



André Moreau T.S., M.A., h.h.d.



Fatigue, langueur et burnout



Qu'est-ce que la fatigue ?

Le dictionnaire Larousse parle d'un état physiologique consécutif à un effort prolongé, à un travail physique ou intellectuel intense et se traduisant par une difficulté à continuer cet effort ou ce travail. Il donne comme synonyme le surmenage et l'épuisement mais aussi la lassitude et l'anéantissement. Le site passeport-santé ajoute que la fatigue, aussi appelé asthénie, constitue est un symptôme de très nombreuses maladies mais elle peut aussi être attribuée aux activités quotidiennes. Elle est un motif très commun de consultation médicale. Cependant, si la fatigue survient brutalement, se prolonge trop longtemps, si elle n'est pas liée à un manque de sommeil ou à une pathologie déjà connue ou

encore si la fatigue est associée à des symptômes comme la perte d'appétit, l'amaigrissement, la fièvre, etc., il serait important de consulter un médecin, qui pourra établir un diagnostic précis.

Quelles sont les conséquences de la fatigue ?

La fatigue perturbe la qualité de vie et limite les activités quotidiennes. Elle peut même être responsable de problèmes plus graves, comme un accident, une chute, une fracture, etc., et peut engendrer une altération des fonctions intellectuelles et cognitives. Si la fatigue n'est pas prise en considération et traitée, elle peut conduire à un état d'épuisement physique et psychique (le fameux « burn out »). Le Centre Canadien d'hygiène et de sécurité au travail du gouvernement du Canada stipule que, en matière de santé et de sécurité au travail, il n'existe pas de définition unique de la fatigue. La fatigue est souvent considérée comme une sensation d'épuisement, de lassitude ou de somnolence consécutive découlant de diverses sources, comme un manque de sommeil, à une activité mentale ou physique prolongée, ou à de longues périodes de stress ou d'angoisse. Les tâches fastidieuses ou répétitives peuvent intensifier le sentiment de fatigue. La fatigue peut être décrite comme aiguë ou chronique. Parmi les conséquences, on remarque une capacité mentale réduite, de l'inattention, de l'indécision, de la somnolence et parfois de la tristesse.

**La fatigue possède également une dimension subjective.
De ce fait, ce qui fatigue une personne ne fatigue pas nécessairement
une autre personne au même degré !**

De plus, il existe plusieurs sortes de fatigue : physique, intellectuelle, l'asthénie, la fatigue chronique, la fatigue de compassion, la langueur, la fatigue pandémique, de burnout et même de bore-out.

La fatigue physique

(B. Sesboué & J. Y. Guincestre, 2006) nous informent que même si chacun connaît personnellement la fatigue, c'est en fait une notion difficile à définir pour la science. Pour ce qui est de la fatigue musculaire, il faut savoir à quel aspect de la performance on s'intéresse. Les manifestations les plus évidentes sont une baisse de la force maximale et un ralentissement de la réponse musculaire incluant des contractions musculaires fatigantes. Bien que l'accumulation de potassium à l'intérieur des cellules, la diminution de calcium, les liaisons actine-myosine du métabolisme, le pH et l'augmentation du lactate intracellulaire, il reste beaucoup de mécanismes à explorer pour comprendre totalement les phénomènes qui président à l'apparition de la fatigue. Il peut tout simplement s'agir des conséquences d'une activité physique intense ou prolongée. On parle alors de « la fatigue, naturelle ». Elle est la conséquence de l'accumulation de déchets dans les cellules musculaires, d'un stock de combustibles qui s'épuise, voire d'une déshydratation, d'un taux sanguin de sucre trop diminué ou d'une température trop élevée.

La fatigue physique se gère normalement par des exercices de relaxation musculaire, une amélioration de la qualité du sommeil et du repos. L'hypnothérapie peut vous aider à mieux gérer ces symptômes.

