

Burn-out : une opportunité pour un changement de vie?



Le Burn-out est effectivement une période où d'importants changements peuvent s'effectuer. Le Burn-out implique des difficultés et de la souffrance aux niveaux physique, psychologique et émotionnel.

Il est donc important de bien comprendre ce qui se passe

pour pouvoir agir de la bonne manière au bon endroit.

Cette conférence permettra d'expliquer pratiquement et clairement le Burn-out et de le voir non pas comme une fin mais comme une période mouvementée d'où peuvent surgir de nouvelles perspectives.

Dr. Nicolas Clumeck

David Vandebosch

Patrick Ghigny

Le Domaine
Centre
Hospitalier



Le fil rouge de la conférence

Dr. Nicolas Clumeck :

Stress et Burn-Out : les chiffres, définitions, liens, maladie ?

David Vandebosch :

De la compréhension à l'apaisement

Patrick Ghigny :

Apaisement par l'exercice de la cohérence cardiaque avec biofeedback



Nicolas Clumeck

Médecin Psychiatre

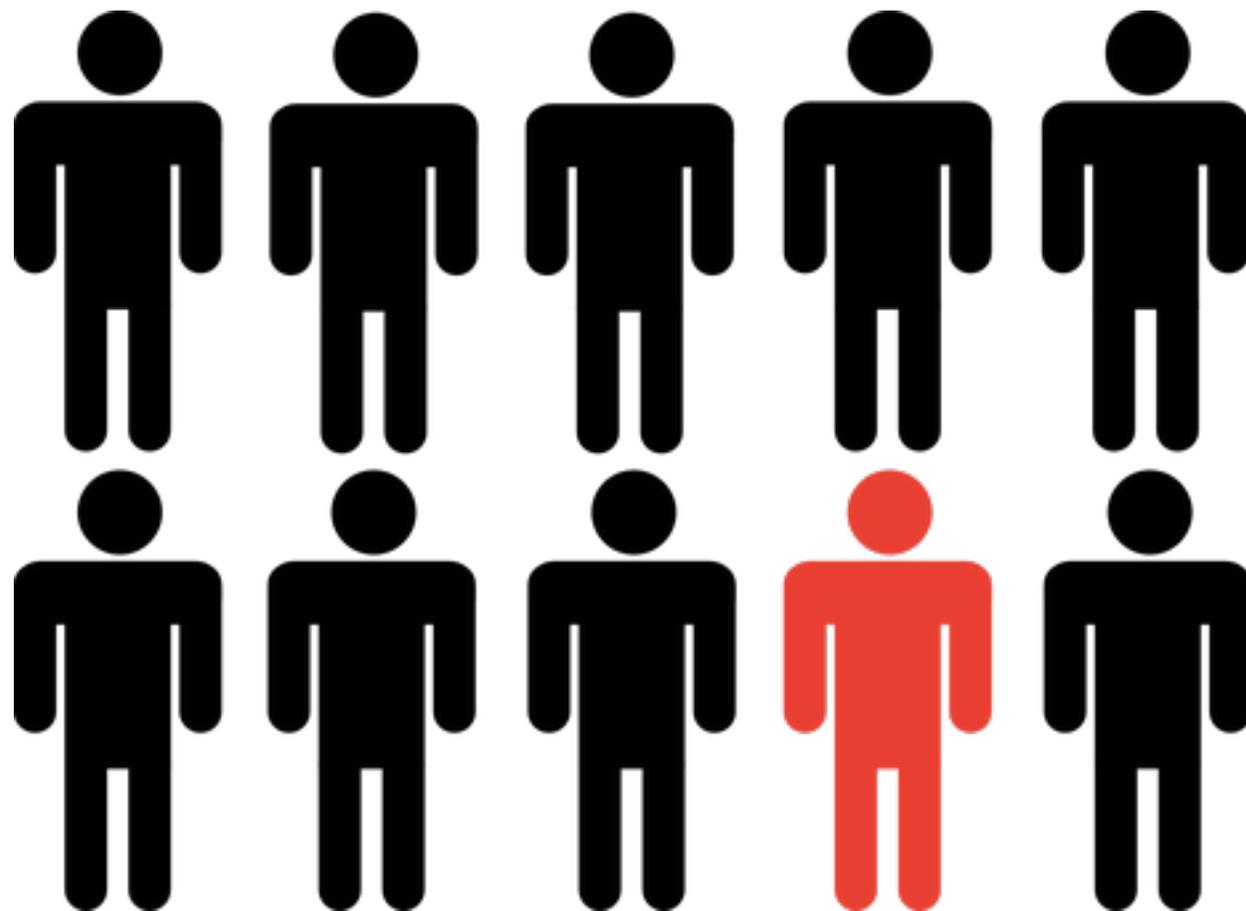
Directeur médical du Domaine

Coordinateur Médical clinique du stress

THANK YOU



Les chiffres du stress et BO



STRESS EN FRANCE ET EN EUROPE

Selon l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail :

Le stress est à l'origine de 50 à 60 % de l'ensemble des journées de travail perdues (d'après une enquête de 1999 faite dans les 15 états-membres).

Selon l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) :

Le nombre de suicides sur lieu du travail a progressé de 20% en deux ans.

Selon l'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT) /CSA (institut de sondage d'opinion) :

Au sein de l'Union Européenne, on estime que 22 % des salariés souffrent d'un état de stress qui le met potentiellement dans cette zone rouge.

Selon la médecine du travail

Le nombre de maladies liées au stress a augmenté de 50% en cinq ans.

Le stress en Belgique

(manque de sources récentes et d'accord sur définition)

prevent.be

Le stress est une réalité chez 21% des travailleurs belges.

Les secteurs les plus touchés sont les télécommunications, le secteur financier, l'éducation, les services et la construction.

Les femmes présentent légèrement plus de problèmes avec le stress au travail (30,2%) que les hommes (26,7%).

