

Ce 18 mai 2017, les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) organisaient une journée thématique sur le burn-out. Des experts à renommée internationale et des personnalités du monde politique et économique ont exposé les acquis de la science, l'impact social et économique de ce syndrome de l'épuisement, les signes avant-coureurs et les méthodes qui existent pour lutter contre cette pathologie des temps modernes.

Le burn-out, qui se traduit par un épuisement physique, émotionnel et mental souvent lié à un sur-investissement personnel prolongé dans des situations stressantes ou exigeantes sur le plan émotionnel, coûte chaque année plusieurs milliards à nos sociétés sans compter l'impact direct sur la personne et son entourage qui peut être catastrophique. C'est un phénomène sournois, difficile à détecter suffisamment tôt pour le traiter dans les meilleures conditions possibles.

L'objectif du Workshop proposé par les Hôpitaux Robert Schuman était ici de mener une réflexion de fond sur le sujet. Son centre de médecine préventive, le **ZithaGesondheetsZentrum (ZGZ)** accueille tous les ans de nombreux patients pour des check-up santé et les professionnels constatent que de plus en plus de salariés sont proies de cette pathologie complexe. Afin de leur proposer le traitement le plus adapté, il est essentiel de mieux comprendre tous les aspects de cette maladie professionnelle.

Les nombreux experts invités pour participer aux réflexions du workshop sont tous unanimes, le traitement du burn-out reste à l'heure actuelle un processus très complexe.

La difficulté de la prise en charge de la pathologie relève du fait qu'elle ne peut être soignée grâce à l'intervention d'un seul spécialiste mais qu'elle requiert l'interaction de différents pôles d'expertise.

Comme le souligne en effet **le Dr. Lim Cow, psychiatre au sein des HRS**, le burn-out nécessite le concours de 3 axes de traitement : médical (arrêt maladie, traitement médicamenteux...), personnel (changement de l'hygiène de vie notamment) et professionnel (prévention du stress au sein des entreprises...). Dans son analyse, il distingue aussi deux phases bien différentes : le burn-in et le burn out. Le burn-in, constitue le phénomène annonciateur du second, durant lequel les premiers symptômes d'épuisement apparaissent. Il se traduit par un surengagement de l'employé dans son travail au détriment de sa sphère privée qui se voit progressivement envahie par celle professionnelle. Petit à petit, ce surinvestissement va se transformer en un véritable acharnement frénétique et les symptômes, se multipliant, vont alors laisser place au syndrome de burn-out.

Le Dr. Bollendorff, addictologue et consultant au sein des HRS, évoque quant à lui le phénomène de « Brain Body Connection » et les répercussions considérables du burn-out sur l'ensemble du corps, notamment sur les systèmes cardiovasculaire, digestif et immunitaire pour ne citer qu'eux.

Le Dr. Charles Pull, psychiatre au Centre Hospitalier du Luxembourg, expose la place du burn-out dans les classifications internationales. Bien que le terme n'y figure pas nominativement, le syndrome est repris sous d'autres dénominations et largement reconnu comme facteur de risque transversal.

L'intervention du **Dr. Jean-Pierre Houppe, Président de l'Association « Méditas Cardio »**, met en avant le modèle bio-psycho-social et son approche intégrant les facteurs psychologiques, sociaux et biologiques dans le traitement des pathologies. Il rejoint ainsi les réflexions évoquées précédemment sur l'importance d'un traitement pluridisciplinaire du burn-out.

Une expérience positive de traitement de la maladie a été apportée par **le Dr. Manfred Nelting, auteur de nombreuses publications sur le sujet** et fondateur de la clinique « Gezeiten Haus Klinik Bonn ». Avec notamment l'intégration de la médecine traditionnelle chinoise dans son traitement des maladies psychosomatiques, le centre propose une approche novatrice dans la prise en charge de ces pathologies.