La fatigue intellectuelle

Lorsque vous vous livrez à une activité, qu'elle soit physique ou intellectuelle, celle-ci requiert un effort plus ou moins intense de la part de votre organisme. La fatigue peut se définir comme une sensation d'affaiblissement physique mais aussi psychique. Elle est le signe que l'organisme n'arrive plus à faire face. On parle généralement de fatigue intellectuelle lorsque le cerveau n'a plus l'énergie suffisante pour produire un effort. Dans une telle situation, la **capacité de concentration** et de **mémorisation** s'atténue, voire disparaît. Pour le comprendre, il suffit de penser au « black-out » qui peut survenir chez les étudiants ne période de révision. L'hypnothérapie et l'autohypnose peuvent vous aider dans la gestion de votre fatigue intellectuelle.

La fatigue psychologique

La fatigue mentale ou psychologique est généralement associée au stress vécu lors de la vie courante ou lors d'une activité professionnelle. La gestion de cette fatigue nécessite un apprentissage en matière de gestion du stress mais également de revisiter sa façon de percevoir et de ressentir les événements pénibles. L'hypnothérapie peut vous soutenir dans la gestion de votre stress, la réduction des tracas, l'ajustement de l'importance des choses et des tracas, le lâcher-prise et de l'amélioration de la qualité de votre sommeil afin de vous aider à réduire vos symptômes de fatigue psychologique.

L'asthénie

Le site passeport-santé nous informe que l'asthénie est le terme médical utilisé pour signifier « fatigue ». C'est un terme flou car la fatigue est très difficile à mesurer. D'autre part, elle peut correspondre à une fatigue normale ou au symptôme d'une maladie. Le traitement de l'asthénie dépend de sa cause. Il peut être médicamenteux en cas d'infection, de déséquilibre hormonal, de cancer ou d'autres maladies et d'associations entre médicaments et psychothérapie en cas de dépression ou de troubles anxieux. Peu importe la cause de l'asthénie, il est recommandé d'améliorer la qualité et la quantité de sommeil, de respecter un régime alimentaire équilibré et d'adopter de saines habitudes de vie.

Ils ajoutent que plusieurs approches complémentaires comme la relaxation, l'autohypnose ou l'hypnothérapie permettent de lutter contre l'asthénie lorsqu'il s'agit de la fatigue sans maladie sous-jacente.

La fatigue chronique

La fatigue chronique est un syndrome à part et se définit par une atteinte plus profonde, et comme son nom l'indique, qui dure plus longtemps. On peut la définir comme un état de lassitude constante qui se développe au fil du temps. Il en résulte que la capacité mentale et l'énergie sont diminuées. La fatigue chronique a des répercussions sur l'état émotionnel et sur l'état psychologique de la personne qui en est atteinte. Le Centre d'études sur le Stress Humain ajoute que la sécrétion chronique des hormones de stress peut avoir des effets dommageables sur la santé physique et mentale puisque ces hormones peuvent accéder au cerveau très rapidement. Parmi les désordres de santé physique et mentale reliés au stress chronique, on retrouve la dépression, l'épuisement professionnel, la fatigue chronique, la douleur chronique, les problèmes cardiaques, le diabète, l'anxiété. (Stefan Kempke & al. 2013) stipulent que le syndrome de fatigue chronique serait la conséquence d'une perte des capacités normales d'adaptation ou de « résilience » du système de stress après une période de stress chronique ou de surmenage. Ils affirment que les preuves empiriques proviennent des neurosciences. En fait, ils parlent d'un dérèglement de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien suite à l'exposition prolongée au stress. De ce fait, les pressions émotionnelles ou mentales et les efforts physiques ne peuvent plus être traités adéquatement. Le site passeport-santé stipule que, outre une fatigue permanente et intense, la liste des symptômes de la fatigue chronique est longue. Ils préconisent la relaxation, la méditation, l'hypnose ou l'autohypnose combinées à de saines habitudes de vie afin de mieux gérer les symptômes de fatigue chronique. L'hypnothérapie cible donc la gestion de votre stress, de l'amélioration de la qualité de votre sommeil, le renforcement de votre résilience, la réduction de l'autocritique négative et l'ajustement du degré de votre perfectionnisme afin de vous aider à réduire vos symptômes de fatigue.

