

CATHY ASSENHEIM



JE SUIS ÉPUISÉ·E !

Anxiété, surmenage,
burn-out : le guide pour
reprendre le contrôle

B

Cathy Assenheim

JE SUIS ÉPUISÉ·E !

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2021
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

Photographie de 4e de couverture : Véronique Pipers

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque royale de Belgique : 2021/13647/140
Bibliothèque nationale de France : octobre 2021
ISBN : 978-2-8073-3780-0

*Je dédie ce livre à mes patients...
Vos sourires retrouvés éclairent mon quotidien
et font la beauté de mon métier !*

SOMMAIRE

POURQUOI CE LIVRE ?	7
Pourquoi un livre de plus sur le burn-out ?	9
Comment utiliser ce livre ?	9

PARTIE 1

POUR COMPRENDRE CE QUI M'ARRIVE

CHAPITRE 1 : Surmenage, épuisement, burn-out, qu'est-ce que c'est ?	15
CHAPITRE 2 : Comment advient l'épuisement physiologique ?	23
CHAPITRE 3 : La cause de l'épuisement est multifactorielle	45
CHAPITRE 4 : Suis-je en épuisement ?	57

PARTIE 2

POUR FAIRE FACE À LA CRISE

CHAPITRE 1 : Qui aller consulter quand on suspecte un épuisement ?	95
--	----

CHAPITRE 2 : Supplémentez-vous avec intelligence.....	109
CHAPITRE 3 : Économisez-vous en gérant mieux vos pertes d'énergie.....	131
CHAPITRE 4 : Optimalisez votre alimentation.....	149
CHAPITRE 5 : Soignez votre sommeil.....	163
CHAPITRE 6 : Comment gérer ce qui parasite la tête ?	171
CHAPITRE 7 : Comment gérer l'entourage familial ?	187
CHAPITRE 8 : Comment gérer l'activité professionnelle ?	205
REMERCIEMENTS.....	219

POURQUOI CE LIVRE ?

Surmenage, épuisement, burn-out... tout le monde en parle, c'est la maladie du siècle.

Il est évident qu'avec le quotidien au pas de course, la crise sanitaire de la COVID-19 qui nous assaille au moment où j'écris ce livre, les excès de notre travail, le bien-être de notre famille à assurer, le manque de temps pour prendre soin de nous... Les raisons d'être épuisé·e sont nombreuses !

Mais quelle est la différence entre une fatigue passagère, le surmenage, l'épuisement et le burn-out ? Pourquoi est-ce que certains s'écroulent alors que d'autres tiennent ? Est-ce vraiment juste une question de volonté ? Qu'est-ce qui se cache derrière ces termes qui justifient tant d'arrêts pour maladie ?

Psychologue clinicienne spécialisée en neuropsychologie, je suis depuis toujours passionnée par le cerveau. Et plus particulièrement par l'influence de son fonctionnement sur les comportements, mais également sur le corps et sa biologie. Dans ce contexte, je me suis progressivement spécialisée dans la compréhension de la réaction de stress et ses conséquences pathologiques : anxiété, troubles du sommeil, kilos émotionnels... et bien sûr surmenage, épuisement ou burn-out.

Lorsque j'ai commencé à travailler avec des patients en burn-out, cette affection était surtout appréhendée sous son aspect psychologique, par une prise en charge thérapeutique classique. J'ai heureusement eu la chance d'intégrer l'un des premiers centres de médecine intégrative du stress, avec des médecins qui étudiaient également le burn-out dans son versant physiologique. Grâce à ma spécialité de base qui est la neuropsychologie, j'ai tenté de mettre en place une approche plus globale de cette affection, prenant en compte

le psychologique, mais également le physiologique. Car quand on en souffre, ce n'est pas la tête le problème principal... c'est tout le corps qui est impliqué !

Dans le cadre de mes consultations en lien avec l'épuisement et ses différents stades, je suis en effet souvent atterrée de recevoir des patients mis en arrêt depuis de nombreux mois et dont le seul conseil qu'on leur a donné est de se reposer et d'aller éventuellement voir un psychologue. Aucune analyse biologique un peu poussée n'a été réalisée.

