

Quand le burn-out s'écrit au féminin

Burn-out Effondrement psychique dû à un épuisement au travail. Syndrome qui se traduit par une profonde dépression et de possibles conséquences physiques.

Femmes 21 % des femmes se sentent "émotionnellement vidées par leur travail" contre 11 % chez les hommes. (Étude Technologia réalisée en 2015).

Métiers Parmi les plus touchés par le burn-out, on trouve les cadres, les professionnels de la santé, les travailleurs sociaux, les artisans et les agriculteurs.

3 Millions Plus de 3 millions de personnes seraient en risque élevé de burn-out d'après une récente étude publiée par le cabinet Technologia.

Selon certaines études, deux fois plus de femmes que d'hommes souffrent de burn-out. Témoignages à Rouen.

Alors qu'elle vient de décrocher un CDI dans l'association où elle travaille à Rouen, un poste dont elle rêvait, Sylviane craque. "J'ai complètement pété un câble lors d'une réunion", raconte-t-elle. Après une violente dispute, elle rentre chez elle et s'endort. "Je me suis réveillée brutalement, les mains toutes crispées. Je faisais un cauchemar dans lequel j'étranglais mon directeur".

Elle confie avoir alors "pensé au suicide" mais retourne travailler. "J'avais peur de prendre du retard. Les gens souffrant d'un burn-out passent par une phase de déni, explique Sylviane Grémont, psychologue spécialisée dans la souffrance au travail. Ils sont à fond et se disent "je vais y arriver" jusqu'à ce qu'un déclencheur survienne et qu'ils s'effondrent". Pour Sylviane, c'est le corps qui a craqué. "Un matin, en mettant mes chaussures pour aller au boulot, je me suis complètement bloqué le dos". Suivent alors de longs mois de récupération.

Double journée pour les femmes

Comme elle, les femmes seraient deux fois plus nombreuses à souffrir de burn-out que les hommes. "Souvent, elles font une double journée, détaille



■ Infirmières, travailleurs sociaux, cadres... Les professions à responsabilité sont les plus touchées



■ Sylviane Grémont, psychologue spécialisée dans la souffrance au travail.

Sylviane Grémont. Alors qu'un homme peut couper en quittant le travail, elles doivent s'installer dans les travaux domestiques, s'occuper des enfants. Cela rajoute de la fatigue." Le burn-out n'épargne pas les femmes au foyer. Une souffrance plus difficilement avouable pour une mère qui "oublie d'aller chercher les enfants à l'école, ou passe la journée à pleurer

devant la télé pendant qu'ils sont à l'école". Et pas de congé maladie pour une maman alors qu'une coupure de "six mois au moins est nécessaire". Sylviane Grémont insiste pour que les mamans fassent un break et reçoivent de l'aide chez elles.

Sexisme au travail

Catherine, infirmière au bloc opératoire au CHU de Rouen pendant 30 ans,



■ En France, 21% des femmes se sentent "émotionnellement vidées par leur travail" contre 11% chez les hommes. (Source : Technologia - 2015)

elle aussi fait un burn-out. Elle évoque "un milieu particulier, en vase clos. Les chirurgiens peuvent être des gens très triviaux. Les hommes sont protégés mais nous, on est toujours les pauvres gourdes".

Au fil des ans, elle a le sentiment d'être "devenue un cadre dans un planning. Et il y avait toujours quelque chose qui n'allait pas. Cela paraît anodin au début, mais

la nuit je rêvais que je n'arrivais plus à ouvrir les portes du bloc ni à trouver mon matériel, que je perdais les patients".

Plus que les chiffres, Sylviane Grémont souligne la différence dans le vécu du burn-out. "Les hommes le vivent avec plus de honte, notre culture latine veut qu'ils paraissent virils. Ils attendent beaucoup avant de s'exprimer alors que les femmes le

font plus facilement et s'en remettent donc plus vite."

Mère de deux enfants, Catherine raconte surtout que c'est sa famille qui a permis d'avoir le dédic. "Je me suis rendu compte que je n'allais pas bien dans le regard de mes filles. Elles m'ont vu pleurer sans discontinuer pendant six mois alors que ça ne m'arrivait jamais avant. Je leur ai fait peur."



ÉVÉNEMENTS
FNAC GRATUITS

ÉVÉNEMENTS FNAC ROUEN



KERY JAMES

DÉDICACE pour *Mouhammad Alix*
Vendredi 25 nov. à 13h30

AGNÈS MARTIN LUGAND

pour *Désolée, je suis attendue*
MICHEL BUSSI
pour *Le temps est assassin*

STEEVY BOULAY

DÉDICACE pour *Le devoir avant tout*
Mercredi 30 nov. à 16h

RENCONTRES DÉDICACES
Jeudi 8 décembre à 14h

Un événement en partenariat avec