(Stefan Kempke & al. 2013) amènent un nouveau modèle relatif à l'apparition et à la persistance du syndrome de fatigue chronique SFC. **En fait, les chercheurs émettent l'hypothèse que cette affection serait le résultat d'une perte de capacités d'adaptation du système neurobiologique du stress faisant suite à une période persistante de stress chronique ou de surmenage.** Cependant, leurs résultats d'études indiquent que le perfectionnisme autocritique et les expériences négatives précoces peuvent également jouer un rôle important sur le plan de la perte des capacités d'adaptation au stress chez ces patients. **Le perfectionnisme, l'autocritique négative et les expériences négatives précoces peuvent jouer un rôle important sur la perte des capacités d'adaptation au stress !**

Fatigue et cancer

(Grégoire, Charlotte & al. 2017) stipulent qu'il est maintenant bien établi que l'intégration de l'hypnose dans la prise en charge des patients atteints d'un cancer est bénéfique tant au niveau psychologique (diminution de la douleur, la détresse émotionnelle et de la fatigue) que sur le plan physique (diminution des nausées, vomissements et bouffées de chaleur). L'hypnose représente par ailleurs un faible coût tout en permettant au patient d'être acteur de sa prise en charge, en le responsabilisant et en l'autonomisant face aux problèmes de santé qui impactent sa qualité de vie. En plus d'apporter une aide importante aux patients en cours de traitement, on remarque que l'hypnose est également utile après la fin de ce dernier, ainsi que pour les patients en fin de vie. Il est donc particulièrement intéressant de réfléchir aux façons d'implémenter au mieux ces techniques d'hypnose au sein des services d'oncologie, afin d'améliorer la qualité de vie des patients, mais également des soignants.

La fatigue de compassion

(Dr. Nicole Ruyschaert 2009) ajoute que les aidants naturels sont particulièrement exposés à l'usure de compassion et à l'épuisement professionnel. L'empathie, l'activité des neurones miroirs et la mise en miroir augmentent les risques. Certaines recherches ont été menées sur la relation entre l'hypnotisabilité et l'empathie. Dans la prévention de l'épuisement professionnel et de l'usure de compassion, une approche positive avec une augmentation de la « satisfaction de compassion » et de la « résilience » est logique. L'hypnose, qui met l'accent sur la mobilisation de ressources positives et la psychologie positive, est utile à différents niveaux d'intervention. L'autohypnose est intégrée dans les stratégies de prise charge autogérée, fixant des limites et augmentant la force intérieure et la résilience. En hypnose, des changements d'attitude peuvent être apportés avec la promotion de la satisfaction de la compassion et de l'engagement au travail. Le développement des ressources fait également partie du travail hypnotique. Après une formation initiale en hypnose, les aidants peuvent s'aider davantage en restant plus résilients et en restant engagés positivement, en profitant de la satisfaction de la compassion. De plus, « Le chuchoteur » (journal officiel du CHU de Québec) ajoute que, afin d'arriver à gérer son stress, le soignant utilisera divers mécanismes de défenses (banalisation, la dérision, l'esquive, l'évitement, la fuite) pour s'adapter, mais cela risque de miner la relation soignant-soigné et entretenir le ressentiment. Ce ressentiment a pour effet de contribuer à ternir la passion des soignants et à diminuer la satisfaction associée aux soins prodigués. Au cours des dernières années, des chercheurs ont constaté que certains soignants ressentaient un profond mal-être qui était très différent de l'épuisement professionnel et qu'il s'inscrivait plus particulièrement dans la relation thérapeutique entre le soignant et le soigné (Lebel, 2015). Ce concept est maintenant reconnu comme la « fatigue de compassion ». « **Un état d'épuisement et à une saturation de la relation thérapeutique** » (Dehoux, 2014, cité dans Lebel, 2015). Cette fatigue se produit lorsque le soignant perd sa capacité à prendre soin, à être empathique ou à éprouver de la compassion. Dans un tel état, le soignant pourrait démontrer une hypersensibilité et une intolérance face aux émotions des usagers. Il peut ressentir une impression de vide, ne plus se sentir aidant et fera de l'évitement.

