



Renaître de ses cendres : le rôle des soins infirmiers et de la médecine intégrative dans le traitement du burn-out

“ Parmi les effets observés au cours du burn-out nous retrouvons couramment un conflit de territoires.



YANNICK GAUTIER

Apparition du burn-out

Comme une majorité de travailleurs, salariés ou non, vous tenez à votre travail parce que vous l'aimez. Vous avez à cœur de mener à bien les tâches qui vont sont confiées. Vous donnez le meilleur de vous-même. Vous ne comptez ni votre énergie ni votre temps. Pour que vos projets avancent à rythme soutenu vous êtes prêt à sacrifier beaucoup, à vous défoncer pour votre entreprise, pour votre employeur. **Mais il arrive trop fréquemment que votre environnement joue contre vous.**

Certains collègues, vous mettent des bâtons dans les roues. Ils vous reprochent des fautes que vous n'avez pas commises. Ils s'attribuent vos succès et vous font payer leurs propres erreurs et frustrations. Encore plus délicat, ce sera parfois votre hiérarchie qui s'en mêlera pour vous mettre la pression à coup d'objectifs irréalisables.

Confronté à ce type de situations, peut-être ferez-vous le choix de vous mettre en arrêt de travail. Ou même, à l'extrême, aller jusqu'à donner votre démission. À chaque fois ce sera dans le but de vous éloigner de cet environnement néfaste pour vous. Dans de rares cas, cela peut, par chance, s'avérer suffisant pour vous permettre de retrouver votre sérénité et votre santé. **Mais la plupart du temps ça ne fait malheureusement que déplacer le problème vers un horizon un peu plus lointain.** Sans le régler à la source. Car dans un tel contexte, si le mal



n'est pas traité à la racine, il est grandement susceptible de revenir. Vous vous trouvez alors en danger, et c'est bien le burn-out qui menace de vous rattraper dans votre fuite.

Les personnes ayant vécu une première carence affective dans leur relation avec leur mère peuvent présenter un sentiment permanent d'insécurité dans leurs relations avec les autres. En cas d'expériences traumatisantes et stressantes ces personnes émotives et insécures sont les candidates typiques à la dépression et au burn-out.

La différence entre le burn-out et la dépression

Le burn-out, ou épuisement professionnel, peut également sévir chez des catégories de non-salariés, les femmes au foyer par exemple. Cet état de burn-out présente des similitudes avec la dépression tout en ayant quelques différences notables. Pour ce qui est des points communs, dans les deux pathologies vous vous sentez émotionnellement épuisé.

Dans la dépression plus rien ne vous intéresse, vous ne profitez plus de la vie. Une personne dépressive se retrouve en carence de dopamine et de noradrénaline au niveau des neurotransmetteurs. **Pour le burn-out nous retrouvons cette carence de neurotransmetteurs ainsi qu'une absence de la sérotonine. Un autre symptôme caractéristique du burn-out se manifeste par une colère paradoxale, le plus souvent refoulée.**

Caractéristiques et traitement du burn-out

Parmi les effets observés au cours du burn-out nous retrouvons couramment un conflit de territoires. Une personne qui en est victime aura tendance à se laisser envahir par les autres ainsi que par des événements traumatiques du passé qui pourront ressurgir à cette occasion. Il lui deviendra alors ardu de poser des limites claires et nettes puisqu'elle ressentira de la peur à l'idée d'exprimer sa colère. **La principale**

étape pour le thérapeute consiste à accompagner la victime de burn-out dans l'expression de cette colère face aux injustices auxquelles elle fait face. Si cet état de véhémence n'est pas libéré, la personne demeurera imperméable à tous les bons conseils que pourront lui donner les professionnels de santé.

C'est en l'aidant à s'affirmer et à exprimer sa colère que la victime de burn-out va reconquérir son assertivité. **Elle parviendra à exprimer son point de vue,**

“ Dans notre mode de vie moderne actuel, la plupart d'entre nous avons tendance à prendre les petits problèmes du quotidien beaucoup trop au sérieux.

défendre ses opinions et ses droits sans empiéter sur ceux des autres, et sans entraîner de situation dramatique. La colère est une émotion qui est mal vue et mal reconnue dans notre société moderne. Les personnes victimes de burn-out ont généralement vécu des expériences traumatisantes dans leur passé. Des expériences dans lesquelles elles n'ont pas pu extérioriser cette colère.

L'utilité des outils de la PNL

Vouloir sortir d'un état d'épuisement professionnel c'est concrètement être amené à développer de nouvelles routes neuronales au travers de cette épreuve qu'est le burn-out. Mais aussi durant sa guérison. **En travaillant avec des outils tels que la PNL (Programmation Neuro Linguistique) nous pourrions aider la personne à se détacher et à prendre du recul vis-à-vis d'un souvenir traumatique.** De façon pragmatique, cela passe par exemple par la mise en place d'exer-

cices de représentations mentales, comme l'ajout d'un cadre ou d'une bordure autour de l'image du souvenir traumatique. Il pourra aussi s'agir de changer mentalement la couleur du souvenir pour le faire passer en noir et blanc.

Ces stratagèmes sont la clef pour permettre à la personne de modifier et reprogrammer son souvenir en un élément qui pourra être plus facilement traité. Traiter un souvenir traumatique de cette manière amène un rééquilibrage du psychisme de la personne et va la conduire vers un état plus relaxé, plus apaisé.

