



# Analyse de texte

Devoir en classe **incomplet** **sans corrigé**

## **Le *burnout*: un épuisement psychique et physique**

Des études, dont les premières remontent au XIII<sup>e</sup> siècle, démontrent l'influence néfaste que peut avoir l'environnement de travail sur la santé du salarié. L'impact de ces causes psychosociales, liées au travail, sur le bien être physique et psychologique est désigné par la notion de burnout.

Le *burnout* vient de l'expression anglaise «*to burn out*» qui signifie «brûler jusqu'au bout». Utilisé pour la première fois en 1974 par le thérapeute Freudenberg, ce terme qualifie aujourd'hui l'état de personnes qui sont au «bout du rouleau» physiquement et psychologiquement. «Il y a une extinction des ressources internes après une longue dépense d'énergie», précise Didier Truchot, docteur en psychologie sociale. «Les recherches psychosociales systématiques ont porté sur des échantillons importants et variés, validant des modèles théoriques explicatifs», dit-il. «Ces recherches ont permis de mieux comprendre les causes du phénomène et par conséquent de trouver les moyens d'y remédier.»

Une liste des symptômes a été dressée par les nombreuses études cliniques réalisées. Le *burnout* peut se traduire par des souffrances physiques indéterminées: fatigue, nervosité, maux de tête, nausées, douleurs musculaires. Des symptômes comportementaux sont observés dont certains peuvent paraître contradictoires, mais ils correspondent à des phases différentes de l'évolution du burnout: hyperactivité ou procrastination (tendance à tout remettre au lendemain), boulimie ou sous alimentation, agressivité ou isolement. Les symptômes affectifs se présentent sous la forme d'état dépressif, d'humeur triste et changeante, d'irritabilité ou de diminution de l'empathie pour les clients. Les symptômes motivationnels peuvent être un sentiment de désespoir, d'impuissance, de perte de contrôle: le travail perd sa signification. Le *burnout* comprend donc trois dimensions: l'épuisement, le cynisme et l'efficacité professionnelle réduite. «Tous les pays de l'Union européenne sont touchés», déclare M. Truchot. «Selon des études, 30% des employés sont victimes du *burnout* et souffrent de stress à un degré variable.» Les conséquences sont particulièrement coûteuses, à la fois humaines, sociales et financières, pouvant aller jusqu'au divorce, à des conflits et à un absentéisme élevé, voire à une inefficacité dans le travail.

Les causes du *burnout* peuvent se schématiser en trois grandes catégories: individuelles, interindividuelles et organisationnelles. Les premières se rapportent à l'âge, le sexe, l'identité au travail ou l'orientation de carrière; les secondes, aux relations avec autrui perçues comme injuste, déséquilibrées et enfin, à la charge et aux exigences du travail (pression, stress), à l'impossibilité d'exercer un contrôle sur son activité (conflit de rôle, ambiguïté, manque d'autonomie), et au manque de *feedback* sur les performances et de support social, sans oublier l'harcèlement. Ces

dernières causes contribuent largement à l'émergence du *burnout*.

Trois types de prévention sont distingués: la «primaire» qui agit sur les origines du stress ou ses facteurs favorisants; la «secondaire» qui réduit les conséquences du stress avant qu'elles ne soient plus graves et la «tertiaire» qui modifie ou aménage les conditions de travail de l'individu victime du *burnout*.

Des interventions peuvent être centrées sur l'individu, par des techniques cognitivo-comportementales et du self-monitoring; sur l'interface individu/organisation, par la gestion du temps, le *coaching*, et sur l'organisation, par l'audit de stress et un programme d'assistance aux employés.

(± 510 mots)

d'après l'article de LYDIE GRECO (LA VOIX, 23.11.2002)

### I) EXERCICE DE VOCABULAIRE

(10 points)

Expliquez dans leur contexte les expressions suivantes :

1. xxx
2. xxx
3. xxx

→ *Utilisez pour l'explication des termes simples et à vous! Les mots sont à expliquer dans le contexte. Donner simplement la définition du dictionnaire entraîne automatiquement une note insuffisante*

### II) QUESTIONS SUR LE TEXTE

1. Quels sont, selon le texte, les symptômes du burnout? (10 points)
2. Quelles en sont les causes ? (10 points)
3. Comment peut-on, selon le texte, le prévenir ? (10 points)

→ *Collez au texte pour les idées!*

→ *Utilisez autant que possible vos propres termes!*

→ *Le simple collage sera jugé insuffisant, de même que des réponses incompréhensibles en raison de trop nombreuses erreurs d'expression, de syntaxe et d'orthographe.*

### III) COMMENTAIRE PERSONNEL

(20 points)

Quels facteurs rendent le travail humain malsain et par quelles mesures pourrait-on rendre les conditions de travail meilleures ?

→ *Écrivez au moins 200 mots!*

→ *Structurez votre réponse!*

→ *Écrivez toujours des phrases entières!*

→ *un essai incompréhensible en raison de trop nombreuses erreurs d'expression, de syntaxe ou d'orthographe sera automatiquement jugé insuffisant.*

scheerware

