

Burn out : mieux vaut prévenir...

Claire ALLGEYER

SOPHROLOGIE

Longtemps méconnu, le burn out, ou épuisement professionnel, sort enfin de l'ombre depuis deux décennies. En tant que soignants, les vétérinaires y sont particulièrement exposés. Connaître les mécanismes et circonstances d'installation permet de développer des stratégies pour se préserver. Tel était l'objectif de la soirée « Améliorer notre bien-être professionnel par la sophrologie » organisée le 5 juillet par le SVRP* et le Groupe Pasteur Mutualité, animée par la sophrologue Daley-Vanh Sounaphong.**

Avec pas moins de 42 définitions différentes, pas facile de décrire le burn out, terme utilisé initialement par les soignants puis repris par les psys. Le mieux est sans doute de revenir à l'étymologie.

En anglais, *to burn out* signifie s'épuiser, se consumer de l'intérieur. Il s'agit de façon caractéristique d'un état permanent négatif, lié au travail, chez des individus normaux. Il se caractérise essentiellement par une fatigue générale, du stress, un sentiment de diminution des compétences et une attitude dysfonctionnelle à l'égard du travail (Schaufeli et Enzman 1998).

Trois composantes caractérisent le burn out : une déshumanisation (se manifestant par du cynisme, de l'irritabilité) ; une dégradation du sentiment d'accomplissement personnel, avec frustration, démotivation, sentiment d'inutilité ; un épuisement émotionnel, entraînant asthénie et froideur.

Bien que pouvant sembler proche de la dépression ou d'une grande fatigue, le burn out a des spécificités : il ne concerne que l'activité professionnelle (voire seulement une tâche), là où la fatigue ordinaire touche l'ensemble des activités ; il n'est pas amélioré durablement par le repos : si l'éloignement du contexte professionnel améliore les signes, l'épuisement revient dès la reprise de travail dans les mêmes conditions.

Une escalade insidieuse

L'installation du burn out passe par des phases bien identifiées. La phase d'alarme correspond au burn in : l'individu subit les effets délétères du stress et commence à s'épuiser moralement mais paradoxalement, il nie la fatigue et ses propres limites, développant un sentiment d'invulnérabilité. Il se déconnecte de son propre corps, devient insensible.

Suit la phase de résistance, caractérisée par un acharnement professionnel. La rupture survient ensuite, avec craquage psychologique et physique, menant enfin à l'épuisement dont il est parfois très long de guérir...

À la recherche de l'harmonie de la conscience

Prendre conscience des premiers signes d'alarme permet de mettre en place des moyens d'éviter l'escalade. La sophrologie, méthode psychocorporelle d'harmonisation du corps et de l'esprit par des états modifiés de conscience, trouve tout naturellement sa place dans la prévention du burn out.

C'est une technique de relaxation de type dynamique ayant pour effet de mobiliser les ressources des individus afin de leur permettre de mieux affronter les défis du quotidien. Inventée par le neuropsychiatre A. Caycedo, elle puise ses sources notamment dans le yoga, la méditation et l'hypnose.

Elle permet de canaliser le stress, de prendre du recul, de réduire les ruminations et d'apprendre à lâcher prise, en un mot : de devenir acteur de son mieux-être.

Créer un sas de décompression entre vie professionnelle et vie privée, connecter le corps et l'esprit, apprendre à se connaître et accepter ses limites, réduire le stress et ses effets collatéraux, détendre le mental et le corps, apprendre à s'autoriser à se ressourcer sont autant d'axes de travail personnel auxquels la sophrologie peut aider.

Un temps pour soi dans la vraie vie

Gageure pour un vétérinaire ? Pas forcément ! Quel que soit le déroulement de la



Christian Lecomte

▲ **Un long temps d'exercices et d'échanges de ressentis a clos la soirée, qui sera à nouveau proposée à la rentrée par le SVRP et le Groupe Pasteur Mutualité.**

«Prendre conscience des premiers signes d'alarme permet de mettre en place des moyens d'éviter l'escalade.»

journée, il est indispensable, et toujours possible, de se ménager des pauses, comme l'a expliqué Daley-Vanh Sounaphong en livrant ses trucs et astuces :

- mettre une alarme pour s'accorder un temps de pause (conscience corporelle et respiratoire),
- télécharger une application de respiration de cohérence cardiaque,
- mettre de l'humour dans le quotidien,
- pratiquer une activité physique pour décharger le mauvais stress,
- pratiquer des techniques de relaxation dynamique issue de la sophrologie ; ce sont des exercices de respiration consciente liée à des mouvements (par exemple, la respiration thoracique, respiration abdominale, respiration alternée, des exercices de rotation de la tête, de pompage des épaules, de contraction-détente du corps), sans oublier un temps de relaxation statique pour un ressourcement optimal.

Et parce que rien ne vaut la pratique, un long temps d'exercices et d'échanges de ressentis est venu clore la soirée, qui sera de nouveau déclinée à la rentrée par le SVRP* et le Groupe Pasteur Mutualité dans différents secteurs de la région parisienne. ■

* SVRP : Syndicat des vétérinaires de la région Paris-Ile-de-France.

** Sophrologue certifiée RNCP, enseignante en activité physique adaptée spécialisée seniors, intervenante en prévention et promotion de la vitalité (www.grainesdelotus.com).

Gros Plan

Pourquoi les vétérinaires sont exposés

Les soignants sont une population à risque de burn out historiquement identifiée.

Travailleur infatigable, mettant mal des limites, le soignant se soumet à une demande de performance (corrélée à l'estime de soi), il veut donner l'image du soignant infatigable (perfectionnisme).

Il a de fortes valeurs d'engagement et d'abnégation, qui le rendent exigeant envers lui-même. Enfin, il est exposé à des dispositifs de soin complexes et évolutifs.

À ces caractéristiques s'ajoutent pour les vétérinaires d'autres sources de stress :

- temps de travail important,
- horaires difficiles,
- difficulté de concilier son exercice et sa vie privée,
- manque de préparation aux tâches afférentes à la gestion d'une structure vétérinaire,
- stress permanent entraînant lassitude et dégoût de la pratique. **C.A.**



Réagissez sur
info@depecheveterinaire.com

En Bref...

Prochaine soirée CVE le 28 novembre

La prochaine soirée du Club Vétérinaires et Entreprises aura lieu le mercredi 28 novembre, veille du congrès annuel de l'Afvac*, à Marseille. A cette occasion, le Club des Vétérinaires Artistes présentera son nouveau spectacle.

Renseignements et inscriptions :
contact@clubveterinairesetentreprises.fr

* Avfac : Association française des vétérinaires pour animaux de compagnie.

d'infos