capacité de résistance de la personne, de sa capacité d'écoute aussi. Sa famille, son entourage, ses collègues peuvent l'alerter, si elle ne veut pas entendre, elle n'entend pas. D'où la difficulté à la convaincre de s'arrêter et pas uniquement quelques jours...

Selon l'étude de Pros-Consulte, les femmes sont beaucoup plus nombreuses que les hommes à appeler à l'aide. Pourquoi ? Je fais le même constat dans mes observations. La raison est culturelle, me semble-t-il. Les femmes sont plus attentives à leurs sensations, les hommes ont, de façon générale, plus de mal à exprimer leur mal-être. Et puis, un homme, ça ne pleure pas, c'est bien connu...

vé s'inquiètent pour leur avenir, ceux du public ont du mal à s'adapter aux nouveaux modes de management. Mais, globalement, dans l'entreprise, beaucoup de gens se sentent isolés, mal considérés, pas entendus. Je rencontrais récemment un cadre en plein burn-out. Il m'avouait que, de-

LES FEMMES SONT PLUS NOMBREUSES À APPELER À L'AIDE

Les conflits et le burn-out seraient les principales causes de souffrance au travail, selon l'étude menée par Pros-consulte, une plate-forme d'écoute animée par une soixantaine de psychologues à destination de 400 entreprises publiques et privées, soit un potentiel de trois millions de salariés. Les motifs d'appels ont été classés selon une typologie arrêtée par l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact). Quatre catégories sont ainsi considérées : les conflits au travail, les conflits de valeur, les changements de contexte de travail, l'organisation du travail. Sur 17 000 appels reçus en 2016 et 2017, 28,5 % étaient liés à des problèmes relationnels au sein de l'entreprise, à des conflits avec la hiérarchie (12,5 % des

appels), aux difficultés avec les collègues (5,8 %) ou aux incivilités et agressions commises par des personnes extérieures à l'entreprise (4,8 %). Les difficultés personnelles (deuil, endettement...) étaient à l'origine de 23,4 % des appels. Le burn-out lui-même concernait, en 2017, 21,3 % des appels, un peu plus qu'en 2016 (20,8 %). L'anxiété liée aux réorganisations du travail (6,5 %), à l'isolement (1,5 %) ou au manque de reconnaissance (5,7 %) figurait parmi les autres motifs. Selon Pros-consulte, les femmes sont à l'origine de 76 % des appels, et les techniciens et agents sont plus nombreux parmi les appelants (58 %) que les cadres (32 %). Cette dernière proportion est toutefois en sensible augmentation depuis 2016 (29 %).



Dans la Marne et dans les Ardennes, les agriculteurs bénéficiaires de l'aide au répit ont chacun perçu 1 700 euros en moyenne en 2017.

Classés parmi les professions les plus suicidaires, les agriculteurs sont aussi ceux qui souffrent le plus du syndrome d'épuisement professionnel, autre nom du burn-out. Le phénomène a pris une telle ampleur que le ministère de l'Agriculture a mis en place, en octobre 2016, une « aide au répit », afin de soutenir les professionnels en proie au surendettement, généralement préalable aux difficultés relationnelles intra et extra-familiales, à la dépression, voire au suicide. En 2017, une enveloppe de quatre millions d'euros a été débloquée pour permettre aux partenaires sociaux (Mutualités sociales agricoles, chambres d'agriculture, organisations professionnelles) d'organiser cette aide, qui passe par la mise à disposition d'un remplaçant-salarié ou le financement d'une action spécifique pour permettre à l'agriculteur de se sortir d'une mauvaise passe. Le dispositif prévoit aussi un accompagnement psycho-social. En 2017, la Mutualité sociale agricole (MSA) régionale (Marne-Ardennes-Meuse) a consacré 105 000 euros (sur une enveloppe allouée de 144 000 euros) pour aider 62 bénéficiaires (32 dans les Ardennes, 14 dans la Marne, 16 dans la Meuse). En Picardie, l'« aide au répit » a représenté l'an dernier une enveloppe de 110 000 euros pour 90 bénéficiaires. « On mesure l'utilité de ce dispositif aux déclarations de certains éleveurs du nord de la Thiérache qui nous avouent avoir retrouvé le sommeil pour la première fois depuis des années », explique Nathalie Gosset, en charge de l'action sociale à la MSA de l'Aisne. Le repérage des agriculteurs souffrant d'une forme ou d'une autre de burn-out est d'autant plus difficile que les « petits » agriculteurs, exposés à des difficultés croissantes, ne sont pas toujours les plus enclins, en raison de leur isolement, à livrer leurs états d'âme. C'est bien pourquoi les MSA attendent la reconduction du dispositif en 2018. Pour l'instant, sans assurance...

LE RISQUE DE BURN-OUT EN FRANCE

Personnes s'estimant soumises à un travail « excessif et compulsif » (et qui présentent donc un risque élevé de « burn-out ») :

