

Rencontre intercantonale latine (RIL, Lausanne avril 2023)
Quand la souffrance des jeunes mène au burn-out ou à l'addiction

Accompagnement des jeunes en souffrance:

Approche holistique et vision pluridisciplinaire de la prise en charge



Rue de l'Hôpital 19 · 2000 Neuchâtel, 079 433 27 86, sarah@espritlibre360.ch ©2021

www.espritlibre360.ch

SARAH BERTSCHI

Consultante et coach professionnelle ICF
Spécialiste en prévention des risques psychosociaux et traitement du burnout
Intervenante en gestion de crise, defusing



Rue de l'Hôpital 19, 2000 Neuchâtel - 079 433 27 86 - sarah@espritlibre360.ch

noburnout

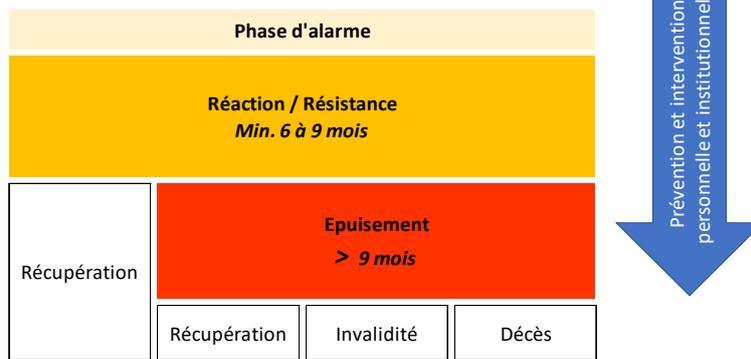


www.espritlibre360.ch

Syndrome général d'adaptation (SGA)

Efforts de l'organisme pour s'adapter à de nouvelles conditions quand le stresser perdure

Processus en 3 phases:



Hans Selye - *endocrinologue*



www.espritlibre360.ch

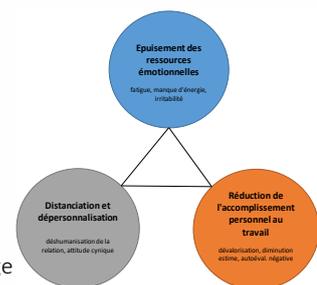
Reconnaissance du syndrome d'épuisement professionnel

Epuisement physique et émotionnel (Herbert Freudenberger, 1974)

Modèle tridimensionnel de Maslach et Jackson, 1981

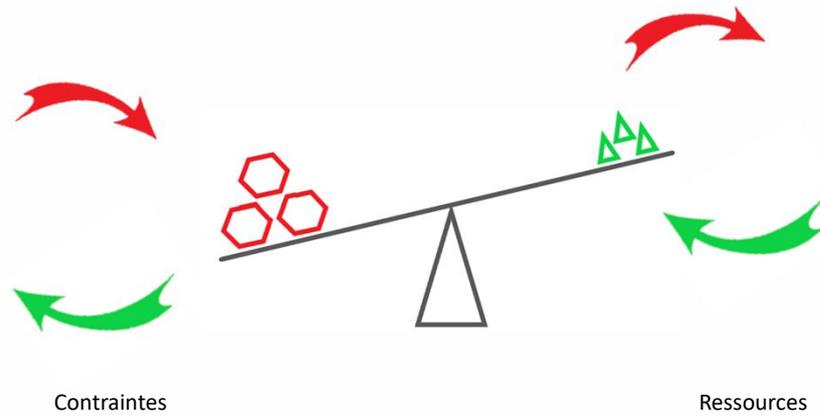
Reconnu par l'OMS en mai 2019 comme « syndrome professionnel »

- figure dans le CIM-11 depuis 01.2022 (ev).
- ne figure pas dans le manuel de diagnostic des troubles mentaux (DSM-5).
- n'est pas reconnu comme maladie professionnelle. Différence de prise en charge financière par les assurances
- Conséquence d'un stress chronique qui n'a pas été géré avec succès.
- Reprise du modèle tridimensionnel de Maslach (Sentiment d'épuisement, cynisme, dépersonnalisation ou ressentiment à l'égard du travail, diminution de l'efficacité et du sentiment de compétence).