Les travailleurs âgés de 50-54 ans sont la catégorie d'âge qui souffre le plus du stress au travail. Les travailleurs temporaires sont également plus stressés que les autres.

Solidaris, 900 travailleurs (salariés et indépendants) en Belgique francophone ainsi que 60 médecins du travail.

un travailleur (salarié ou indépendant) sur trois souffre au travail d'un stress élevé voire très élevé.

Le burn-out en nette progression

Securex : Le nombre d'employés présentant un risque de burn-out est passé de 10% en 2014 à 17% en 2017.

D'après les données officielles de l'Inami, 7.653 personnes étaient prises en charge par l'assurance-maladie invalidité depuis plus d'un an, parce qu'elles avaient développé ce trouble psychologique lié au travail en 2015.

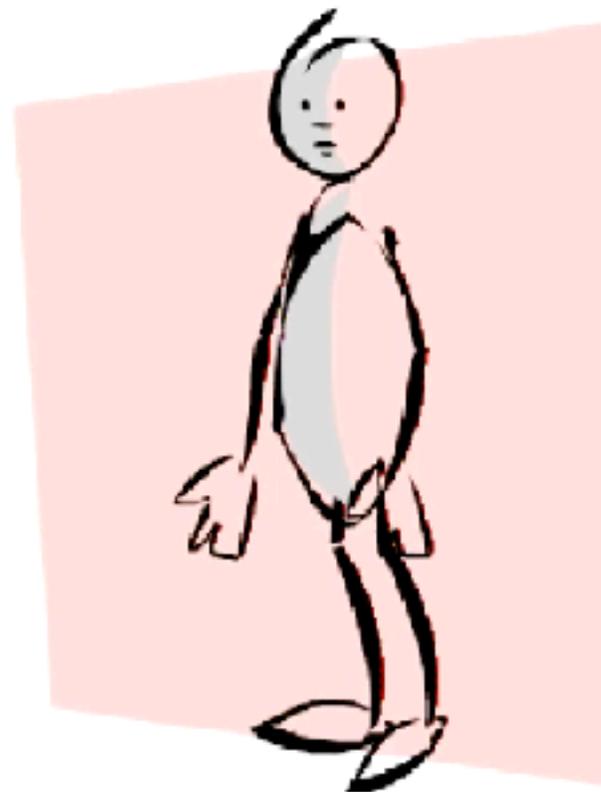
Le stress





De réaction de
stress à stress
chronique

LES MÉCANISMES

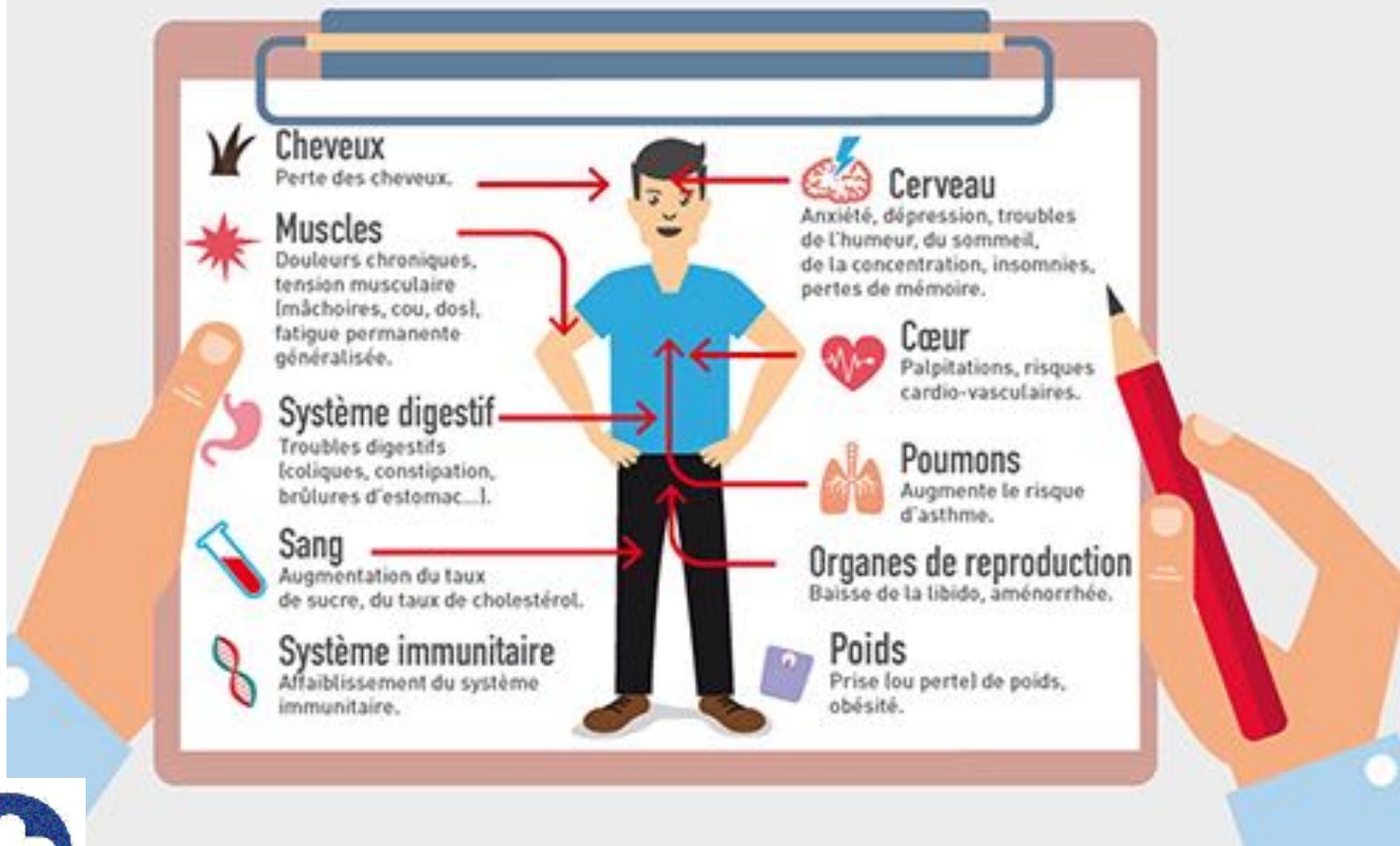


DU STRESS AU TRAVAIL

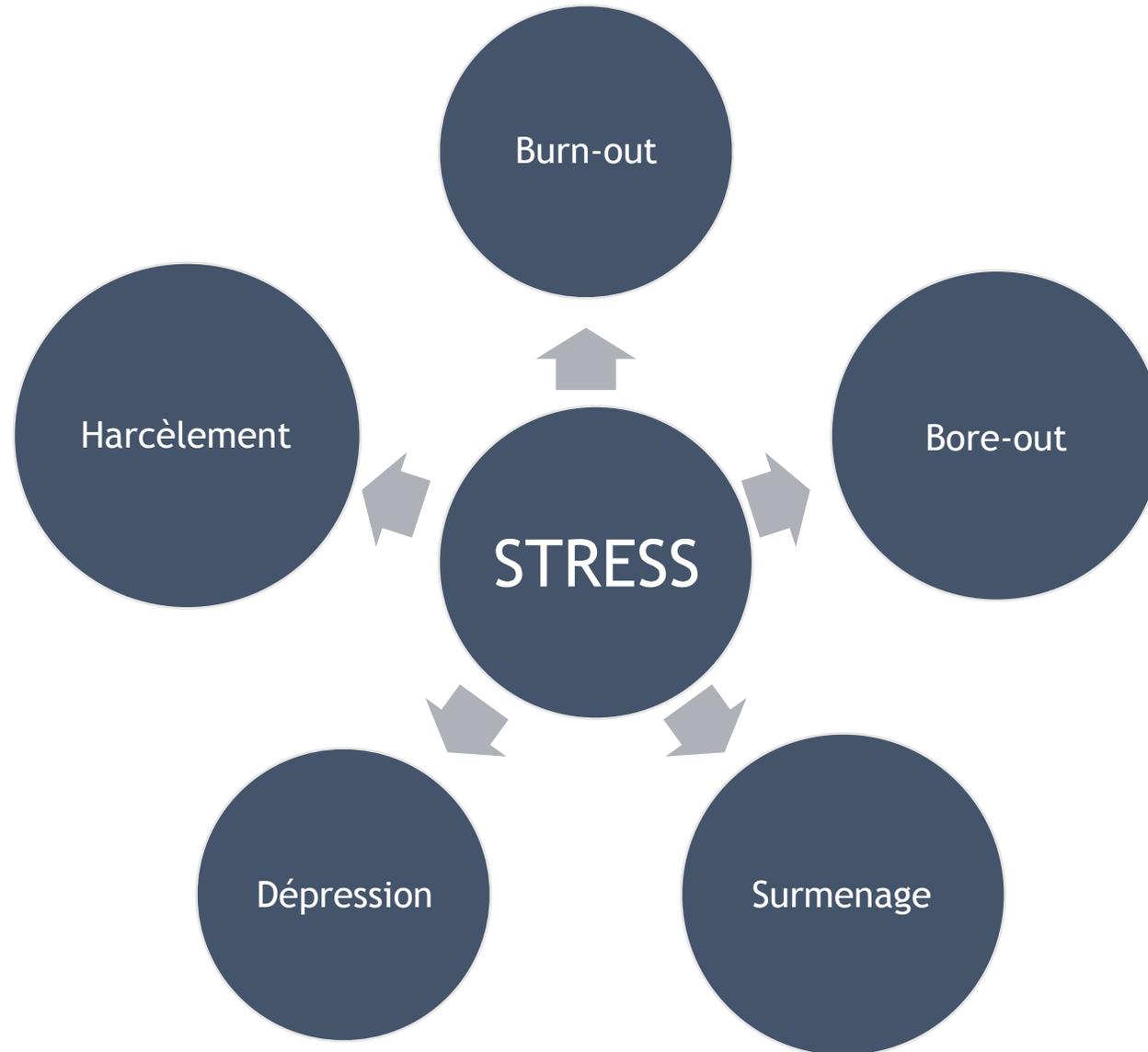
CLIQUEZ ICI POUR LANCER L'ANIMATION

Les effets du stress

Les effets physiologiques du stress chronique



Burn-out... et autres maladies du travail





**Du stress
chronique
au Burn-
Out**

- **Stress chronique**

- Réactivité et émotions +++
