

femmesleaders.ch

identifier pour réagir – Femmes Leaders

Joan Plancade

7-9 minutes

Souvent confrontées à l'accumulation de responsabilités familiales et professionnelles, les femmes consultent plus que les hommes pour burn-out. Quelques pistes pour détecter le plus tôt possible les signes annonciateurs et faire face le cas échéant.

Les femmes sont-elles plus sujettes au burn-out que les hommes? Difficile à dire tant le concept reste encore insuffisamment cerné, et identifié par les personnes atteintes. Un bulletin épidémiologique de 2015 de l'[Institut de veille sanitaire français](#) constatait un taux d'épuisement professionnel de 3% chez les femmes contre 1,4% chez les hommes. En Suisse, une enquête de l'[Office fédéral de la statistique \(OFS\)](#) révélait en 2014 (chiffres de 2012) que 20,7% des femmes souffrent de détresse psychologique moyenne à élevée (contre 15,1% des hommes), 7,1% des femmes souffrent de dépression majeure modérée à grave (contre 5,8% des hommes), et 6,6% des femmes suivent un traitement pour problèmes psychiques (contre 4,2% des hommes).





Nadia Droz, psychologue, spécialiste du burn-out.

Cependant, Nadia Droz, psychologue à Lausanne et spécialiste du burn-out -qui publiera en avril 2018 un ouvrage consacré à la question- relève les difficultés de l'évaluation: «On ne dispose pas de statistiques tangibles sur la situation dans la population Suisse. Les femmes consultent plus que les hommes, mais on ne peut pas en déduire pour autant qu'elles sont plus atteintes. Toutefois, certaines spécificités féminines se font jour par rapport aux périodes de vie à risque et dans la façon d'exprimer un burn-out.»

Pour les auteurs du [rapport de l'OFS sur la santé](#), le manque d'autonomie, plus fréquent chez les femmes, est un facteur aggravant: «Manquer d'autonomie dans son travail peut constituer un facteur de risque pour la santé, en particulier lorsque cela se combine avec des exigences élevées. Les femmes déclarent plus souvent que les hommes un tel déficit (37% contre 29%), par exemple ne pouvoir que rarement ou jamais prendre de pause quand elles le souhaitent (25% contre 18%)».

Etre vigilant au surinvestissement

Plusieurs facteurs clés caractérisent le burn-out et doivent

inviter à la vigilance. En premier lieu les conditions extérieures (horaires difficiles, pressions, interruptions constantes), qui selon Nadia Droz ne s'entendent pas qu'en termes professionnels: «Le lieu de surinvestissement peut être le travail, le travail au foyer, ou la vie associative. Le travail au foyer, en particulier, n'a pas d'horaires fixes, pas de vacances et souvent une reconnaissance insuffisante».

Certaines spécificités féminines se font jour par rapport aux périodes de vie à risque et dans la façon d'exprimer un burn-out

Cette charge mentale des femmes se renforce parfois d'un facteur lié à la personnalité, au côté perfectionniste et la tendance au surinvestissement. D'où l'importance de maintenir un équilibre en se ménageant des pauses: «Il faut rester vigilant à préserver les habitudes au travers desquelles on se ressource, conseille Nadia Droz. Ce peut-être le sport, ou la famille, ça reste propre à chacun.» Une personne qu'on ne voit plus à ses activités habituelles, qui ne mange plus avec ses collègues à midi, qui perd sa capacité d'écoute et n'est plus sensible aux observations de ses proches doit éveiller l'attention de l'entourage, notamment du compagnon.

«Les risques psychosociaux les plus fréquents sont ceux signalant une demande élevée ou une forte intensité de travail», notaient les auteurs du rapport de l'OFS en 2014. «Les personnes exerçant un travail en contact avec un public (clients, patients, etc.) peuvent être confrontées à des exigences émotionnelles, comme devoir cacher leurs sentiments (18%) ou vivre des tensions avec ce public (9%). Les personnes exposées à ces différents types d'exigences élevées sont aussi celles qui ont le plus de risque de ressentir

la plupart du temps ou toujours du stress à leur travail (18% des personnes actives)», ajoutaient-ils, en notant que «les personnes stressées ont beaucoup plus fréquemment le sentiment d'être vidées émotionnellement dans leur travail (49% contre 13% pour celles pas stressées), ce qui est considéré comme indiquant un risque de burn-out».

Des alertes physiques et mentales



Les syndromes d'épuisement au travail, de stress et de burn-out peuvent toucher plus facilement les femmes selon certaines études. (Getty)

Parmi les signes annonciateurs, notamment sur le lieu de travail, isolement, désorganisation et incapacité à prioriser. La créativité peut aussi être altérée, selon Nadia Droz: «Au lieu de chercher la meilleure solution à un problème on peut avoir tendance à prendre la première qui vient. Si j'ai l'impression d'être toujours dérangée, de brasser de l'air pour ne pas arriver à grand-chose, c'est également un signe, tout comme l'irritabilité constante. Les femmes auront peut-être plus tendance à la labilité émotionnelle, aux pleurs, quand les hommes seront d'avantage dans la colère intériorisée.»

De plus des symptômes physiques aussi variés que mal de dos ou de dents chroniques, infections récurrentes, apparition d'allergies alimentaires multiples peuvent se déclarer, le stress chronique créant un état inflammatoire.

Faire régulièrement un bilan

Pour ne pas sombrer, les psychologues recommandent de prendre régulièrement du recul par rapport à sa situation en définissant clairement ce qui est acceptable ou non par rapport à son propre référentiel. «C'est quelque chose de très individuel, relève Nadia Droz, et que l'on doit affirmer de façon claire. Je dois pouvoir dire qu'il n'est pas acceptable pour moi de dormir moins de 4h par nuit plusieurs nuit d'affilée par exemple.» Un préalable pour pouvoir poser des limites et garder un équilibre.

40-60 ans: une période à risque

Malgré l'aspect personnel de chaque situation, certaines tendances se dégagent comme la forte exposition des mères célibataires. Egalement, la période entre 40 et 60 ans est à surveiller chez les femmes, comme le note Nadia Droz: «La tranche d'âge 40-60, avec la conjonction de l'arrivée à l'adolescence des enfants, des parents vieillissants à s'occuper, auxquels peuvent parfois s'ajouter des difficultés liées à la ménopause cumule les facteurs de risques. Ceci dit, beaucoup de femmes s'en sortent très bien. Concernant le burn-out, il faut toujours garder une approche individualisée, chaque cas étant spécifique.»

Vers qui se tourner?

-Dans l'entreprise: médecine du travail, si la société dispose du service, ou responsable des responsables des ressources humaines, cadres.

-Nadia Droz, psychologue FSP /Psy4work, spécialisée dans la

santé au travail

- Médecin de famille et psychologue spécialisés. noburnout.ch, réseau de psychologues spécialisés dans le burn-out met à disposition des ressources en ligne, des liens vers des praticiens et des groupes de soutien.
- L'association stressnostress propose une aide à la détection et à la prévention du burn-out.
- Le réseau psy4work.ch de psychologues du travail.
- Tests en ligne: le Copenhagen Burnout Inventory est un des tests reconnus pour évaluer sa situation personnelle.
- Lectures (Suisse): Catherine Vasey «burn-out, le détecter et le prévenir» (2015) et «rester vivant au travail» (2017)