www.espritlibre360.ch

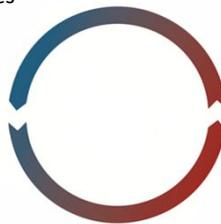
Dynamique du stress



www.espritlibre360.ch

Cercle vicieux des RPS

Augmentation des symptômes



Diminution des ressources
Grand pouvoir d'action

Augmentation des contraintes
Peu de pouvoir d'action



www.espritlibre360.ch

Symptômes

Physiques	intellectuels et émotionnels	Comportementales / sociales
Alarmes et symptômes		
<ul style="list-style-type: none"> • Troubles respiratoires • Troubles cardiaques • Diminution des capacités physiques • Sueurs, rougeissements, tremblements • Troubles du sommeil • Douleurs musculosquelettiques • Troubles digestifs • Maux de tête • Perte de libido • Fatigue et tension générale • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Hypervigilance / difficultés concentration • Perte d'efficacité, présentéisme • Troubles de la conscience • Etat de panique • Angoisses • Ruminations • Doutes • Hypersensibilité • Perte d'estime • Perte du sens des priorité • Incapacité à prendre des décisions • Idées suicidaires • Envie de démissionner • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilité • Perte d'empathie • Augmentation des heures de travail • Désinvestissement • Abus de stimulants / calmants • Isolement • Cynisme • Déshumanisation de la relation • Désintérêt • Suppression des loisirs • ... <p>Interactions, cercle vicieux et multiplication</p>



ESPRIT
LIBRE
360

www.espritlibre360.ch

Consommation en «automédication»

- **de stimulants** pour effacer la fatigue et tenter de maintenir les performances (sucre, caféine, théine, taurine et boissons énergisantes, dérivés du tabac, certaines drogues)
- **de calmants** pour effacer les symptômes et pouvoir continuer de fonctionner (antidouleurs et autres médicaments analgésiques, alcool, certaines drogues)
- **d'écrans**, comme comportement de fuite et d'isolement ou d'effet analgésique face à des ruminations trop importantes
- **sexe**, comme outil de décharge, de lâcher-prise et de retour à l'instant présent

Profils doublement à risque (addiction & burnout, TDAH, HPI,...)

Péjoration de l'épuisement, en prolongeant le déni

Potentiel addictif

Impact sur le sommeil

Suppression d'activité ressource



ESPRIT
LIBRE
360

www.espritlibre360.ch

Principales prescriptions

Arrêt de travail

Plus important en Suisse romande qu'en Suisse allemande

Médication

- Anxiolytiques
- Antidépresseurs
- somnifères

Attention : potentiel addictif
Possible orientation vers des médecines naturelles
Gestion de la prise de médicaments à faire !

Repos

Suivi spécialisé



ESPRIT
LIBRE
360

www.espritlibre360.ch

Epuisement : évolution

Avant...

20-30 ans, idéal fort, prêt à ne pas s'écouter et faire fi de leurs valeurs pour faire carrière. Poste à responsabilité sans expérience ni formation suffisante

30-45 ans principalement pour des questions de contraintes vie familiale, vie professionnelle et évent. formation.

45-65 ans conflits de valeur au travail et de perte de sens

Mais ça, c'était avant....



ESPRIT
LIBRE
360

www.espritlibre360.ch

Paradigmes multiples chez les jeunes

Aujourd'hui

Demeurent : profils de jeunes dans postes à responsabilité, sans expérience, formation ni accompagnement.