- Implication maximum sans soutien (pas de recul)
- Motivation max et agitation mais pas de résultats satisfaisants. Et sans cesse nouveaux challenges

Les ressources s'épuisent

- **Une réponse:**

- Augmenter son blindage émotionnel
- Diminuer son implication
- Etre plus réaliste

= Réponse adaptative normale

- **Un processus:**

- Épuisement des émotions
- Déshumanisation des relations
- Démotivation

Le processus envahit peu à peu tous les domaines de vie



**Qu'est-ce
que le burn-
out ?**

Dictionnaire:

To Burn-out:

1. Se consumer (pour une bougie)
2. Etre grillé (pour une lampe)
3. Métaphorique: la flamme est éteinte

Traduction:

Epuisement professionnel

Epuisement émotionnel (c'est-à-dire qu'il n'y a plus d'émotions ni positives ni négatives).

« brûlure interne »

Attention ne pas confondre avec épuisement physique et mental.

Le Burn-Out entraîne également au niveau interpersonnel :

Un sentiment de solitude et d'incompréhension

Honte et une peur du jugement

Une rupture de loisirs et de rapports sociaux



**Le Burn-Out est
il une maladie
professionnelle ?**

De maladie en relation avec le travail à la
maladie professionnelle:
Quelles sont les intérêts et les questionnements?