Alors ces individus tendent à utiliser leur congé forcé pour essayer de lever le pied, mais en vain. Le temps passant, ils se sentent évidemment un peu plus calmes. Certains en profitent pour faire un travail de fond sur le « pourquoi du comment » ils en sont arrivés là, pour se lancer dans des lectures assidues sur le développement personnel ou bien amorcer des réflexions – très dispersées – sur une potentielle réorientation professionnelle. Et même si tout cela leur coûte beaucoup d'énergie et les fatigue, ils déculpabilisent en se disant qu'au moins, ils font quelque chose. D'autres n'osent plus rien faire de peur de le payer cher ensuite, et s'enferment dans une sorte de phobie sociale de repli et une tendance à la procrastination.

Quels que soient les comportements adoptés, leur tête reste remplie d'informations et d'émotions... et leurs symptômes sont toujours présents au quotidien. Avec des hauts et des bas : en tout cas, ils n'ont pas retrouvé leur énergie et leurs capacités d'avant. Et s'ils recommencent à travailler ou qu'une période un peu plus difficile se représente, ils tiendront quelque temps puis s'écrouleront à nouveau. C'est à ce moment-là qu'ils arrivent en général chez moi, désespérés.

Tous ces comportements reflètent les nombreuses idées reçues qui circulent sur le burn-out à cause desquelles il est difficile de s'y retrouver quand on en souffre : la personne ne comprend pas vraiment ce qui lui arrive, elle a juste admis qu'elle n'était plus capable de fonctionner normalement et se sent très perdue.

Pourquoi un livre de plus sur le burn-out ?

De nombreux ouvrages sont disponibles sur le sujet. Mais la plupart restent cantonnés aux causes. D'autres sont des témoignages, qui permettent de mieux le comprendre, mais ne donnent pas d'outils concrets pour en sortir. D'autres enfin, présentent des outils, mais sans faire le lien avec les raisons de les utiliser. J'ai donc décidé d'écrire mon propre guide. Le concept était simple : je voulais expliquer de manière scientifique, mais néanmoins accessible, ce qu'est réellement l'épuisement d'un point de vue physiologique. **Il y a certes des causes et des conséquences psychologiques, mais lorsqu'on atteint un état d'épuisement qui engage la survie, ce n'est pas la priorité !** Mon objectif était donc également, et surtout, de présenter un manuel pratique, étape par étape, pour aider concrètement les personnes à y voir plus clair et à reprendre le contrôle sur le corps.

Comment utiliser ce livre ?

La première partie de ce livre, « POUR COMPRENDRE CE QUI M'ARRIVE », vise à répondre à toutes les questions qu'on peut se poser sur le burn-out et la façon dont il s'installe, à savoir les différents stades qui le précèdent : anxiété, surmenage, épuisement. Car si on ne comprend pas de quoi on souffre, on ne peut pas apporter les réponses qui seront vraiment efficaces. Ma conception du burn-out et de son traitement s'appuie sur le fait qu'il est l'aboutissement d'un dérèglement physiologique de fond lié à une surcharge de nos capacités d'adaptation. C'est donc une vraie maladie, qui nécessite avant tout une prise en charge biologique, et donc médicale.

Dans ce cadre, en plus de cette partie descriptive, j'ai souhaité fournir au lecteur la possibilité de réaliser un auto-diagnostic en vue de détecter les principaux signaux d'alerte, mais surtout de prévenir l'épuisement. Pour ce faire, vous trouverez plusieurs questionnaires ainsi que la description des symptômes les plus courants, dont certains sont, étonnamment, souvent méconnus des patients ou même de certains médecins traitants. Pour m'aider dans cette rédaction symptomatique, j'ai fait appel à plusieurs spécialistes qui éclaireront de leur avis certains des troubles décrits.

Le but de cette partie n'est évidemment pas de me substituer à un avis médical, bien au contraire ! J'espère qu'elle attirera votre attention sur les symptômes d'alerte, et que ce premier pas vous incitera à aller voir un professionnel si les résultats montrent un risque d'épuisement ou un état avéré de burn-out.