Evolutions sociétales :

- principes éducatifs: besoins de l'enfant au centre, intégration rapide dans le processus décisionnel
- système scolaire: pression liée aux niveaux, insécurité constante sur le parcours scolaire et professionnel
- Conscience écologique et sociétale bien plus précoce que les générations antérieures. Réflexions sur la consommation et la famille, perte d'espoir d'avenir pour des enfants
- Réflexion et changement du rapport au travail par généralisation des burnouts, compréhension intergénérationnelle plus difficile
- Succession de crises (écologie, COVID, Ukraine, financière,...) => suppression ressources, augmentation contraintes et facteurs stress. Perte de sens, perte de perspectives
Climat de peur et insécurité, vie sociale & isolement, consommation, encadrement, activité physique et loisirs, responsabilité, précarisation professionnelle, construction identitaire difficile
- Evolutions technologiques : normalisation de la consommation, isolement, diminution d'activité sportive & sociales, image des réseaux sociaux et atteinte à l'estime de soi. Retardement de l'identification des problématiques par les proches
- Questionnement du monde de l'entreprises: Exigences et attentes fortes sur les valeurs effectives défendues => grandes contraintes de devoir intégrer un monde du travail qui ne correspond plus à leurs visions ni valeurs.



Généralisation de l'importance des dissonances de valeurs à toutes les générations

Approche



Sur accord écrit, réseau et coordination

- ←→ Médecin généraliste
- ←→ Entreprise *
- ←→ Psychiatre, psychothérapeute
- ←→ Assurances perte gain
- ←→ OAI – détection précoce *
(Ecoles)

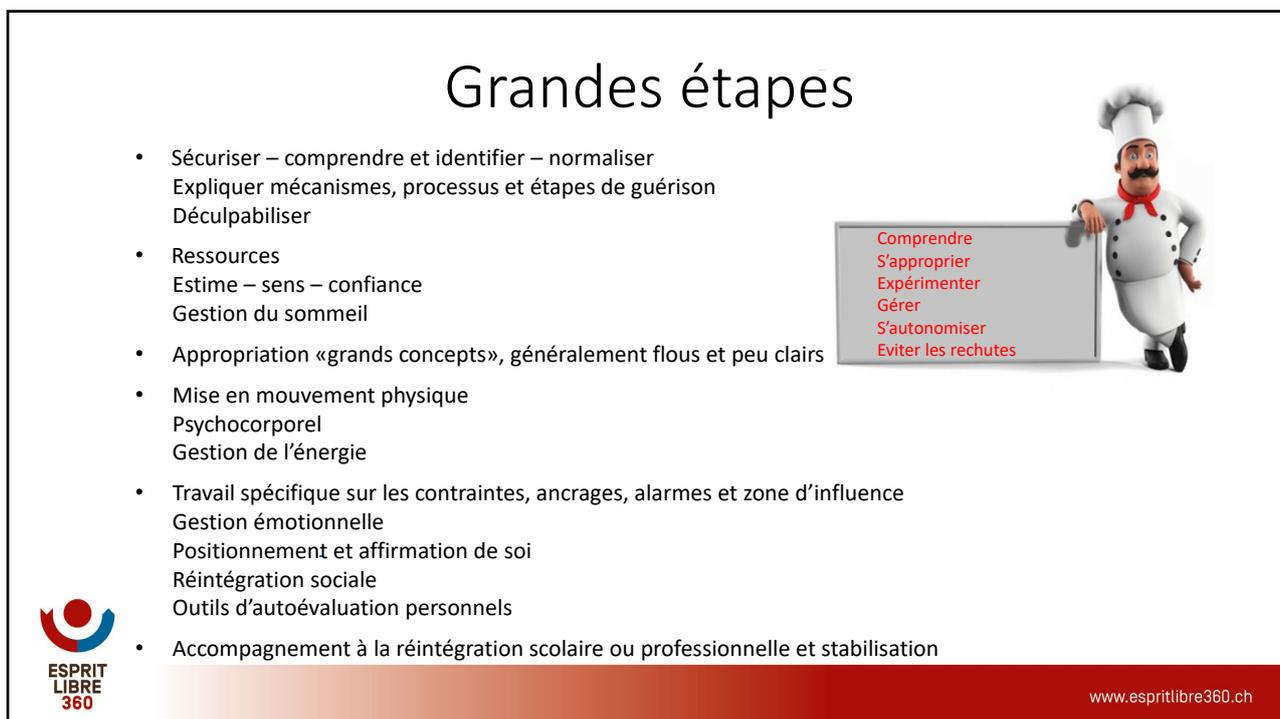
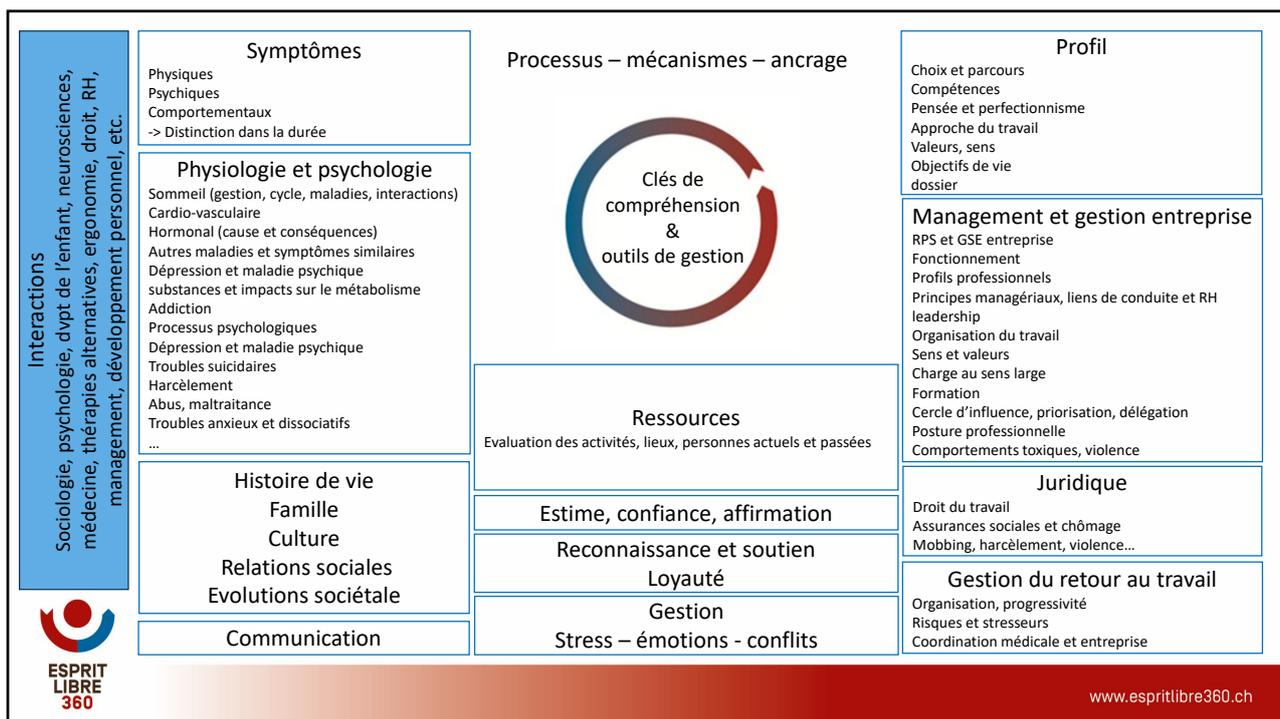
Orientation