Thierry Schuman, membre du Comité de Direction de BGL BNP Paribas souligne que la notion de burn-out connaît également un certain succès médiatique et qu'il faut être extrêmement prudent pour ne pas faire de raccourcis. Classer tout problème professionnel individuel dans la case burn-out peut ajouter à l'incertitude actuelle. En effet, les enjeux liés au travail sont déjà complexes à l'échelle de l'individu. À l'échelle de l'organisation, ensuite, de multiples facteurs peuvent entrer en ligne de compte.

La Députée, Vice-Présidente de la Commission de la Santé, de l'Égalité des Chances et des Sports, et psychologue diplômée, Sylvie Andrich-Duval, souligne enfin l'importance d'une prévention dite « primaire » des risques psychosociaux et pour laquelle « le Luxembourg doit encore faire des efforts ». Le principe étant ici d'agir en amont de la maladie en réduisant les facteurs de stress professionnel au niveau de l'organisation du travail, les styles managériaux et les conditions de travail. Mme Andrich-Duval relève également qu'il n'existe à l'heure actuelle aucun cadre légal définissant ces risques. Il est intéressant de souligner ici que le burn-out n'est d'ailleurs pas encore reconnu comme maladie professionnelle au Luxembourg et qu'il existe encore très peu de statistiques sur le sujet.

Tenant compte de tous les aspects évoqués ci-avant et étant donnée l'importance d'une détection précoce de la maladie et de sa prise en charge pluridisciplinaire, le ZithaGesondheitsZentrum (ZGZ) propose d'ores et déjà une large offre adaptée en la matière.

Comme l'indique le **Dr. Gilles Michaux, psychologue au sein des HRS**, 40% des consultations psychologiques et suivis psychothérapeutiques auprès du ZGZ se font aujourd'hui pour des troubles psychosomatiques (p. ex. migraines, acouphènes, troubles du sommeil) ou liés à des facteurs de stress psychosociaux, y compris les troubles de l'adaptation et le syndrome d'épuisement émotionnel.

La présence à cette journée de **Claus Vögele, professeur en psychologie clinique et de la santé à l'Université de Luxembourg**, atteste du fort intérêt de l'UNI pour le sujet.

S'inscrivant dans une approche de psychologie positive fondée sur les données probantes et axée sur la prévention des troubles de la santé et la promotion de la résilience et du bien-être, l'offre psychologique du ZGZ se base d'ores et déjà sur des concepts scientifiques de traitement du burn-out, qui rejoignent ceux proposés par les experts invités lors de la table ronde.

Outre des outils d'évaluation psychophysiologique pour le dépistage et de diagnostic différentiel du stress chronique, le ZGZ propose à cet effet une prise en charge psychologique ambulatoire qui fait appel à des méthodes de relaxation et de pleine conscience (par ex. : training autogène, relaxation progressive, qi gong) ainsi qu'à des thérapies cognitivo-comportementales de la troisième vague (par ex. thérapie d'acceptation et d'engagement) et assistées par biofeedback (par ex. thérapie de cohérence cardiaque).

Les acquis du Workshop permettront au ZGZ d'affiner son offre et de développer une véritable démarche intégrée, validée par des professionnels reconnus, qui apportera le traitement le plus adéquat aux victimes du burn-out.

L'unanimité de tous les acteurs présents souligne que seule une prise en charge pluridisciplinaire du burn-out pourra apporter une réponse adéquate à cette maladie qui peut entraîner de graves répercussions sur les individus, d'importants problèmes de fonctionnement de l'entreprise et des coûts élevés pour la société, si le phénomène n'est pas correctement traité. La création d'une prise en charge ambulatoire par le ZithaGesondheitsZentrum est un premier pas très important. Son rôle est cependant préventif ou curatif lorsque le patient est encore dans une phase de burn-in. À terme, il faudra cependant aboutir à la création, au Luxembourg, d'une clinique spécialisée dans la prise en charge et le traitement des maladies psychosomatiques, indispensables pour répondre à une problématique méconnue et croissante au niveau de notre société. Les HRS, déjà fortement engagés à ce niveau, travaillent actuellement sur un projet permettant d'offrir une prise en charge spécialisée dans des infrastructures adaptées, aussi bien pour le dépistage, que le traitement ambulatoire et le traitement stationnaire de ces maladies.