La langueur

On définit par le terme langueur, l'état mental qui se situe à mi-chemin entre la fatigue et le Burnout. Cet état est caractérisé par un battement physique ou moral qui se manifeste par un manque d'activité, d'énergie, de dynamisme. Présentement, ce terme est associé à la fatigue pandémique.

La fatigue pandémique

La fatigue pandémique constitue un syndrome causé par la peur de la pandémie, mais aussi par le stress, l'anxiété, l'incertitude et les contraintes sociales causées par les mesures. C'est un symptôme caractérisé par une lassitude et une démotivation qui sont dues à la COVID-19, mais aussi à l'absence de vie sociale et à la privation de liberté. À la longue, ces facteurs viennent nous user, nous épuiser. Plus la pandémie perdure, plus cette fatigue vient s'insérer à travers chacun de nous. Parmi les symptômes, on remarque une fatigue physique et psychologique, une perte d'intérêt, une démotivation du travail ou des études, de l'intolérance et de l'impatience, de la difficulté de concentration, des troubles du sommeil et une plus grande difficulté à prendre des décisions. Tout le monde peut développer une fatigue pandémique, mais certaines personnes ont en effet plus de risques. C'est le cas des personnes plus isolées, les personnes âgées, les enfants, les étudiants et les individus ayant des antécédents psychologiques. Cependant, on remarque de plus en plus que les personnes qui sont en télétravail et qui ont peu de réunions et de contacts sont aussi particulièrement à risque. Cette fatigue situationnelle peut mener à vivre plus d'anxiété et à même engendrer une certaine déprime.

De plus, « Le chuchoteur » (journal officiel du CHU de Québec) ajoute que depuis un long moment, toute la population vit de nombreux stress en raison de la situation pandémique mondiale. Ces difficultés sont décuplées pour les travailleurs de la santé qui doivent aussi faire face à de nombreux stressors dans leur vie professionnelle. Pour s'en faire une idée, il n'y a qu'à penser à tous les changements de procédures, au respect des mesures de prévention et de contrôle des infections, à la peur de contracter le virus, à la crainte de le transmettre aux usagers ou à un proche, de même qu'à la souffrance des patients et à la détresse des familles. Il est certain que la lourdeur de la charge de travail ainsi que les stressors organisationnels peuvent conduire à un épuisement professionnel. On commence même à envisager une fatigue « endémique » ou « post-pandémique ».

Le repos, l'arrêt du travail et les congés ne semblent pas réduire cette fatigue situationnelle. Il est recommandé de modifier son attitude d'esprit, de développer sa résilience et d'augmenter sa capacité à accepter et à lâcher-prise. C'est en ce sens que l'hypnothérapie peut vous aider.

L'épuisement professionnel est un syndrome autodéclaré lié au travail de plus en plus reconnu mais la prévalence varie selon la sorte et les conditions de travail. (Nguyem Pham 2019) de la faculté de médecine et de pharmacie de Poitiers situe la prévalence du burnout chez les soignants à 38,5 tandis qu'elle est de 25,8 chez la population en générale.

Le Burn-out

Le site passeport-santé nous informe que l'épuisement professionnel est surtout connu sous l'appellation anglaise « burnout ». Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». Le burnout est nécessairement lié au travail et la personne atteinte est toujours en situation de stress chronique. Cet état est différent de la dépression ou la cause première n'est pas le travail. De plus, des différences physiologiques ont aussi été constatées. Par exemple, les gens déprimés produiraient trop de cortisol et ceux qui sont en épuisement professionnel, pas assez. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, les effets du stress chronique sur la santé mentale des travailleurs se manifestent surtout dans les pays industrialisés. Ce phénomène résulterait en bonne partie des transformations rapides opérées dans le monde du travail : globalisation des marchés, compétitivité, développement des technologies de l'information, précarité d'emploi, etc.