- Le Burn-out est-il une maladie?
- situation actuelle
- Le Burn-out doit-il être considéré comme une maladie professionnelle ?

Le burn-out est-il une maladie?

- Le stress chronique et le Burn-out engendrent une réelle souffrance tant au niveau psychique que somatique mais peut-on parler de maladie? Phénomène de mode? de société?
- Oui si l'on considère une maladie comme une entité particulière caractérisée par des causes, des [symptômes](#), une évolution et des possibilités [thérapeutiques](#) propres.

Le burn-out est-il une maladie?

Cependant:

- maladie particulière associée à un stress chronique, résultante d'éléments internes à l'individu et d'éléments externes lié à un environnement professionnel
- Absence de marqueurs biologiques spécifiques
- Non reconnu comme un trouble à part entière dans les classifications internationales psychiatrique tels que le DSM

Le Burn-out: situation actuelle au niveau de la loi belge

1996: loi sur le bien-être au travail

2014: Le stress et le BO considérés comme risques professionnels réels (législation des risques psychosociaux)

=> Modification de la loi de 1996:

=> fixe un cadre général pour la prévention des risques psychosociaux:

=> Analyse des risques et mesures de prévention

2016: Burn-Out =Maladie liée au travail :

=> L'état pourra financer des programmes de prévention

Le Burn-out doit-il être considéré comme une maladie professionnelle ?

Définition de la maladie professionnelle:

Maladie causée de façon directe et déterminante par l'exercice d'une profession.

Le risque de développer une affection doit être nettement plus important que l'exposition subie par la population générale et constituer la cause principale de la maladie dans les groupes de personnes exposées.

=> indemnités pour le travailleur

Reconnaissance comme maladie professionnelle de deux façons: via le système liste et via le système ouvert.

Le Burn-out doit-il être considéré comme une maladie professionnelle ?

Burn-out pourrait être reconnu via le système ouvert (base de preuves à charge de la victime)

En France:

- en passe d'être reconnu comme maladie professionnelle
- Actuellement, reconnaissance « au cas par cas » associé à un taux d'incapacité de 25%

Le Burn-out doit-il être considéré comme une maladie professionnelle ?

Burn-out = Maladie professionnelle ce qui permettrait au patient :

- De bénéficier d'indemnités et d'une reconnaissance de sa souffrance par son entourage.

Cependant:

- Devra être réservé aux cas de BO décompensés sévères
- Associé à des programmes de prévention efficace ainsi qu'à une prise en charge spécifique par des professionnels formés à ce type de problème

Le Domaine
Centre
Hospitalier



La clinique du stress du domaine. Chiffres et progression

David Vandenbosch

*Psychologue - fondateur et
coordinateur de la clinique*

David Vandenbosch

Psychologue et coordinateur clinique du stress

Mieux comprendre
le stress, pour agir au mieux.

A glowing lightbulb is positioned on the right side of the image, resting on a wooden surface. The lightbulb is illuminated, casting a warm glow. The wooden surface has a visible grain pattern and is slightly out of focus in the background.

