

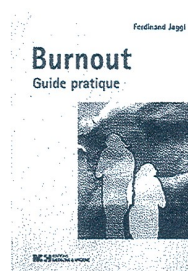
Ferdinand Jaggi

Burnout, Guide pratique

Editions Médecine & Hygiène, 2008,
46 pages.

Pour Ferdinand Jaggi, médecin spécialiste en médecine de premier recours et chargé de cours cliniques à la Faculté de médecine de l'Université de Zurich, le burnout n'est pas une névrose ou une pathologie d'ordre psychiatrique. Il estime indispensable d'en posséder une conception qui ne qualifie pas les personnes qui en souffrent de malades psychiques. Ceci posé, l'auteur s'emploie d'abord à fournir des outils simples de dépistage et à proposer la définition suivante: «état d'épuisement corporel, émotionnel et psychique engendré par une charge de travail trop importante» (p. 8). Suivent ensuite la description de la symptomatologie, du processus d'installation progressive du burnout, ainsi que des facteurs déclencheurs, tels que le stress ou le mobbing. F. Jaggi

rend le lecteur attentif au diagnostic différentiel, qui comprend la dépression, la neurasthénie, la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique; ce qui distingue nettement le burnout des autres pathologies, c'est son lien avec le monde du travail, à ses nouvelles méthodes d'organisation et formes d'emploi; il est en effet demandé aux employés toujours plus de performances et de flexibilité alors qu'en échange, il ne leur est offert que moins de sécurité d'emploi. On ne peut s'empêcher de relever le côté absurde de la situation en songeant, par exemple, aux 4,1 milliards de francs de pertes que l'absentéisme dû aux maladies du stress a entraîné en Suisse en 2002. Evitant cependant d'entrer dans la polémique, Ferdinand Jaggi expose ensuite les principes de base de la thérapie: reconnaître, réduire, recharger. Ceux-ci com-



prennent des exercices de relaxation, couplés à la valorisation et au développement des loisirs. Il s'agit aussi d'analyser la pratique professionnelle (mais attention, sans verser dans l'introspection) afin de parvenir à poser des limites. Ce travail peut, ou doit selon les cas, être associé

à un traitement psychologique de fond, voire à un traitement médicamenteux. L'auteur clôt le livre par la description de toute une série de mesures et approches prophylactiques du burnout.

De lecture aisée, clair et concis, sans pour autant être réducteur, ce guide pratique saura reconforter les victimes du burnout, informer ceux et celles qui le sentent proche, mais veulent s'en prémunir. Espérons qu'il sera également de bon conseil aux cadres et autres dirigeants, qui pourraient ainsi prendre les dispositions nécessaires à son évitement, aussi bien en faveur de leurs subordonnés, que d'eux-mêmes d'ailleurs! Solange Kunz Giesen