- Urgences psychiatriques
- Avocats
- Thérapeutes

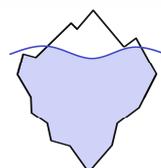
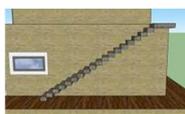
Forte augmentation de l'importance de la contextualisation sociale de tous ces aspects



www.espritlibre360.ch



Compréhension des «grands concepts»: Métaphores, représentations et outils psychocorporels



www.espritlibre360.ch

Quelques autres outils utilisés

- Toutes les techniques d'entretien : écoute active, reformulation, confrontation, recadrage, questionnement, silence, etc.
- Outils psychocorporels et sensoriels, en développement constant
- Autres outils : autohypnose, cohérence cardiaque, pleine conscience, etc. (moins avec les jeunes)
- Systémique, PNL, Analyse transactionnelle,...
- Outils de renforcement et de révélation des objectifs de vie
- Outils de gestion mentale
- Mises en situation
- Techniques de gestion du sommeil
- Méthodes de gestion du stress
- Méthodes de gestion émotionnelle, à tous les degrés d'intensité
- Outils de gestion de conflit, positionnement personnel, communication, approche
- Méthode de communication (posture, verbale, non-verbale, etc.)
- Bilan de compétences et techniques de recherche d'emploi
- Outils organisationnels issus des méthodes managériales
- VFC (moins avec les jeunes)
- etc. etc.