HISTOIRE DE STRESS ET DE BURN-OUT





LE CERVEAU EN RESOLUTION DE PROBLEME

LE CERVEAU EN RESOLUTION DE PROBLEME



$$2+2 = ?$$

$$3 \times 4 = ?$$

$$\cos 8 = ?$$

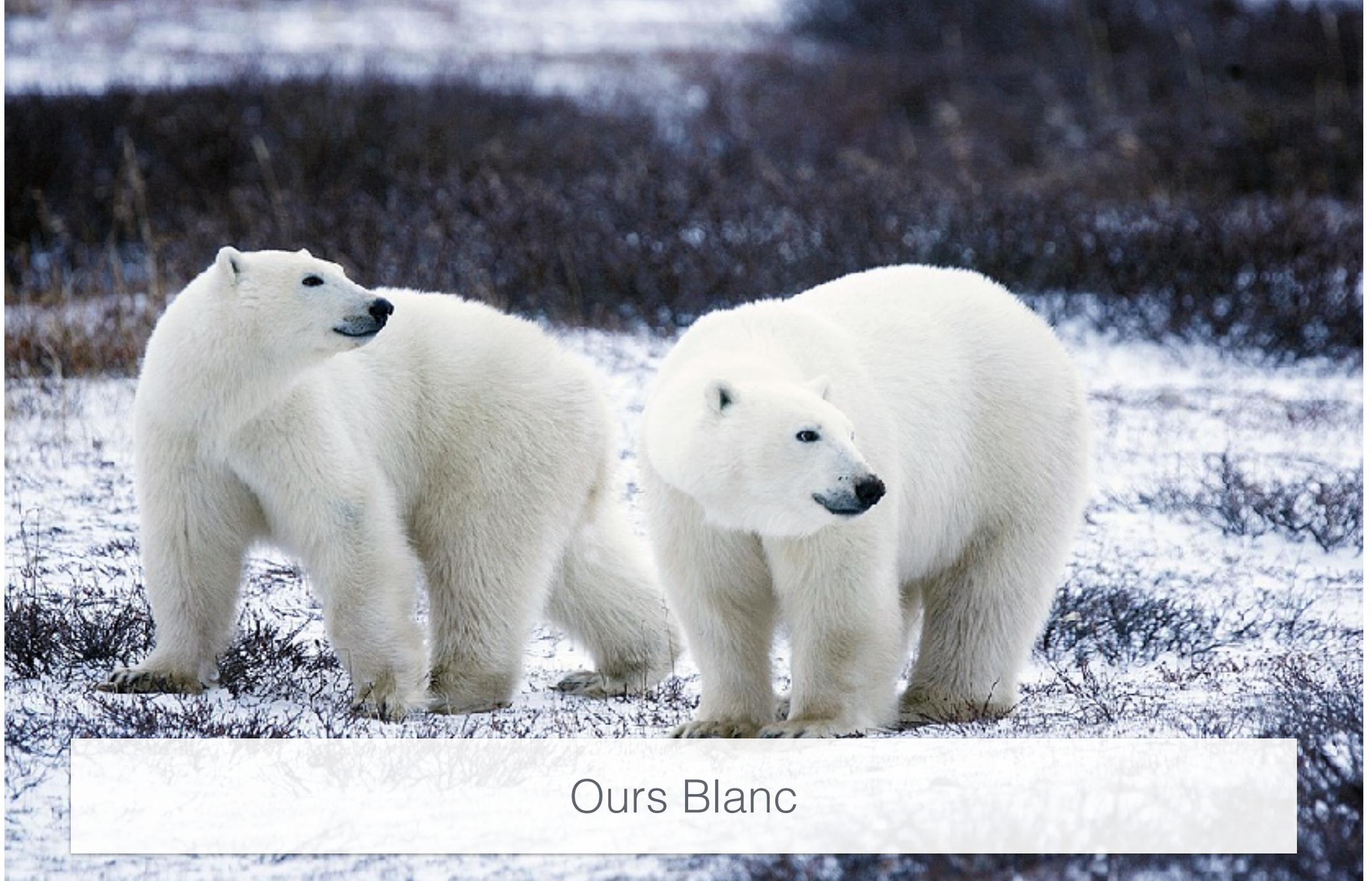
$$1234 + (25 + 35) / 8 = ?$$

L'habit ne fait pas le...

LE CERVEAU EN RESOLUTION DE PROBLEME



**Même lorsqu'on ne lui
demande rien le cerveau
reste vigilant et tente de résoudre
ce qui lui semble être un problème**



Ours Blanc

Ours Blanc



On ne peut pas ne pas penser à quelque chose.

EMOTIONS



EMOTIONS



Chacune ont un rôle et une fonction

Elles guident nos décisions

**Elles influencent nos comportements,
nos perspectives et nos décisions**



La cage aux requins

La cage aux requins



**On ne peut empêcher la survenue
d'une émotion.**

Les 3 clefs du stress

Cerveau et solutions



On ne peut pas ne pas penser



Les 6 émotions





Lien avec le stress



Stress « positif »



Mon cerveau identifie un ou des problèmes au travail



Sécurité augmentée

Sécurité augmentée



La sécurité augmente
Le cerveau est plus vigilant
Il se centre un peu plus
sur le(s) problème(s)
à résoudre



Les problèmes ne se résolvent pas malgré les efforts

Pour résoudre et aider le cerveau se met en action



- Je me culpabilise : j'aurais du faire plus...mieux
- Jugements : pourquoi je ne trouve pas de solution 'parce que..je suis nulle... trop timide...
- Ruminaton : Il repasse en revue les situations afin de les résoudre... je ramène le problème
- J'anticipe : je ne vais pas y arriver... je stresse pour demain
- Explication : Pourquoi je me sens comme cela ?
-

= Tentatives de
résolution



Augmentation du stress



Travail





Pas de solution, les problèmes persistent



Urgence



Sécurité Maximale



Irritation provenant de la réactivité
fortement augmentée

Impact sur les relations :

Mise à l'écart

Disputes

Enervement anormal

...

La surmobilisation : augmentation de la réactivité (irritation,
pleurs,...)

Pas de relâchement possible



Impact sur le sommeil :

Sommeil profond perturbé ou absent
Endormissement difficile

Impact sur émotions, réactivité,
mémorisation, récupération musculaire,...

La surmobilisation : sommeil perturbé (agitation nocturne, réveil précoces, endormissement compliqué,...)



BATTERIES VIDES
CORPS EPUISE



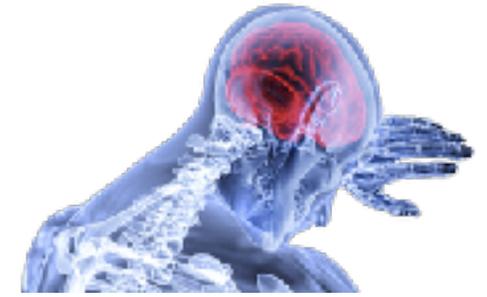
CHARGEUR
DEFFAILLANT
IMPACT SUR
LE SOMMEIL
IMPACT SUR LA
MEMOIRE,
CONCENTRATION,..



REACTIVITE MAXIMUM
IRRITABILITE,
ANXIETE, PLEURS,...
IMPACT SUR LES
RELATIONS,
LA PRISE DE
DECISION,
LES RELATIONS,...



BAISSE DE
LA MOTIVATION,
DU PLAISIR,
DE LA CONFIANCE,
DE LESTIME,...



AGITATION
COGNITIVE,
RUMINATIONS?
ANTICIPATIONS?
CULPABILITE,
RECHERCHE DE
SOLUTIONS,...

En route vers le point de rupture
**Corps épuisé, émotions et cognitions hyper-agitées,
extra-professionnel atrophié, motivation et plaisir**



Le monde tel que perçu rationnellement



Le monde perçu au niveau des émotions



Point de rupture (la main et le pouce)



Si trop loin dans les ressources physiques et émotionnelles
alors break-down, tous aux abris