Épines irritatives et état inflammatoire

Nous pourrions aussi nous intéresser aux autres épines irritatives psychologiques que sont le stress post-traumatique ou le deuil. **Certaines épines irritatives sont d'ordre plus physique, comme c'est le cas pour l'anémie, qui va déboucher sur une carence de sérotonine dans l'organisme.** La sérotonine est produite dans l'intestin et dans la circulation sanguine. Une baisse de la sérotonine va entraîner une carence en mélatonine, connue comme « l'hormone du sommeil ». Trouver les causes de l'anémie et pouvoir les corriger permettra de réguler le système. Parmi ces causes nous pouvons retrouver les intolérances alimentaires qui vont venir perturber le système digestif et éventuellement entraîner de la porosité intestinale. **La personne se retrouvera alors en état inflammatoire et carencée en sérotonine.** Son intestin éprouvera des difficultés à accomplir sa tâche. C'est à dire différencier et trier les nutriments, les acides aminés, et éliminer les toxines indésirables dans les selles.

Cet état inflammatoire digestif lié à une intolérance au gluten, aux produits laitiers ou au blanc d'œuf peut être mesuré et corrigé afin de diminuer l'inflammation. Nous pouvons également aller évaluer les autres sources d'inflammations. Les dents par exemple sont une source d'inflammation trop méconnue. **Peu le savent mais 60% des soucis inflamma-**



toires conduisant à des désordres physiques dans l'organisme sont liés à des caries dentaires. D'où l'importance pour un thérapeute de demander à son patient d'aller faire annuellement une radiographie panoramique dentaire pour visualiser l'ensemble de la cavité buccale.

Reprise en main

Après avoir réajusté ces différentes fonctions psychologiques et physiques, un thérapeute, un coach ou un maître praticien en PNL va pouvoir vous accompagner vers l'élargissement de votre territoire personnel et vous rendre à nouveau créateur de votre vie. Des changements bénéfiques pourront alors s'opérer. Que ce soit dans votre vie personnelle, sociale mais aussi et surtout dans votre vie neurologique. Richard BANDLER (co-créateur de la PNL) nous indique que c'est à travers des changements sur le plan neurologique que peuvent se manifester des évolutions sur le plan personnel. **Ces amé-**

liorations vont avoir un impact significatif, surtout dans le domaine de la relaxation. En effet, dans notre mode de vie moderne actuel, la plupart d'entre nous avons tendance à prendre les petits problèmes du quotidien beaucoup trop au sérieux. En particulier les aléas professionnels. Une tendance naturelle à l'exagération et à la gravité s'est mise en place, ce qui induit de se placer dans une posture de défense, voire même de lutte.

À l'inverse, en adoptant une position plus détendue, plus relaxée, il est naturellement plus aisé de prendre du recul sur les événements et de pouvoir sourire et rire régulièrement des petits tracas quotidiens. Car c'est bien en riant et en souriant que vous stimulez votre cerveau et l'encouragez à sécréter ces fameux neurotransmetteurs dont nous avons parlé plus haut. Plus vous êtes relaxé, plus vous prenez du recul et profitez au mieux de votre vie, et plus vous profitez de votre vie plus vous êtes relaxé. Ce cercle vertueux vous amène à devenir de plus en plus résilient. **Il vous sera alors simple et naturel de venir chercher de la sécurité en vous-même afin de développer votre autonomie affective.** C'est un grand pas vers la créativité, la liberté et l'amour au sens large, mais aussi vers l'amour de soi. D'être reconnaissant envers vous-même. En répondant à ces besoins affectifs vous allez pouvoir être plus présent aux autres. Faire face et rebondir facilement aux pièges et embûches qui se mettront en travers de votre route. **Dans votre travail vous deviendrez naturellement plus conscient, plus concentré et flexible, mais sans vous soumettre à tout et n'importe quoi.**

Une occasion d'apprendre et s'améliorer

Un autre outil que nous utilisons est le Mind Mapping, et les bienfaits de la pensée visuelle. Quel lien avec le burn-out? Et bien ce dernier peut-être une formidable opportunité d'apprentissage. **Apprendre à mieux comprendre et gérer les mécanismes de votre cerveau. Apprendre à faire des liens et devenir hautement efficace dans tous les domaines que vous souhaitez étudier.** Vous avez appris vous-même à devenir malheureux et à vous épuiser au travail en subissant vos propres mécanismes inconscients. Soyez sûr que vous pouvez apprendre à être en une meilleure santé, heureux, épanoui, flexible et accueillant face aux enjeux de votre vie quotidienne.

Dans ce contexte moderne où l'individu peut être mis sous pression par son environnement professionnel, familial ou à cause de l'information véhiculée par certains médias, **vous êtes invité à prendre le recul nécessaire à la création et au développement de la vie que vous souhaitez vous façonner.** L'occasion idéale pour vous de revoir vos échelles de valeurs.

En conclusion je citerai ici le neuropsychiatre écrivain Boris CYRULNIK qui, sur le sujet du burn-out, écrivait :

« Le burn-out révèle à quel point notre société surinvestit le travail et désinvestit les relations humaines et affectives ».



+ d'infos

Yannick Gautier

Infirmier-clinicien

Formateur en PNL

www.yannickgautier.com