www.espritlibre360.ch

Jules, 23 ans

Envoyé par ses parents, soutien à la recherche d'emploi. Il n'est plus professionnellement actif depuis 9 mois et reste enfermé dans sa chambre. Jules passe plus de 18h par jour sur les écrans depuis 9 mois. Consommation particulièrement importante depuis COVID, mais consiste désormais en sa seule activité. Ses parents n'arrivent pas à le stimuler, il ne cuisine pas et ne participe plus aux tâches ménagères, ni au rangement de sa chambre. Pas démarche chômage, de recherche, lettre de motivation, ni mise à jour son CV depuis son arrêt. Il n'a plus aucun cercle social en dehors des contacts virtuels des jeux. Il vit reclus dans sa chambre à demi-assombrie. Il montre une perte complète d'estime de lui, dit qu'il ne fait rien de ses journées et ne se sent pas capable de faire davantage. Tout lien avec le travail l'angoisse. Son sommeil est anarchique. Après questionnement, il relève parfois sortir le chien.

Professionnellement

- apprentissage dans une entreprise qui avait pour habitude de garder ses apprentis. Il y voyait une voie toute tracée, mais l'entreprise est vendue et change sa politique, n'engageant plus les apprentis à la suite de leur formation
- Il trouve un CDD de 5 mois dans une autre entreprise, qui lui promet de lui faire un CDI. Tout s'arrête d'un jour à l'autre (CDD non transformé).
- Emploi d'intérimaire après 1 an d'arrêt de travail. Intenses pressions de délai, problème d'organisation (collaborateurs trop nombreux freinent l'avancée des travaux), les équipes ne disposent pas des outils pour faire leur travail et conditions de travail difficiles (poussière, bruit). Absence de confiance des responsables, impossibilité de faire un travail de qualité, directives peu claires, perte d'intérêt pour la profession, perte de conscience professionnelle, travaille mécaniquement et se contentant de bricoler, respecter les délais et d'obéir aux ordres. Perte de sens.
- A l'arrivée de COVID, mis en arrêt quelques semaines (personne à risque), puis adaptation du travail. Epuisement et non reconduite du contrat.

Histoire personnelle

- Bon élève, il avait de très bons résultats scolaires notamment en math et en français, mais pas d'intérêt pour ces matières. Il appréciait l'histoire, le dessin, l'éducation civique. Il avait de bons contacts avec ses collègues et ses professeurs et cultivait différents cercles d'amis (école, apprentissage, sorties). Aîné d'une fratrie de 3. Parents soutenant
- Il a pratiqué natation, hockey, ski, vélo. Actuellement est incapable de pratiquer du sport. Il se consacre donc exclusivement aux jeux vidéo.
- Il a fait une dépression vers l'âge de 20ans, médication. Il n'exclut pas le fait qu'il ait été en burnout non diagnostiqué à ce moment
- Avant de choisir son métier, il a fait des stages : restauration (élégant, service). Les horaires ont été rédhitoires. Installateur sanitaire (fait de changer de lieu, se questionner sur les fonctionnements et la technique, ambiance de travail). Il n'envisage plus de reprendre le métier.



www.espritlibre360.ch

Morgane, 25 ans

En épuisement professionnel, elle signifie à son employeur être à bout et envisager une démission. Il l'envoie à son cabinet. La prise en charge est faite par l'employeur.

Morgane exerce une fonction peu claire. Elle est référente d'une équipe, sans avoir de fonction de cadre. Lors de l'entretien préalable avec l'employeur celui-ci indique qu'il s'agit d'une excellente collaboratrice, qu'ils souhaitent pouvoir garder, qui a des responsabilités supplémentaires par rapport à ses collègues, mais pas de lien hiérarchique avec eux. Ils souhaitent le statu quo

Dans l'entreprise, faute d'une présence du responsable qui ne passe que 1h30 toutes les 2 à 3 semaines, les collègues se réfèrent à elle pour les prises de décision quotidienne, quand bien même elle n'a pas de prérogative supplémentaire. Elle n'a pas de volonté de progresser hiérarchiquement.