Le cerveau agit comme un agent de sécurité

Un seul BUT : nous sauver



Réaction de panique quand évoque employeur : pour éviter d'y retourner

Coupe plaisir et motivation : réduire énergie pour empêcher d'y retourner

Pas envie de sortir : vous protéger, recharger et attendre que la menace passe

Un seul BUT : nous sauver

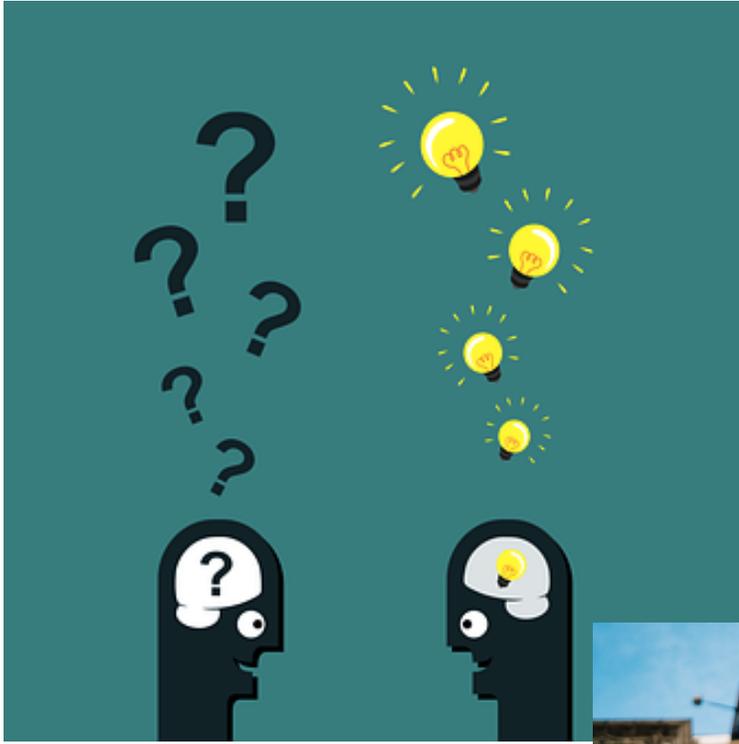
Le cerveau continue de s'activer

Ruminations

Anticipations

Culpabilité

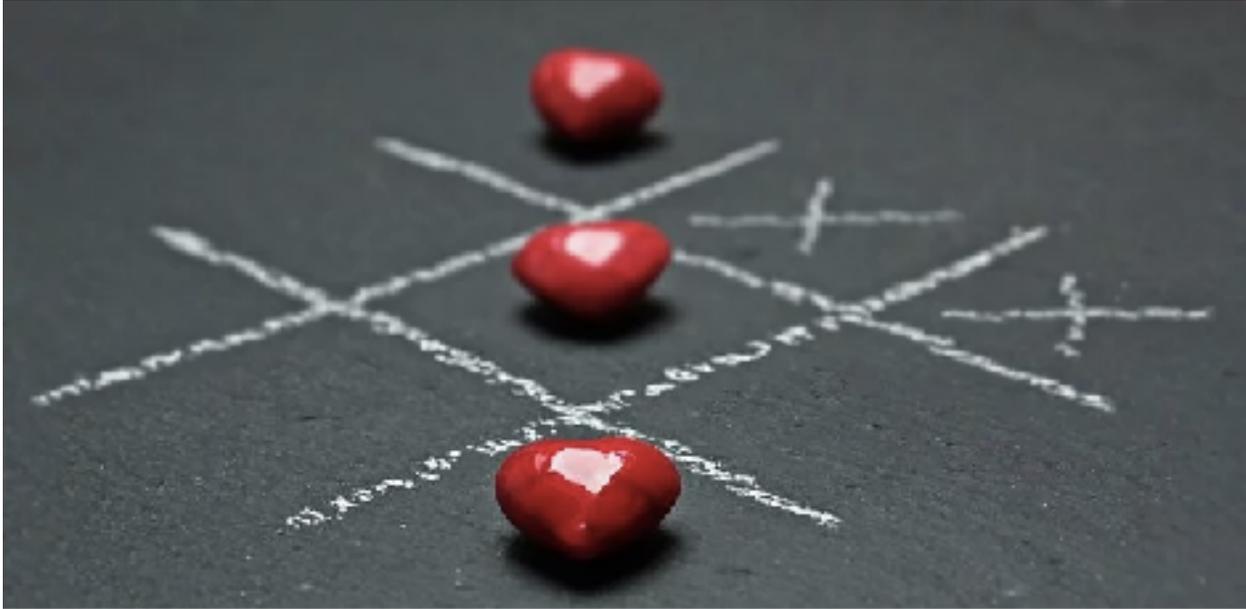
Difficulté pour prendre des
décisions



& l'URGENCE se maintient

Batteries vides, activation maximum et baisse de
motivation





3 étapes pour vous
préparer à faire de votre
burn-out une opportunité

1. COMPRENDRE & BILAN
2. RECUPERER
PHYSIQUEMENT
3. S'APAISER
MENTALEMENT ET
EMOTIONNELLEMENT

Est-ce que je souffre de *stress* ?

Faites le test !

- Je suis plus sensible qu'avant
- Tout me semble plus compliqué
- Je suis moins motivé
- J'ai plus de difficultés à me concentrer
- Mon sommeil est perturbé
- Je suis plus irritable
- Je me sens fatigué
- Je pense souvent aux problèmes liés au travail
- Je suis souvent dans l'urgence
- Je doute plus de moi qu'avant

Vous avez coché **plus de quatre** énoncés ?

BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

Symptômes Physiques	Rarement	Quelques fois par mois	Au moins une fois par semaine	Chaque jour
Troubles du sommeil				
Diminution énergie				
Plaintes neurovégétatives/ fonctionnelles				
Fatigue profonde				

