

## Burn out : origines du concept

Le psychiatre Jacques Gasser a recherché les sources du concept *burn out*. Il constate que dans le passé et dans d'autres cultures, certains termes s'en rapprochent. Au IV<sup>e</sup> siècle, par exemple, apparaît le vocable *acédie*, qui signifie un fort découragement, une perte de sens liée à des activités religieuses et à la foi, qui touche des moines isolés dans le désert d'Égypte. L'acédie observée chez les moines anachorètes dépeint une tristesse durable. Ce dégoût des choses spirituelles est décrit dans *Les Mauvaises Pensées* d'Évagre Le Pontique. L'acédique est celui qui n'assume pas avec application le fardeau de Dieu, explique Jacques Gasser.

Plus près de nous, George Miller Beard décrit en 1868, sous le nom de *neurasthénie*, un ensemble hétérogène de symptômes tant somatiques que psychologiques. Cette maladie était attribuée au rythme de vie des Américains, dans le cadre du progrès industriel de ces années-là. Une maladie de civilisation, en somme. « Un terme à la base des théories des névroses de Freud et qui est encore utilisé aujourd'hui. » Il renvoie au *syndrome de fatigue chronique*, identifié dans les années '80 par les Anglo-Saxons et reconnu par les psychiatres. L'OMS le considère comme une maladie neurologique grave et résistante aux médicaments.

Le terme proprement dit de *burn out* apparaît quant à lui en 1940, mais en aéronautique ! Le burn out se dit alors d'une fusée qui a épuisé trop vite son carburant. Sur le plan littéraire, on le trouve chez le romancier Graham

Greene (*The Burn Out Case*, 1961) où il décrit un homme qui n'arrive plus à construire ses personnages.

L'utilisation en médecine de cette expression apparaît pour sa part dès 1969 : H.B Bradley publie un article dans la revue *Crime et délinquance*, dans lequel il désigne déjà à travers ce concept un stress lié au travail. Au milieu des années '70, le psychanalyste américain Herbert Freudenberger est le premier auteur à décrire le burn out. Il puise dans sa propre expérience de soignant bénévole dans une *free clinic* new-yorkaise spécialisée dans le sevrage de toxicomanes et il parle volontiers « d'incendie intérieur » pour décrire un état de fatigue généralisé au sein des professionnels de la santé mentale. Jacques Gasser cite encore les chercheurs Maslach & Jackson décrivant en 1981 un état d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de diminution de la performance.<sup>1</sup>

Au Japon, l'épuisement professionnel est appelé *Karoshi*, remarque le psychiatre. Il ressemble au burn out et décrit la mort subite du cadre par arrêt cardiaque, suite à un stress très important. Il est reconnu comme maladie professionnelle depuis 1970. Ce qui le différencie du burn out, c'est l'aspect cardio-vasculaire. Certaines études estiment que plusieurs milliers de personnes meurent d'épuisement au travail chaque année au Japon.

**Valérie Bory**

1 • L'« inventaire » de ces syndromes peut être trouvé sur Internet, en 22 questions ! MBI (Maslach burn out inventory). Voir encore [www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch) et [www.noburnout.ch](http://www.noburnout.ch)