Du point de vue biologique, les experts ne parviennent pas encore à expliquer complètement ce qui mène à l'épuisement professionnel. Tous les travailleurs qui traversent une période d'épuisement sont en situation de stress chronique. Il s'agit donc d'un important facteur de vulnérabilité. Cependant, plusieurs facteurs semblent être en cause : manque d'autonomie, peu de reconnaissance, faible soutien social, communication insuffisante, faible estime de soi, responsabilités familiales lourdes, contextes de vie difficile, solitude situation nouvelle ou imprévue, impression de manque de contrôle, ou encore une situation menaçante et déstabilisante pour l'individu.

L'épuisement professionnel déploie une énergie grandissante pour accomplir son travail, sans en obtenir de satisfaction.

(Dr. Nicole Ruyschaert 2007) souligne que le terme burn out signifie un état de surmenage ou un épuisement. Les gens souffrant du burn out se plaignent de fatigue mentale et physique, ils se sentent épuisés, ont de la peine à se concentrer et ont des troubles de mémoires. Avec leur entourage, ils sont irritables et de mauvaise humeur et développent parfois une attitude cynique pour se protéger. C'est un syndrome d'épuisement physique, émotionnel et mental consécutif à un engagement de longue durée dans des conditions de travail émotionnellement exigeantes. (Greenglass, 2001) Elle ajoute que les gens qui se sentent physiquement ou émotionnellement épuisés n'arrivent plus à se détendre. Elle stipule qu'après les expériences de stress répétées et l'activation du système de stress, le système devient dérégulé et une activation permanente en est le résultat avec agitation, irritabilité, troubles de sommeil, récupération insuffisante et asthénie (fatigue) matinale. Les gens se sentent fréquemment au bout du rouleau, démotivés, insatisfaits, pessimistes, Ils éprouvent des sentiments d'inefficacité ou d'absence d'accomplissement personnel dans leur travail. Le sentiment de sécurité est fréquemment remplacé par la peur.

(Dr. Nicole Ruyschaert 2007) affirme que les suggestions directes formulées dans un état hypnotique forment un contrepois pour le discours interne négatif.

De plus, elle affirme que l'hypnose permet le rétablissement de la confiance en soi. Elle utilise la métaphore de la tempête afin d'aider les patients à transcender les difficultés. Elle utilise également la mémoire sous hypnose afin de permettre à la personne de retrouver un moment où la personne se sentait forte, résiliente, en réussite et en sécurité. Elle attire l'attention sur l'importance de réorienter les pensées vers l'avenir. Elle souligne que Covey (1989) souligne l'importance de développer l'autonomie personnelle et la proactivité comme des sources importantes de motivation. L'autonomie personnelle par d'une vision à long terme et de la formulation de buts en relation avec des valeurs importantes. Selon elle, l'hypnose permet aux patients d'obtenir une vision plus claire de leurs valeurs essentielles. De cette façon, les activités quotidiennes, même ennuyeuses ou frustrantes, prennent un autre sens.

Elle affirme que de se visualiser dans le futur avec le résultat obtenu aide à mobiliser de l'énergie pour envisager les difficultés en cours de route et permet au patient de diriger sa vie. En prêtant davantage d'attention à ce qui est important, la satisfaction augmente. Elle ajoute qu'un but fonctionne comme un aimant et mobilise certaines forces, si bien que l'on se dirige plus facilement vers ce but. (Ruyschaert, 1997) stipule que l'hypnose peut également permettre, en sécurité de se confronter à des situations imaginaires avant de reprendre le travail dans la vie réelle. Le patient apprend à influencer, en partie, l'avenir et comme chaque expérience, que ce soit la réalité vécue ou ce qu'on s'est imaginé, laisse des traces de mémoires semblables ; il se crée des mémoires du futur (Unestahl, 1986)

Ainsi, l'hypnose permet de créer des mémoires du futur...