Les directives sont peu claires, les pratiques professionnelles divergent et mènent à des conflits. Les responsabilités des collaborateurs par rapport au domaine d'activité sont très importantes et peuvent les exposer potentiellement à des plaintes pénales en cas de dysfonctionnement. L'équipe étant livrée à elle-même, Morgane prend sur elle les questions de sécurité, bien qu'en dehors de son cahier des charges. Elle a perdu toute activité sociale et consomme une dizaine de café par jour pour tenir.

Des soucis familiaux l'obligent à prendre en charge ses parents et à assurer un certain revenu.



www.espritlibre360.ch

Noah, 27 ans

Apprentissage où il cumule les heures. A l'issue de son apprentissage, il reste dans l'entreprise, où le travail l'occupe 12h par jour sur les chantiers. Après plusieurs années, il décide de changer d'entreprise. Il obtient une place un poste de chef de vente. Stress permanent lié aux exigences de résultats et de qualité et à la responsabilité d'encadrer des collaborateurs qui ne disposent pas tous de la formation adéquate. Lui-même n'a pas de formation spécifique pour l'encadrement et n'est pas encadré par l'entreprise dans sa prise de fonction.

Depuis 2 ans : crises d'angoisses sur sa place de travail puis généralisation. Difficultés respiratoires, insomnies, ruminations. Grande consommation de coca, boissons énergisantes et cannabis, en augmentation. Il a «besoin de son Red bull le matin» pour pouvoir démarrer sa journée. Douleurs thoraciques aiguës sur sa place de travail, l'ayant conduit aux urgences, sans pathologie diagnostiquée. Contrôlé positif lors d'un contrôle, il s'est fait retirer son permis. Le retrait a compliqué sa situation professionnelle, disposant d'un réseau de transport public peu développé dans sa région. Il a multiplié les erreurs et les conflits ne parvenant plus à être en relation avec ses collaborateurs. Il a fini par démissionner.

Les troubles anxieux se focalisent encore sur les éléments professionnels (anciennes entreprises, pas inscription au chômage ni postulations). Il est incapable de lire les offres d'emploi, d'établir son dossier. Ses difficultés de concentration l'empêchent de lire et comprendre une page d'un livre. Il n'arrive pas à se projeter sans déclencher des angoisses importantes. Sa maman lui a trouvé un stage, déjà négocié, mais il n'est pas parvenu à faire le téléphone pour fixer les dates exactes.

Diagnostiqué en dépression suite à son épuisement, il est suivi par un psychiatre pour cette pathologie. Il prend systématiquement des somnifères pour dormir. Il consulte un centre spécialisé pour ses questions d'addiction. Diagnostic TDAH depuis l'enfance, jamais médicamenté, car il s'y est toujours opposé. Modèle parental de grande résilience faces à de nombreuses épreuves. Il aime les gens, aider et comprendre techniquement les choses. Il a montré d'excellentes capacités scolaires et professionnelles jusqu'à son épuisement.



www.espritlibre360.ch

Coralie, 16 ans

Envoyée par les parents. Excellente élève durant tout son parcours scolaire, elle développe des troubles anxieux en fin de scolarité obligatoire. Malgré des absences nombreuses et des reports d'évaluations, elle parvient à obtenir les points suffisants pour l'entrée au Lycée/collège, sans objectif professionnel défini.

Elle travaille les soirs et le weekend. Au semestre, elle a la moyenne, mais ses angoisses l'empêchent complètement d'aller aux cours. Elle arrête le lycée. L'idée de la moindre contrainte, même sur le plan privé, lui provoque des angoisses. Elle perd goût à tout, sauf à la grimpe dans laquelle elle excellait, mais ses performances se sont largement réduites.

L'idée de devoir faire un stage la paralyse, même dans un entreprises et un responsable qu'elle connaît et qui est conscient de la situation.

Elle passe 18 mois sans aucune activité extérieure, hormis de rares sorties avec son copain, son dernier lien social en dehors de sa famille.



www.espritlibre360.ch

Gestion de la santé au travail