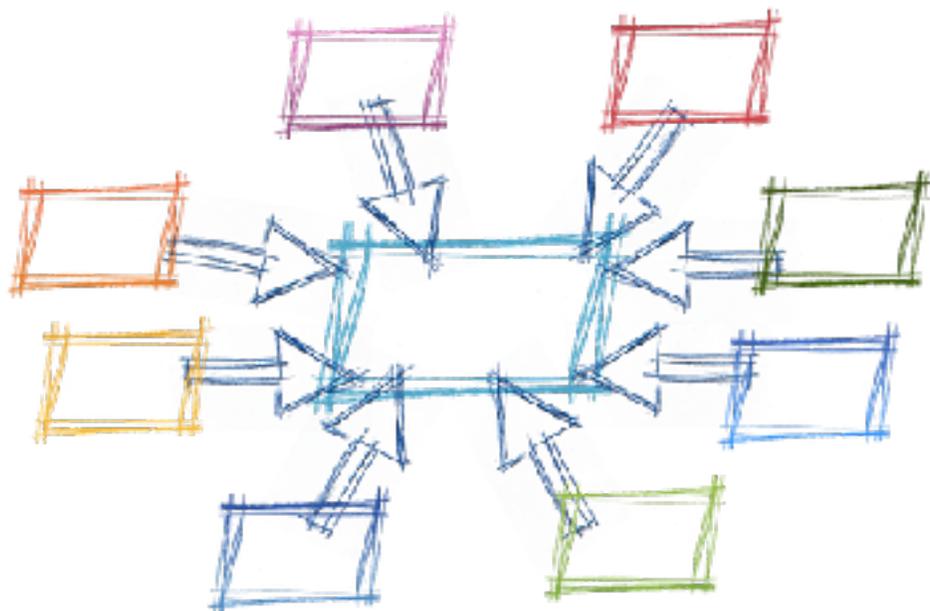
BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

Symptômes Cognitifs	Rarement	Quelques fois par mois	Au moins une fois par semaine	Chaque jour
Baisse motivation				
Frustration				
Irritabilité				
Humeur dépressive				
Dualité : quitter ou rester au travail				
Baisse estime de soi				
Baisse sentiment de compétence				
Baisse sentiment de contrôle				
Diminution mémoire				
Baisse idéalisme				

BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

Symptômes Cognitifs	Rarement	Quelques fois par mois	Au moins une fois par semaine	Chaque jour
Changement d'attitude envers autrui				
Tendance à s'isoler				
Absentéisme pour maladie				
Baisse de performance				
Agressivité				

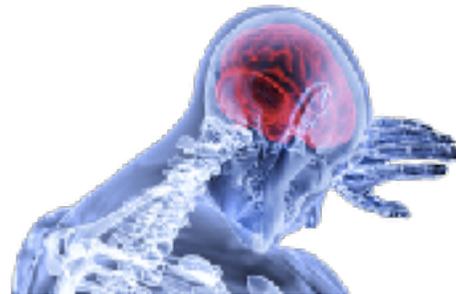
BILAN : un étape pour passer à la réalité et action



BILAN PAR RAPPORT AU TRAVAIL

BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

Le stress touche les personnes impliquées, compétentes, solides, persévérantes,...



Souvent difficultés au niveau estime et confiance, peu de stratégies de recul, assertivité faible, perfectionnisme élevé, valeurs fortes, sens de la cohérence et justice,...

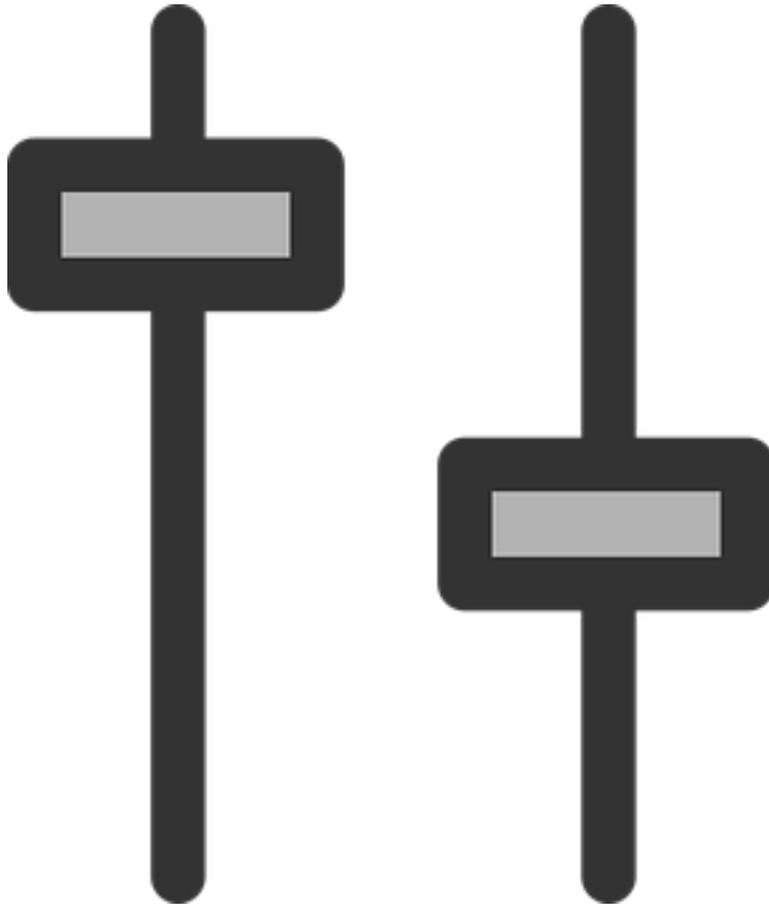


COMPRENDRE

**Diminution progressive de
l'ACTIVATION
EMOTIONNELLE (attention
comparaisons)**

**Recuperation progressive
de la motivation (ne sortez pas tous les
meubles
de jardin quand éclaircies)**

**Chargeur moins performant (comme si
30 ans
d'un coup)**



COMPRENDRE



Pas confondre les indicateurs du tableau de bord et les leviers de changements

Souvent on ne veut plus être fatigué, être irritable,... = indicateurs et conséquences du stress. Normaux.

COMPRENDRE



Apprendre à agir et se mobiliser au bon endroit. S'apaiser & récupérer avant de s'investir dans l'extra-professionnel.

Du bilan & compréhension à la récupération physique et apaisement



Fractionnement
Sieste
Sommeil
Pas corvéable à merci
Relaxation
Massages
...

Très différent de ne rien faire

Récupération physique : investir dans ce domaine



Si ITT, couper toute relation avec travail (hors amis)

Filtrer progressivement les pensées (utiles, non utiles)

Eviter les prises de décisions importantes et massives

Noter les questions concernant avenir

Les 10 secondes pour agir

Apaisement émotionnel & cognitif

Comment choisir: être présent... dans le présent!