Elle ajoute qu'en prenant lui-même l'initiative, le client a plus de contrôle. Elle conclue que grâce à l'hypnose, les réponses sont modales, des ressources intérieures sont mobilisées et les patients se relient à des expériences de force intérieure. Ils accèdent avec davantage de stabilité à leur créativité intérieure, font des choix conscients concernant l'avenir et découvrent de nouvelles solutions même en cas de rechute. L'hypnose est un atout non seulement comme traitement curatif, mais aussi préventif tant en séance individuelle que collective.

Le site passeport-santé ajoute que Méditer serait un bon moyen de prévenir l'épuisement professionnel (*burnout*), selon un essai préliminaire réalisé auprès de médecins et dont les résultats sont publiés dans le *Journal de l'association médicale américaine (JAMA)*. Ainsi des chercheurs américains ont testé une technique de méditation qui pourrait aider à prévenir l'épuisement professionnel qui toucherait environ 60 % des médecins de première ligne. Dans le cadre d'un programme de formation continue, 70 médecins ont suivi, durant 1 an, des séances de méditation de pleine conscience. Ils ont aussi participé à des échanges entre collègues portant sur leurs expériences cliniques.

Le Bore-out


Le bore-out, anglicisme pour désigner le syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui, est un trouble psychologique qui touche de plus en plus de salariés. Il se caractérise par un mal-être provoqué par le manque d'épanouissement professionnel lié à l'absence de travail. Ce syndrome n'est pas sans conséquence sur la santé. Il est important de rester vigilant face aux situations qui peuvent conduire au bore-out et de réagir rapidement. L'épuisement professionnel peut survenir de deux façons. Quand il est la conséquence d'une surcharge de travail et d'un stress, on parle de burnout. Quand il est le résultat d'un ennui au travail, c'est le bore-out.

« Dans le burnout l'intérieur se vide tandis que dans le bore-out c'est l'extérieur qui se vide ! »

Lionel Leroi Cagniard psychologue du travail

Prenez rendez-vous en cabinet ou via SKYPE

Clinique d'hypnothérapie André Moreau T.S, M.A., h.h.d.

 (418) 623-8386

(1800) 290-2445

hypnose@bell.net

Sources et références

- (B. Sesboué & J. Y. Guincestre, 2006) Article intitulé : La fatigue musculaire publié dans la revue Annales de Réadaptation et de Médecine Physique Volume 49, Issue 6, July 2006,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016860540601371>
- (Grégoire, Charlotte & al. 2017) Article intitulé : « Intérêt et utilisation de l’hypnose pour améliorer le bien-être physique et psychologique en oncologie », parue dans la revue *Hegel*, vol. 4, no. 4, 2017
<https://www.cairn.info/revue-hegel-2017-4-page-267.htm>
- (Stefan Kempke & al. 2013) Article intitulé : Le rôle du perfectionnisme autocritique et des expériences négatives précoces dans le syndrome de fatigue chronique. Publié dans la revue : *Neurone* Vol : 18 no : 10 décembre 2013. <https://www.neurone.be/fr/accueil.html>
- (Dr. Nicole Ruyschaert 2009) Article intitulé : L’(auto)hypnose dans la prévention de l’épuisement professionnel et de l’usure de compassion pour les aidants : théorie et induction, publié le 29 juin 2009, Dans la revue Numéro spécial : Hypnose et perspective européenne : Numéro spécial sur la 11e médecine psychosomatique, Vienne, 2008:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ch.382>
- (Dr. Nicole Ruyschaert 2007) Article intitulé : Le Burn out : L’hypnose pour prévenir et guérir. Publié dans la revue *Hypnose & thérapies brèves* octobre 2007, Pages 38-51)

Site Internet

- Passeport-sante.net** Site d’information générale sur la médecine et la santé.
<https://www.passeportsante.net>
- Centre Canadien d’hygiène et de santé** Gouvernement du Canada
<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html>
- Centre d’études sur le stress humain.** Le CESH est en rapport étroit avec l’Institut Universitaire en santé mentale de Montréal. Il a pour mission d’améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.
<https://www.stresshumain.ca>