À la fin de la lecture de cette partie, j'espère que vous pourrez vous faire votre opinion sur 4 idées reçues, totalement erronées, qui pourtant circulent encore :

1. L'épuisement, c'est dans la tête, c'est une question de volonté.
2. L'épuisement est lié à une faiblesse psychologique, c'est une sorte de dépression.
3. L'épuisement est avant tout lié au domaine professionnel.
4. Quand on est épuisé, il faut avant tout se reposer.

La deuxième partie de ce livre vise à vous fournir un manuel pratique « POUR AGIR FACE A LA CRISE ». Ne vous méprenez pas sur mon intention : je ne vous propose pas une solution miracle ! Juste de commencer par le début, à savoir : retrouver rapidement un minimum de ressources pour arriver à refonctionner à peu près normalement au quotidien.

Attention, il est évident que ce programme s'adresse aux cas modérés. Lorsque l'épuisement est sévère et que l'organisme est dérégulé en profondeur, la prise en charge est bien sûr différente et nécessite bien plus qu'un livre !

Cela étant dit, si vous êtes anxieux, surmené ou épuisé, le programme que je propose, et qui fait mon succès en consultation, vous permettra très certainement de sortir la tête de l'eau et d'accélérer votre remise en (bon) état. Il comporte de nombreux outils et conseils concrets qui touchent autant à la régulation du système nerveux, qu'aux compléments alimentaires, à l'alimentation qu'au sommeil... Mais également à la gestion de l'entourage, aux émotions, aux limites ou aux prises de décision.

Je préconise en général de l'utiliser pendant 8 semaines, ce qui est selon moi le temps nécessaire pour ressentir un mieux-être.

Vous aurez alors la capacité d'aborder sereinement et efficacement la suite, c'est-à-dire envisager de changer vos comportements dans la durée, approfondir l'aspect psychologique et surtout, vous assurer que vous ne vivrez plus jamais ce calvaire.

Alors, êtes-vous prêt à suivre ce guide pour reprendre le dessus sur votre épuisement ?



PARTIE 1

POUR COMPRENDRE CE QUI M'ARRIVE

CHAPITRE 1

**SURMENAGE,
ÉPUISEMENT,
BURN-OUT,
QU'EST-CE
QUE C'EST ?**



Depuis plusieurs années, le burn-out est partout : dans les médias, les livres, sur internet... et bien sûr dans les cabinets de consultations de divers professionnels. Mais cela ne signifie pas que cette affection soit récente ! Elle existe sans doute depuis toujours, mais on en parle de plus en plus, car dans notre société actuelle, le burn-out entraîne de nombreuses conséquences et est responsable d'une grande partie de l'absentéisme en entreprise.

Pourtant, même si le terme « burn-out » est passé dans le langage courant, le définir est plus compliqué qu'il n'y paraît ! C'est une notion qui entraîne toujours de nombreuses discussions. Chacun a son avis, qu'il s'agisse du grand public ou de la communauté scientifique.

À l'extrême, certains l'apparentent à une banale fatigue passagère que la volonté permet de contrer, qui serait en quelque sorte dans la tête et qui permettrait à qui la déclare de profiter du système par des congés facilement obtenus. Ce serait un phénomène « de mode » qui fait les beaux jours de l'édition du livre et du développement personnel.

Pour d'autres, c'est à l'inverse une défaillance psychologique apparentée à une dépression sévère ou même à un état limite psychiatrique qu'il faut soigner à grand coup d'anxiolytiques et d'antidépresseurs.

Entre les deux, de nombreuses définitions se sont succédées pour tenter de cerner le burn-out.

Mon avis est surtout qu'il n'y a pas UN burn-out... mais une multitude d'états qui se manifestent différemment selon les individus.

1. Ce n'est pas un état statique, mais un processus

La difficulté majeure à définir le burn-out vient surtout du fait que ce n'est pas un phénomène statique, mais l'aboutissement d'un processus dans le temps. Car même s'il donne parfois l'impression de surgir d'un coup, le burn-out met en réalité des mois, voire des années, à se manifester ! Il est discret et travaille lentement mais sûrement...