Ne demeure pas
DANS LE PASSE,
Ne rêve pas
DU FUTUR,
Concentre ton esprit
sur le moment
PRESENT.



Un nouveau départ

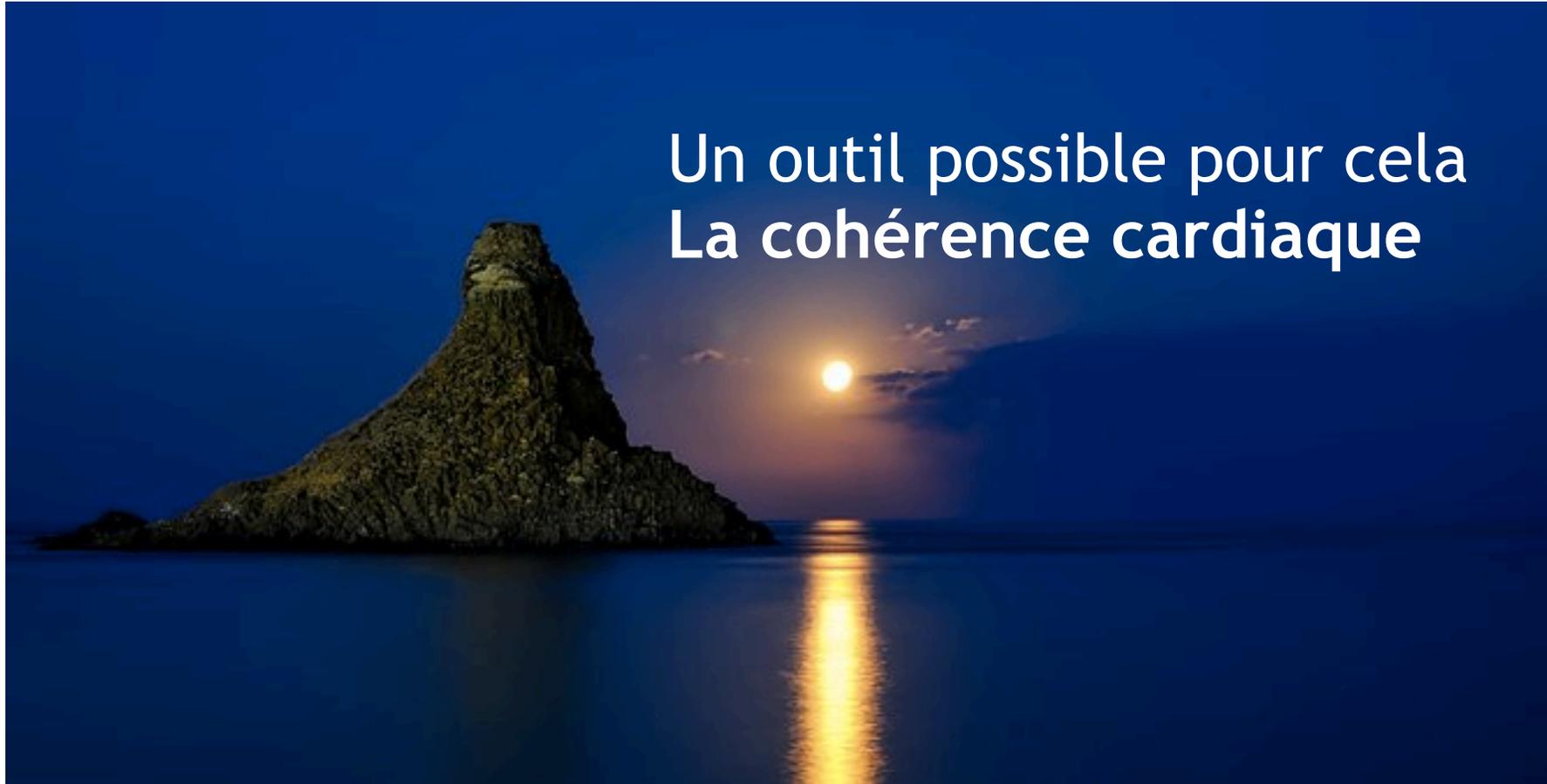


Un voyage pour se reposer, prendre soin de soi

Un voyage pour découvrir, apprendre, élargir ses perspectives

Un voyage pour goûter, tester, pratiquer ...





Un outil possible pour cela La cohérence cardiaque

Travailler dans un premier temps sur l'apaisement des pensées, de l'urgence et des émotions

Patrick Ghigny

Master en Kinésithérapie (ULB)

Consultant en gestion du Stress et du Burnout

Neurothérapeute, Myothérapie

La clinique du stress et du Burn-Out - Le Domaine



Une équipe

2 psychiatres
6 psychologues
2 psychothérapeutes
1 ergothérapeute
1 coach

Psychiatrie
Psychologique
Cohérence cardiaque
Neurofeedback
Hypnose et relaxation



Organisation du Suivi (cf ligne perspectives) individuel

BILAN et suivi depuis la prise en charge jusqu'à et pendant le début de la reprise du travail

Groupes

Pleine conscience (8 séances)

Mieux comprendre et gérer son stress (5 séances)

Le Domaine
Centre
Hospitalier



Burn-out : une opportunité pour un changement de vie?

Le stress chronique et le burn-out sont intimement liés.

Ils s'agit de processus progressif d'adaptation avec des conséquences physiques, sociales, mentales et émotionnelles.

4 éléments clés :

- Un bilan pour savoir où nous en sommes et quels sont les voyants allumés et les zones de faiblesse et progression.
- Une récupération physique
- Un apaisement émotionnel et mental
- Une expansion des activités et une mise à zéro.

Alors oui, le burn-out bien qu'associé à de la souffrance réelle est une opportunité pour changer de nombreux éléments dans sa propre vie. Il nécessite un accompagnement pluridisciplinaire.

Questions - commentaires?

**Merci pour votre
participation**

