

Le burn-out peut être traité comme un trauma



Le Soir - 07 Mei. 2019

Pagina 11

* Le Soir : Wallonie, Bruxelles

Une chercheuse de la VUB a mis au point un modèle de prise en charge du burn-out inspirée de la thérapie post-traumatique. Ses résultats sont encourageants.

Clara Van Reeth

L'un est la conséquence d'une surcharge de travail à long terme, tandis que l'autre survient après un choc brutal et aigu. Le burn-out et le stress post-traumatique ont pourtant des similitudes. Ces deux phénomènes distincts ont en effet le même impact sur le fonctionnement du cerveau, à savoir un « non-alignement entre le cerveau émotionnel et le préfrontal, causant un déséquilibre entre le ressenti et la logique ».

C'est sur la base de ce constat et de son expérience de vingt ans en thérapie post-traumatique qu'Elke Van Hoof, psychologue en stress et traumatismes au Centre de résilience et professeur à la Vrij Universiteit Brussel (VUB), a mis au point une nouvelle approche originale du burn-out. Nommé « insourcing » et lancé il y a quatre ans, ce traitement s'inspire des techniques de la psychologie de trauma, à savoir l'EMDR (une thérapie psycho-neurobiologique basée sur la stimulation sensorielle, très souvent utilisée pour aider les patients atteints de stress post-traumatique) et des interventions non verbales.

Le travail, élément de la guérison

« Ces techniques sont très utiles, notamment pour réduire les dommages sur l'attention et la mémoire des patients. En effet, comme après un trauma, les personnes en burn-out ont par exemple du mal à se souvenir des choses, ils oublient très vite », précise Elke Van Hoof.

Quatre cents dossiers ont été traités par la chercheuse et ses collègues au cours de la phase pilote du projet. L'analyse d'un quart de ces dossiers a révélé des résultats encourageants : 70 % des patients suivis ont pu retourner au travail au cours de leur traitement. L'arrêt de travail moyen est de nonante-deux jours, soit deux fois moins que la durée de convalescence actuelle, de six mois environ. Des effets positifs, visiblement durables, avec « moins d'un pour cent de rechute » parmi les patients.

Au vu du coût grandissant que représentent les indemnités d'invalidité pour l'État, l'intérêt d'une remise au travail aussi rapide que possible est évident. Un repos profond et suffisant n'en demeure pas moins essentiel pour se rétablir d'un burn-out : « L'objectif de la démarche n'est pas du tout d'imposer un retour au travail après trois mois », insiste Elke Van Hoof. « Chaque traitement doit s'adapter au patient. Mais il ne faut pas oublier le fait que le travail reste un élément de la guérison : il peut permettre de redonner du sens, de retrouver sa valeur ajoutée dans la société. »

Des défis à relever

La professeure et son équipe souhaitent encourager les employeurs à financer ce traitement, qui coûte environ 4.000 euros, pour leurs travailleurs en burn-out. Plusieurs entreprises ont déjà franchi le pas. « La somme est vite rentabilisée, au vu des coûts indirects importants qu'implique un travailleur en incapacité, comme la réorganisation, le remplacement temporaire, la réduction de la qualité du service, les heures supplémentaires des collègues, etc. », indique Elke Van Hoof.

La chercheuse a également présenté son projet à la ministre de la Santé publique, Maggie De Block. En plus des projets pilotes de prévention du burn-out actuellement menés par le fédéral, cette approche inspirée de la thérapie post-traumatique pourrait peut-être bientôt devenir un nouveau modèle reconnu de prise en charge du burn-out.

« Poursuivre la recherche dans ce domaine permettra aussi de mieux comprendre ce qui se passe exactement dans le cerveau d'un travailleur en burn-out », estime Elke Van Hoof. « Il y a encore énormément de défis à relever en la matière. »

Clara Van Reeth