Au début, ça ne se voit pas à l'extérieur !

Cet aspect « intérieur » est pour moi fondamental quand on essaye de comprendre le processus qui engendre le burn-out. Car c'est ce qui fait justement toute l'ambiguïté de cette affection : dans les premières étapes, c'est à l'intérieur que ça se passe !

En dehors de la fatigue, aucun symptôme externe ne permet de le repérer. La personne a l'air d'aller bien : pas de toux, pas de température... Elle identifie clairement l'origine de ses difficultés (une accumulation, un événement, un accident...) et se dit souvent : « Je réagis plutôt bien vu les circonstances ! ». Nombre d'individus sont d'ailleurs dans le déni de leur état réel ! Ils minimisent leurs symptômes en se disant que « ça va passer », « c'est un coup de mou normal avec tout ce que j'ai à gérer au quotidien », « c'est juste le contrecoup de différents stress identifiés » *et qu'*« il n'y a certainement rien de grave ».

La volonté essaye en fait de prendre le dessus, par toute une série de comportements du type « il faut... que je continue à assurer le quotidien », « je dois... terminer ce travail », « si je ne le fais pas... personne ne le fera ». La tête se conditionne et c'est ce qui permet à la personne de tenir longtemps avant la rupture. C'est le premier stade caractérisé par une surcharge qu'on arrive encore à gérer ; ou pour être honnête, à masquer : **le surmenage.**

L'épuisement : quand on n'arrive plus à « masquer » ses symptômes

Comme beaucoup de confrères, j'utilise le terme « épuisement » pour évoquer le moment du processus où les symptômes commencent à s'accumuler. **La volonté ne suffit plus et la personne a de grandes difficultés à fonctionner normalement : la fatigue devient chronique et les symptômes s'intensifient dans de « petits bobos » répétitifs.** Se succèdent alors des hauts et des bas : dans les bas, qu'on appelle « les crises », la personne va parfois demander de l'aide à un professionnel (médecin généraliste, psychologue, coach) ou mettre en place des « béquilles », pour essayer de tenir (sport, compléments alimentaires, activité corporelle ou même addictions). Les périodes plus stables lui permettent de reprendre le dessus et de se dire que finalement, ce n'était pas si grave. Elle résiste tant bien que mal, raison pour laquelle on parle souvent de la *période de résistance*. Cette étape peut durer un temps très variable, parfois des années.

Le burn-out : l'aboutissement du processus

Ce qu'on appelle communément le burn-out est en réalité la dernière étape du processus d'épuisement. Un jour, sans prévenir, alors qu'on croyait encore tenir sous les pressions diverses, la volonté et les béquilles mises en place ne sont plus suffisantes : la tête et le corps lâchent d'un seul coup ! C'est ce qu'on appelle « la crise ».

Celle-ci survient à la suite d'un déclencheur a priori anodin, mais qui n'est que le sommet de l'iceberg : un excès de pression, une discussion, une réunion, une nuit difficile... La personne s'effondre de manière incontrôlable. On parle souvent d'**épuisement généralisé** ou de **burn-out total**. Elle ne peut tout simplement plus fonctionner : elle n'arrive plus à sortir de son lit, le moindre effort physique ou mental lui coûte trop, tout est sujet à anxiété... elle est en survie totale !

Cet effondrement connaît plusieurs stades. Les professionnels distinguent le burn-out « simple », relativement modéré, et l'effondrement sévère ou « complexe » où la personne est comme « brûlée », consumée de l'intérieur... et qui est bien plus difficile à surmonter. Ce livre concerne le premier type, qui est le plus courant.

2. Une affection au croisement de la psychologie et de la médecine

Il existe deux grandes approches du burn-out, avec chacune une réponse particulière.

Un premier courant, jusqu'à présent le plus médiatisé, s'intéresse particulièrement à la genèse du burn-out, à ce qui l'a causé, ainsi qu'aux conséquences : c'est toute **l'approche psychosociale dont l'objectif est de comprendre le « pourquoi » en vue de prévenir les rechutes**. En résumé, cette conception évoque des facteurs de stress de nature psychologique, essentiellement liés au monde professionnel, qui vont s'accumuler et avoir progressivement raison du bien-être de la personne.

La définition officielle de l'OMS se situe dans cette approche : le burn-out est « un épuisement physique émotionnel et mental, qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes. Il a pour conséquences trois symptômes majeurs, qui relèvent surtout du ressenti, et qu'on pourrait résumer par trois états psychologiques : un sentiment de manque d'énergie, un retrait vis-à-vis du travail ou des sentiments négatifs ou cyniques à l'égard du travail, et une perte de sentiment d'efficacité professionnelle ».

Cependant, de plus en plus d'auteurs réfutent la cause professionnelle unique pour l'élargir à un ensemble de causes dans tous les domaines de la vie. Dès lors, on a vu émerger des termes tels de

« burn-out parental », « épuisement émotionnel », « burn-out des enfants », etc.

Un deuxième courant, plus fonctionnel et médical, définit le burn-out comme un syndrome organique, physiologique.

3. Ma conception du burn-out, les fondements de ce livre

Étant une adepte des jolies nuances de gris plutôt que du noir et blanc, ma conception se situe entre ces deux courants.

En tant que psychologue, j'attache évidemment beaucoup d'importance à l'aspect psychologique et à la reprogrammation des comportements afin que la personne ne vive plus jamais un burn-out. Mais mon approche thérapeutique étant orientée vers les solutions, je m'intéresse également, et en priorité, aux dérèglements neuro-physiologiques qui font ma spécialité. Cette double vision m'a permis de mettre en place une approche spécifique de prise en charge de l'épuisement qui montre de réels résultats. Preuve en est : ma salle de consultation qui ne désemplit pas, soutenue par un phénomène de bouche à oreille de plus en plus conséquent.

Ma conception se résume en 3 points clés :

- 1. L'épuisement n'est pas dans la tête ! Comme nous le verrons par la suite, c'est bien un processus qui part du cerveau, mais quand la crise est là, c'est tout le corps qui lâche. Et la volonté ou la force physique ne suffisent plus. On est physiologiquement en survie et on n'a plus d'énergie. Le burn-out dans la phase de crise est donc avant tout « biologique » et résulte de toute une série de dérèglements progressifs de l'organisme.**
- 2. Dans ce contexte, si les causes et les conséquences sont psychologiques, il importe avant tout de traiter d'abord le corps, soit l'aspect physiologique. Car ce sont les dérèglements, et les symptômes qui en découlent,**

Anxiété, surmenage, burn-out... ce n'est pas que dans la tête ! L'épuisement est une réalité physiologique, et ce livre vous donne les clés pour lutter efficacement contre lui.

Dans ce livre, Cathy Assenheim vous éclaire et vous aide à :

- **comprendre les causes** nerveuses et hormonales des symptômes typiques ;
- **interpréter les signaux** d'alerte physiologiques avant qu'il ne soit trop tard ;
- **faire le point sur votre état** de résistance grâce à différents questionnaires.

Elle vous donne également (et surtout !) un guide pratique pour réagir concrètement lorsque la fatigue s'est installée ou qu'un diagnostic d'épuisement a été posé :

- **un programme d'action globale** pour agir tant sur le corps que sur la tête : organiser les journées pour s'économiser, réguler le système nerveux, calmer l'anxiété, gérer les émotions, diminuer les troubles du sommeil, optimiser l'alimentation, etc. ;
- **des réponses aux questions les plus fréquentes** : par qui se faire aider ? quelles sont les analyses médicales à effectuer ? comment gérer l'entourage ? comment gérer l'arrêt de travail et éviter les rechutes lors de la reprise ?

*Vous êtes épuisé-e, mais à présent
vous savez quoi faire pour aller mieux !*



Cathy Assenheim est psychologue clinicienne, spécialisée en neuropsychologie. Elle s'est spécialisée dans la compréhension du stress et de ses conséquences que sont l'anxiété, les troubles du sommeil, les kilos émotionnels... et plus globalement le burn-out.

www.cathyassenheim.com

19,90 €

ISBN : 978-2-8073-3780-0



9 782807 337800

www.deboecksuperieur.com